

# Красота и здоровье

Бывают случаи, когда боль няют при болях в руках, голо- ют не только при болях в пл.

## красота и здоровье

Каждая женщина, которой предстоит выход на пенсию, по-своему реагирует на эту серьезную перемену в жизни. Многие зависят от особенностей характера, темперамента, личных устремлений и интересов.

### ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ

#### ЕСЛИ ВПЕРЕДИ — ПЕНСИЯ...

Некоторые женщины, предприимчивые по натуре, полные творческих идей, воспринимают пенсию как возможность совершенно нового образа жизни. Других при мысли об этом охватывает беспокойство, тревога. Третьи впадают в пессимистическое настроение и твердят о «расставании с полноценной жизнью». Иногда, особенно у женщин, активных в своей профессии, увлеченных ею, душевный кризис принимает характер явной депрессии.

Что нужно сделать, чтобы легче преодолеть эмоциональный стресс, которым сопровождается выход на пенсию? Вот несколько советов.

За несколько месяцев до этого события попробуйте распределять расходы и укладываться в сумму, примерно равную будущей пенсии. И еще: не настраивайтесь на мысль, что, освободившись от необходимости ежедневно ходить на работу, вам следует посвящать себя лишь домашнему хозяйству.

Часто приходится слышать типичную жалобу молодых пенсионерок: «Пока работала,

была здорова, теперь вдруг хвори одолели». Но, может быть, дело не в болезнях, а в том, что вы стали их опасаться — возраст, мол, такой — и начали чересчур прислушиваться к себе? Попробуйте утром, прежде чем встать с постели, расслабившись, с закрытыми глазами несколько раз повторить себе: я здорова и полна сил, я отлично себя чувствую, впереди — удачный день. А если еще проделать небольшую физзарядку, буквально несколько упражнений для разминки, день в самом деле пройдет хорошо. Но, конечно, только в том случае, если вы не будете воспринимать его как тягостные часы одиночества. Ведь теперь у вас наконец появилась возможность прочесть книги, на которые прежде не хватало времени, встретиться с давней подругой, куда-то поехать, окончить курсы кройки и шитья, кулинарии. И не только ради каких-то знаний и умений. Посещая курсы, кружки, вы будете общаться с женщинами, близкими вам по своим интересам.

Многие пенсионерки испытывают чувство одиночества и неудовлетворенности из-за того, что не могут приносить пользу обществу своим трудом так, как раньше. А ведь ваш профессиональный и жизненный опыт, знания наверняка пригодились бы окружающим. Попробуйте — вполне возможно, что чувство неудовлетворенности рассеется, — включиться в работу общественных организаций, клубов. Большинству из нас для ощущения собственной полноценности необходимо именно это — бескорыстно помогать людям.

#### УНЫВАТЬ НЕ СТОИТ

Перешагнув за порог пятидесятилетия, женщина не должна говорить себе: «Те-

перь можно и не обращать внимания на то, как я выгляжу». Именно сейчас и нужно приложить особые старания, чтобы сохранить бодрость, приятный, моложавый внешний вид.

Начнем с совета не впадать в отчаяние от каждой новой морщинки, а постараться предупредить их появление или сделать менее заметными. Отличное средство в борьбе со старением кожи лица — регенерирующие кремы и кремы-гидратанты. Крем, обладающий необходимыми качествами, нетрудно приготовить самим. Возьмите 100 граммов сметаны, добавьте несколько капель лимонного сока и яичный желток, тщательно размешайте. Хранить крем нужно в склянке, в прохладном, защищенном от света месте.

Очищая кожу лица, пользуйтесь каким-нибудь жидким кремом или туалетным молочком.

Не пытайтесь скрыть морщины и другие недостатки кожи под толстым слоем грима и пудры. Избегайте яркой губной помады — светлая предпочтительнее. Если вы красите волосы, будьте осторожны при выборе цвета. Помните, что черный цвет волос старит. По тем же соображениям нежелательны рыжеватые и красноватые, а также слишком светлые тона.

Одежду же следует предпочесть светлую. Черный, синий, темно-зеленый и коричневый цвета невыгодно оттеняют стареющую кожу. И наоборот, голубой, розовый, белый, светло-серый, бежевый придают свежий и моложавый вид. Если же вам все-таки нравятся темные цвета, старайтесь освежать костюм светлой отделкой и дополнениями.

#### БУДЕТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖАВЕЕ

А теперь несколько слов о питании после пятидесяти. Прежде всего надо позаботиться о снижении калорийности пищи. Но при этом нельзя

упускать из виду потребность организма в витаминах, минеральных солях, белках и жирах. Поэтому надо подбирать продукты питания так, чтобы уменьшение их количества не сказывалось на поступлении в организм необходимых веществ.

Пища должна быть богата антисклеротическими компонентами — они содержатся в основном в овощах и фруктах.

В рацион питания следует включать прежде всего молоко и молочные продукты. Чаще должна появляться в меню рыба, особенно нежирные ее сорта. Что касается яиц, то людям до 65 лет можно съедать два-три, а старше этого возраста — одно-два яйца в неделю, но это ограничение не относится к яичному белку.

Годятся в рацион хлеб из муки грубого помола или ржаной, всевозможные крупы, рис. Надо свести к минимуму потребление мучных изделий: пирогов, пирожных, — крахмала, соли, сахара — его лучше заменить медом.

Рекомендуются блюда, в которых сочетаются животные и растительные продукты, — так пища легче усваивается. Это хлеб с молоком, молочные каши, разнообразные супы-пюре, молочные запеканки из лапши и макарон. И всегда, когда только есть возможность, на столе должны присутствовать свежие овощи или фрукты. Очень полезны и питательны черная смородина, черника, земляника, виноград, из овощей — салат, чеснок, лук-порей, петрушка, сельдерей, белокочанная и цветная капуста. Если врач не предписал специальной диеты в связи с заболеванием, придерживайтесь принципа: ни от чего не отказываясь, быть воздержанным во всем!

Итак, встречайте без страха свой пенсионный возраст. Многие женщины в эту пору, следя за собой, выглядят моложе ванных сорокалетних.

По материалам журнала «Болгарская женщина».

### ПАРАД ПРИЧЕСОК

Перед вами — парад причесок-87. Классические и фантазийные, их делают в волос коротких и длинных, пышных и гладких, темных и светлых... В моде все!

Правда, не скрою: мы, мастера, отдаем предпочтение «маленькой головке» — короткой стрижке. Она не только красива, но и невероятно удобна, практична.

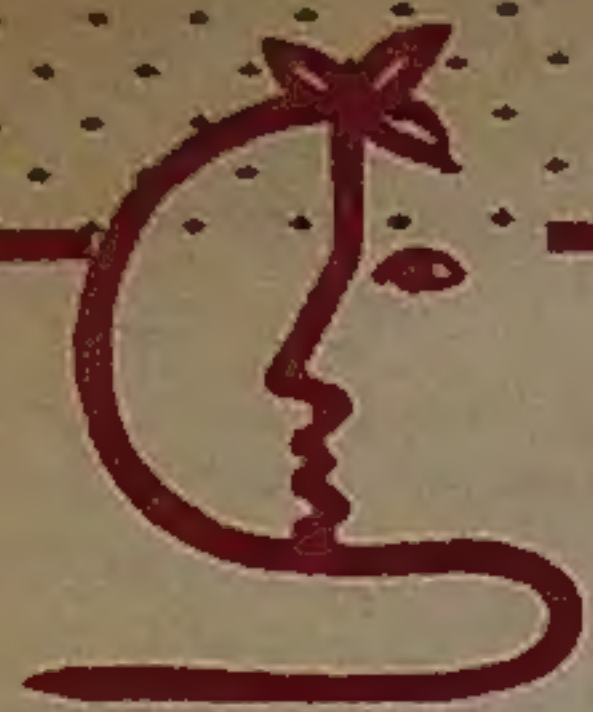
При такой стрижке каждая женщина, вымыв голову, может сама уложить волосы, причёсать их укладкой, которую вы предпочли — аккуратная — по-прежнему популярна, неприхотливая — вечерняя: с акцентом на челку, на одну из сторон или для закреплённых в 15 минут перед зеркалом причесок.

Самые модные, обильные и яркие. Делают причёски на основе раз-ных волос, как-то: длин-

нобрежно, хотя и весьма тщательно. Как всегда, хороши стрижки в ви-де «под» — стиль, давно

небрежно, хотя и весьма тщательно. Как всегда, хороши стрижки в ви-де «под» — стиль, давно





«Демократичная», много-  
вариантная мода в одежде,  
прическах, украшениях,  
утвердившаяся года два на-  
зад, не сдаст своих позиций  
и в ближайшем будущем.

## ПАРАД ПРИЧЕСОК

Перед вами — парад  
причесок-87. Классические  
и фантазийные, их делают из  
волос коротких и длинных,  
пышных и гладких, темных  
и светлых... В моде все!

Правда, не скрою: мы, мас-  
тера, отдаем предпочтение  
«маленькой головке» — ко-  
роткой стрижке. Она не  
только красива, но и не-  
обычайно удобна, практична.  
При такой стрижке каждая  
женщина, вымыв голову, мо-  
жет сама уложить волосы,  
причем виды укладки могут  
быть разнообразными:  
гладкая, аккуратная — по-  
вседневная; пышная, непри-  
нужденная — вечерняя; с ак-  
центом на челку, на одну из  
сторон лица — остромодная.  
Расческа, лак для закрепле-  
ния волос и 15 минут перед  
зеркалом совершенно изме-  
нят впечатление от прически,  
преобразят вашу внешность.

Вы любите пышные, объ-  
емные прически? Пожа-  
луй-ста! В моде и они. Делают  
такие прически на основе  
особого вида стрижки: раз-  
ряжения прядей волос во-  
круг лица и легкой хими-  
ческой завивки.

На этих же принципах  
строится остромодное —  
авангардное направление  
в прическах, которое можно  
рекомендовать молодежи.  
Такие прически допускают  
пряди разной длины, асим-  
метричность укладки, вы-  
глядят они задорно, как бы

небрежно, хотя делают их  
весьма тщательно.

Как всегда, хорошо смот-  
рятся стрижки в виде каре,  
прически «под пажу». Этот  
стиль, давно ставший клас-  
сическим, допускает сейчас  
стрижки симметричные  
и асимметричные, с челкой  
или без нее, многоярусные,

до шеи или до плеч и т. д.  
Выбирая себе такую приче-  
ску, надо иметь в виду, что  
она, как никакая другая, по-  
могает показать, подчерк-  
нуть фактуру чистых, бле-  
стящих, здоровых волос.

И, наконец, о длинных во-  
лосах. Из них можно сделать  
всевозможные жгуты, пучки.

Жгуты укладывают на висках  
по направлению к шее, пуч-  
ки — или очень низко на  
шее, или над лбом (вечерний  
вариант).

И. ВОРОБЬЕВА,  
художник-модельер  
по прическам.  
фото Б. ЗАДВИЛЯ.





## красота и здоровье

Кто осудит женщину за желание быть интересной, привлекательной, модно одетой? Никто — ведь на то она и женщина...

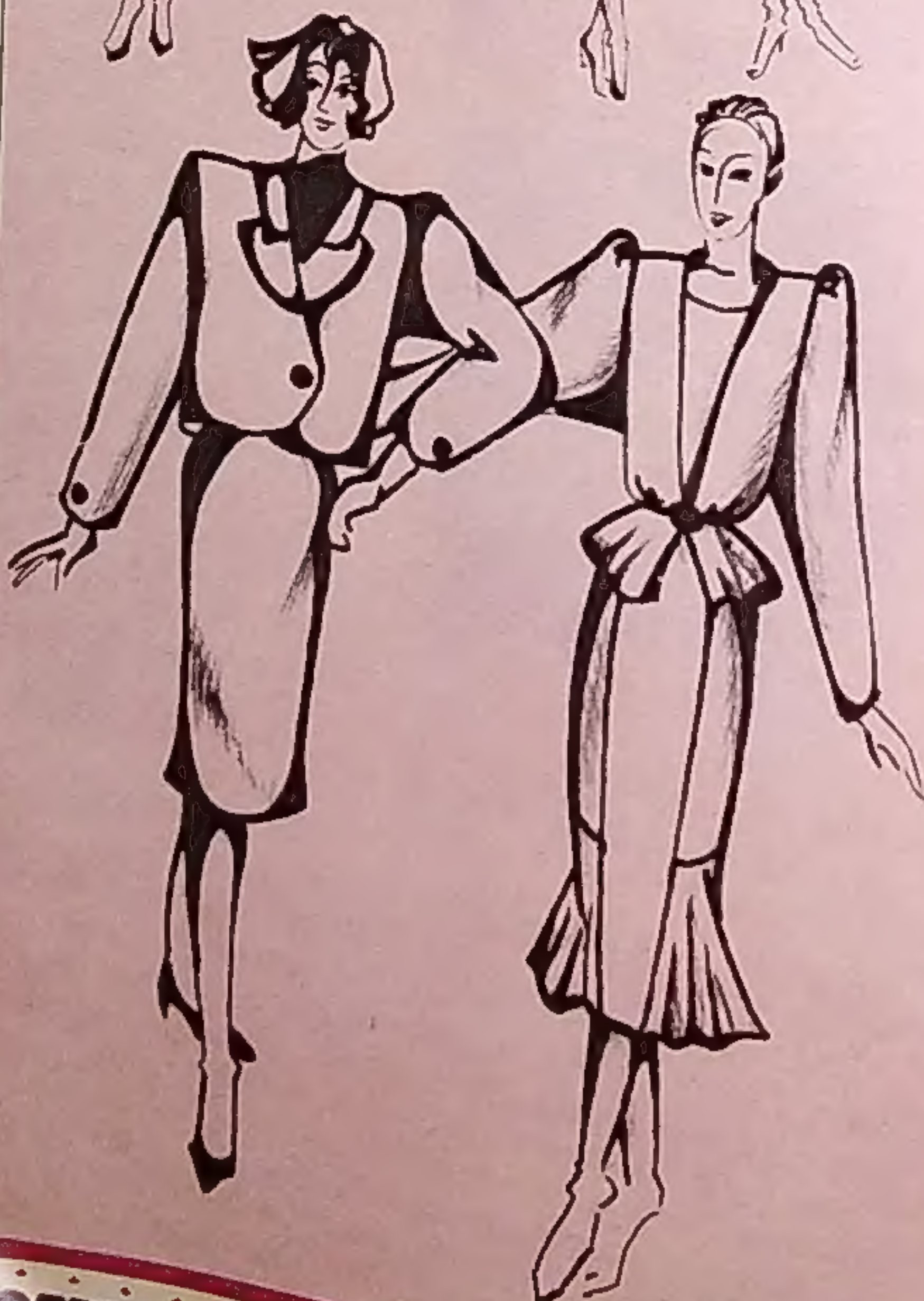
### ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ — БУДЬ!

Но увы, скажете вы, как угнаться за этой непостоянной, капризной, расточительной модой?

Очень просто, если не позволять ей властвовать над собою. Сегодня модельеры предлагают другую форму общения с модой: как с веселой и интересной игрой в образы. Вам предлагается множество вариаций, и ваша задача отыскать среди них то, что сделает вас наиболее привлекательной. По условиям игры свой облик можно менять в зависимости от настроения, а настроение — в зависимости от облика.

Начнем с цвета. В моде яркие, казалось бы, несочетаемые цвета: фиолетовое с зеленым, оранжевое с черным... Но основное направление в цвете — это все оттенки от бежево-коричневого до оранжево-золотого. Не уходит из моды и черный цвет.

Основные линии одежды не изменяются в этом году. По-прежнему в моде широкие, объемные формы, хотя и наблюдается тенденция к их облегченности, появляются детали «миниатюрного» стиля: маленькие воротнички, узкие манжеты. Есть изменения в крое рукава:



уменьшилась пройма и заметно увеличилась головка, что сделало линию плеча прямой, ширина рукава у кисти стала значительно уже.

Длина юбок почти всегда — определяющий элемент моды. Сегодня она разнообразна, как и сама мода: наряду с длинными юбками силуэта годе (расклешенными книзу) шьют мини-юбки и юбки разновысокой длины, у которых один бок на 10—15 см короче другого, — правда, они, как вы сами понимаете, хороши в особых случаях (на дискотеку, клубный вечер, молодежный бал и т. п.).

Пиджаки стали короче. «Возвращается» высокий каблук, хотя молодежная мода по-прежнему отдает предпочтение плоской обуви. Брюки начинают понемногу сужаться книзу, но допустимы и прямые, широкие, и очень узкие, облегающие.

Как видите, пластичность и разнообразие — отличительные черты сегодняшней моды, и все-таки хочется обратить ваше внимание на несколько особенно современных вещей. Это «маленькая» черная юбка, брюки и полупальто из легких тканей, куртки и плащи из мягкой искусственной кожи, сумка-портфель в длинном ремне, лакированные туфли и пояс, головной убор в виде картуза с лакированным козырьком. Пусть эти ориентиры помогут вашей фантазии создать модный и в то же время притягательный только вам образ.

Напомню, что все сказанное относится не только к молодежи, но и к женщинам старшего возраста — разумеется, с некоторыми поправками на годы, комплекцию. Ведь старость, как говорится, начинается с пренебрежения к одежде...

Е. ГОЛОВНЯ,  
модельер.

Рисунки автора.

«Береги, ока!» — так в народе говорили о дорогом, самом ценном. С вами бережем ли мы себя? Увы, не все...

### «КАК ЗЕНИ ОКА...»

Давайте же исправим упущение. Не только жить будем лучше, но и выглядеть: ничто так не украшает лицо, как ясные, выразительные глаза с чистыми веками и ухоженными ресницами!

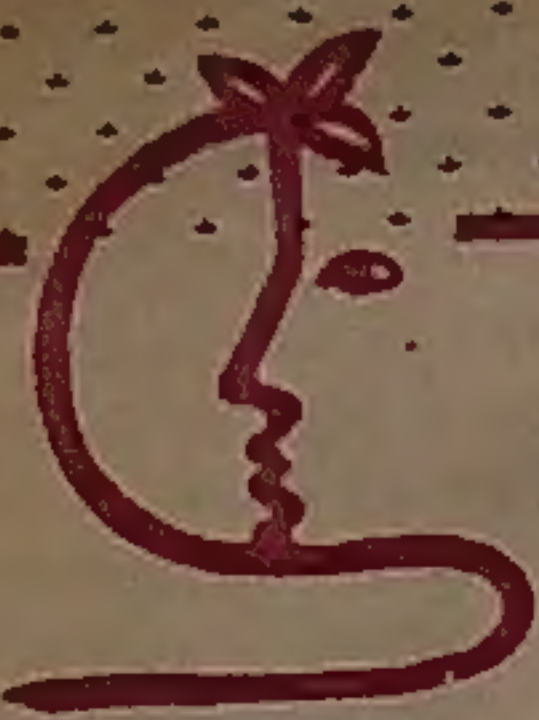
### НАБЕРИТЕСЬ ВЫДЕРЖКИ!

В 4-м номере «Крестьянки» за прошлый год прочла советы: «Хотите похудеть?», наверное, вам за них спасибо скажут те, у кого жировые отложения накапливаются в нижней части туловища. А у меня дружок — в области спины.

В. ПЕРЕПЕЛКИНА,  
Словесная область».



## красота и здоровье



В яркий солнечный день лучше надеть темные очки; если вы работаете на улице в мороз, дождь, в запыленной среде, промойте глаза вечером раствором борной кислоты (пол чайной ложечки на стакан воды), ромашки, укропа или чайным настоем, чтобы веки не покраснели.

Не напрягайте глаза: если долго читаете, вяжете и т. п., дайте им отдых. Закройте на 5—10 минут, положите на веки холодную примочку из любого рекомендованного выше раствора. Полезно также сделать гимнастику для глаз: посмотрите вверх — вниз — направо — налево, сделайте вращательные движения глазами сначала в одном направлении, потом в другом.

Длинные густые ресницы не только украшают глаза, но и защищают их от травм, инородных частиц. Нередко

мы получаем письма от девушек: «Подскажите средство, чтобы ресницы лучше росли!» К сожалению, такого средства нет... Но оттенить их, удлинить зрительно поможет тушь, краска для ресниц.

Щеточку для туши надо периодически мыть в мыльном растворе и хорошо выполаскивать. Наносить тушь — от основания к краю ресниц, осторожно, чтобы она не попала на слизистую оболочку. На ночь тушь снимите ватным тампоном с жидким кремом, «молочком» или теплым растительным маслом.

Если ресницы тонкие или редкие, лучше не пользоваться тушью слишком часто — они становятся лом-

кими, слабыми. «Подпитать» ресницы можно любым растительным маслом — подсолнечным, касторовым, персиковым...

Если кожа очень нежная, легко возникает раздражение, покраснение век. В этих случаях следует прекратить пользование тушью, сделать прохладные примочки из раствора борной кислоты, края век смазать тонким слоем гидрокортизоновой глазной мази. В случае затянувшегося раздражения необходимо обратиться к врачу.

Н. ИСТОМИНА,  
главный врач  
Московского НИИ  
косметологии Минздрава  
РСФСР.

«Береги, как зеницу ока!» — так в народной пословице говорится о самом дорогом, самом необходимом и ценном. А как мы с вами бережем свои глаза, умеем ли заботиться о них? Увы, не всегда!

### «КАК ЗЕНИЦУ ОКА...»

Давайте же исправим это упущение. Не только видеть будем лучше, но и выглядеть: ничто так не украшает лицо, как ясные, выразительные глаза с чистыми веками и ухоженными ресницами!

### НАБЕРИТЕСЬ ВЫДЕРЖКИ!

«В 9-м номере «Крестьянки» за прошлый год прочла советы «Хотите похудеть?»; наверное, вам за них спасибо скажут те, у кого жировые отложения накапливаются в нижней части туловища. А у меня другая беда: все «накопления» — в области спины, плеч, груди...

В. ПЕРЕПЕЛКИНА,  
Орловская область».

Вашей «беде» можно помочь: несложный комплекс упражнений подействует избавлению от ненужного жира. Времени потребуется немного — 15—20 минут, но наберитесь выдержки: выполнять его надо ежедневно, систематически.

1. Поднимитесь на носки, поднимая одновременно вверх руки с переплетенными пальцами. Хорошо потянитесь, прогибаясь назад. Голову не опускайте, подбородок поднимайте вместе с движением рук. Движения



1.



2.



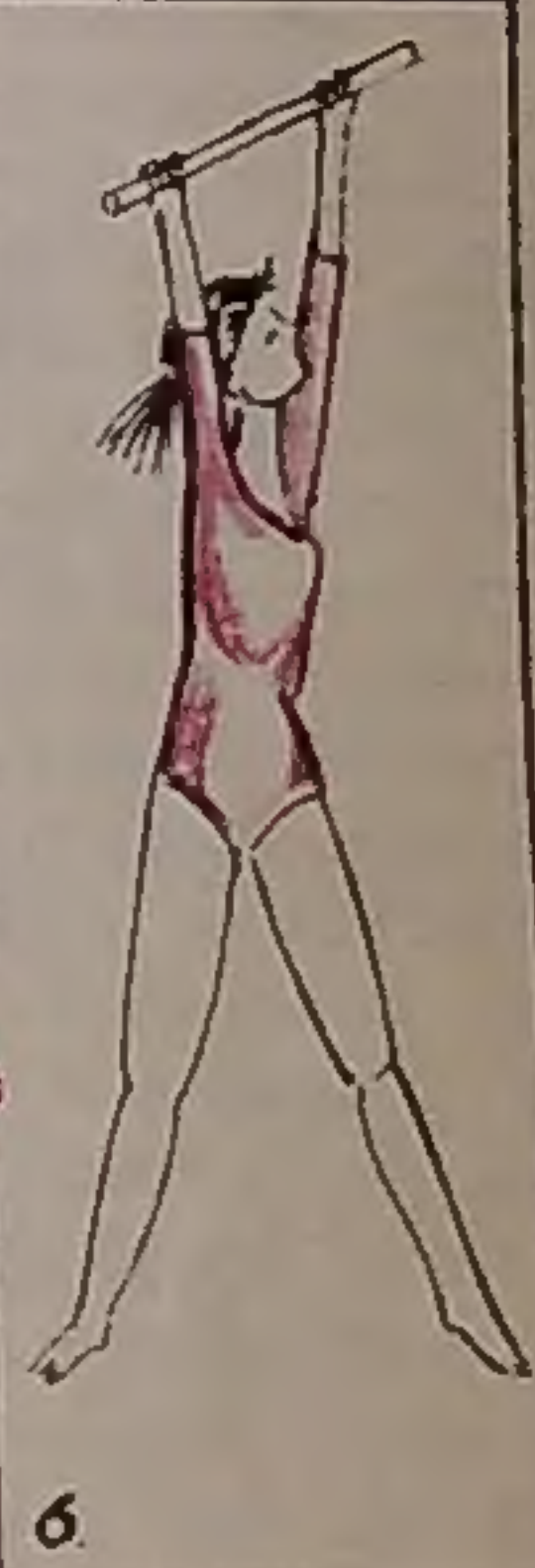
3.



4.



5.



6.

должны быть медленными, плавными.

2. Руки поставьте перед грудью, ладони соедините так, чтобы кончики пальцев смотрели вверх, и с силой прижимайте их друг к другу, поворачивая кисти пальцами к себе и от себя поочередно.

3. Отойдите на полшага от стены, упритесь в нее ладонями. Медленно согните руки, разводя в стороны локти, а затем отожмитесь от стены. Повторяйте упражнение, поворачивая голову

попеременно вправо и влево.

4. Поставьте руки перед грудью, обхватите пальцами запястья. Не ослабляя обхвата, делайте резкие, сильные толчки руками навстречу друг другу, стараясь максимально напрячь мышцы груди.

5. Пальцы согнутых рук — на плечах, локти отведены назад, лопатки сведены. Делаем круговые движения плечами вперед и назад, стараясь сделать круг как можно шире.

6. Для этого упражнения вам понадобится палка. Возьмите ее в руки, заведите за голову, положите на лопатки. Поворот влево — палка вверх — посмотрели на нее, подняв подбородок, — вернулись в исходное положение. Сделали тоже самое с поворотом в правую сторону.

Каждое упражнение повторите 7—8 раз, дыхание произвольное, но ровное.

Вскоре вы сами почувствуете, что стали стройнее.



## красота и здоровье

Можно ли с помощью массажа сохранить стройность и грацию? Да. И об этом — наша сегодняшняя беседа.

**В. ИВАНОВ,**  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук

### ВДОХ — ВЫДОХ...

### И ВСЕ СЕКРЕТ!

Одной из главных причин потери стройности фигуры является нарушение функции пищеварения, когда принимаемая пища не полностью расходуется в процессе работы, большая ее часть «скапливается» в подкожно-жировой клетчатке и постепенно приводит к изменению линий фигуры. Развивается ожирение. Нарушение пищеварения влечет за собой и ухудшение работы печени, легких и сердца. Но не надо отчаиваться, вспомним о целительной силе массажа!

Наши внутренние органы располагаются в закрытых полостях тела, воздействовать на них можно через переднюю стенку живота и диафрагму.

При вдохе диафрагма растягивается и давит на печень, желудок, селезенку, поджелудочную железу и кишечник, брюшная стенка подается вперед и не препятствует их смещению и сжатию. Объем грудной полости увеличивается, легкие заполняются воздухом и сжимают сердце. При выдохе диафрагма сокращается, брюшная стенка опускается и несколько втягивается внутрь,

объем грудной полости уменьшается, воздух выталкивается из легких, сердце освобождается от сжатия. Это свойство диафрагмы и брюшной стенки еще в древние времена было положено народами Востока в основу массажа внутренних органов.

Большое значение при этом придается задержке дыхания. Обычно задержка дыхания составляет 30—60 секунд, тренированный человек может увеличить ее до 2 минут и более. Частота и глубина дыхания являются своеобразными приемами самомассажа внутренних органов. Так, глубокий, плавный вдох с задержкой на высоте вдоха до 1—2 секунд и спокойный выдох нормализуют работу внутренних органов; глубокий вдох с задержкой дыхания до 10 секунд и более с последующим напряженным точечным выдохом усиливает их функцию. Поэтому при выполнении массажа внутренних органов важно уметь правильно дышать.

Полное дыхание — самый распространенный вид управляемого дыхания, выполняется оно в обычном темпе, утром и в середине дня. Исходное положение: лежа, сидя, стоя — как вам удобно. Перед началом медленного, но с силой производят выдох, одновременно втягивая внутрь брюшную стенку. Затем медленно через нос делают вдох: сначала выпячивают брюшную стенку, затем расширяют нижние ребра, приподнимают грудную клетку и одновременно расширяют верхние ребра. В конце вдоха, когда воздух заполнит легкие, живот слегка втягивают внутрь, создавая опору наполненным воздухом легким. Задержка дыхания на 1—2 секунды — и начинают выдох с дальнейшего втягивания живота внутрь брюшной полости, грудь удерживают

слегка приподнятой и расправленной. Затем постепенно расслабляют живот, сжимают ребра и опускают плечи, воздух выходит через нос наружу. По мере освоения легких от воздуха грудь и живот опускаются, а брюшная стенка втягивается. Упражнение выполняют сначала 3 раза и постепенно доводят до 20 раз. Вдох и выдох должны проходить спокойно, без помощи мышц.

Для овладения методикой полного дыхания предлагаются специальные упражнения, которые дадут вам возможность отработать его по стадиям. Каждое из этих упражнений включает в себя массаж определенных внутренних органов.

**Упражнение 1.** Дыхание животом или нижнее дыхание. Исходное положение: лежа, сидя или стоя. Мышцы расслаблены. Одну ладонь положите на живот, другую — на грудь. Сделайте медленный, но сильный выдох, при этом брюшную стенку втяните внутрь. Медленно через нос сделайте вдох, диафрагма при этом движении расслабляется, брюшная стенка округло выпячивается наружу, нижняя часть легких наполняется воздухом.

При выдохе брюшную стенку втягивают внутрь, воздух из легких выходит через нос. При выполнении подряд нескольких дыханий живот выполняет волнообразные движения, массируя желудок, кишечник, печень.

**Упражнение 2.** Среднее, или грудное, дыхание. Исходное положение то же. Внимание направлено на ребра. После выдоха медленно вдыхайте через нос, расширяя в обе стороны ребра грудной клетки. Воздухом наполняется средняя часть легких. Выдох делают через нос, постепенно расслабляя ребра. Брюшная стенка и плечи в акте дыхания не участвуют. Контролирующая дыхательная рука, расположенная на груди, приподнима-

ется вместе с грудной клеткой. Рука, расположенная на животе, остается неподвижной. При выполнении этого упражнения массируются сердце, печень, селезенка, почки. Упражнение повторяют, как и первое, 4—6 раз 3—4 раза в день.

**Упражнение 3.** Верхнее дыхание. Исходное положение то же. Внимание направлено на верхнюю часть легких. После выдоха медленно вдохните через нос, поднимая ключицы и плечи, при этом воздух будет наполнять верхнюю часть легких. Выдох делают через нос, постепенно расслабляя ребра верхней части грудной клетки и опуская плечи. Живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными. Упражнение повторяют 4—6 раз 3—4 раза в день. При выполнении этого упражнения делается массаж легких и лимфатических узлов грудной клетки.

Иногда после выполнения полного дыхания появляется головокружение, неприятное жжение за грудиной, легкая слабость. Причиной этого является нерегулярная тренировка в выполнении полного дыхания или его упражнений. В этом случае следует перейти на обычное дыхание и успокоиться.

Для более активного массажа легких и усиления кровообращения применяют прием резкого выдоха. Сделайте полный вдох, одновременно поднимите руки вверх и коснитесь ими ушных раковин, дыхание задержите на 2—3 секунды. Затем резко наклонитесь, руки свободно опустите, расслабьте и сделайте через рот энергичный выдох, как бы произнося слог «ха». Упражнение повторите 3—5 раз.

Регулярное выполнение указанных упражнений способствует нормализации функций всех внутренних органов. Оно поможет вам на долгие годы сохранить стройную фигуру, подтянутость, грацию.

Курильщик кажется всегда гда на душе хорошо, за беседой и что-то отдохнуть от де против, сосредото Недаром ученые ют, что привычка это опасный враг, притворяющийся Человеком, поверивши му «другу», расплачиваю самой дорогой ценой им здоровьем.

### КТО КУРИТ ТАБАК...

Что прежде всего бросается в глаза? Конечно, внешность. Поэтому для начала поговорим именно о ней. Курильщика в толпе узнаешь сразу: серовато-желтый цвет лица, преждевременные морщины, расширенные кровеносные сосуды...

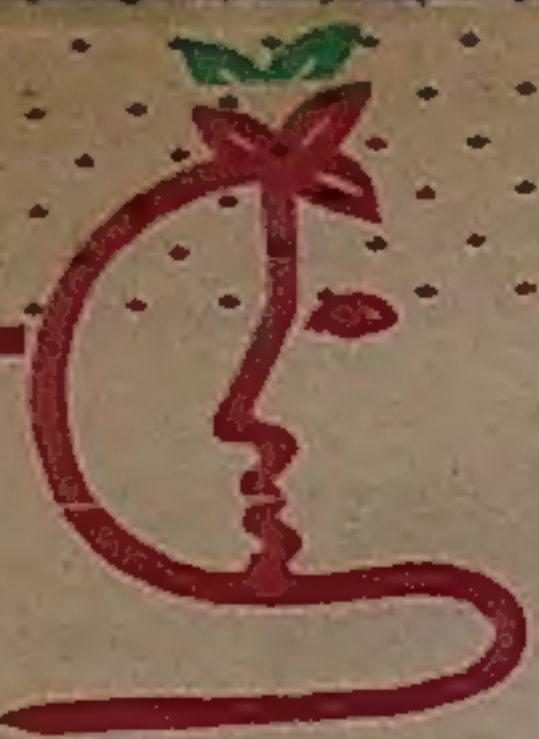
А запах! У тех, кто курит, дыном пахнут волосы, одежда, и никакие одеколоны и шампуни не могут перебить запах табака. Как следствие курения возникают заболевания полости рта, и в свою очередь, вызывают неприятный запах изо рта. Поражаются голосовые связки, и голос курильщика постепенно становится грубым. Образ не очень привлекательный, не так ли? И все-таки внешние изменения не так страшны, как происходящие в организме.

Самые коварные, что называют о своем происхождении. Например, белая головка — последствие пьянства. А бронхит — острое заболевание, которое может возникнуть в результате курения. Вред не все же

Сы носте части в обм низма его. П «Сигар это лиж вскоре действия угнет фазой, н читься... Нет тако организм страдал Вот



# красота и здоровье



...Курильщику сигарета кажется всегда кстат: когда на душе худо и, наоборот, хорошо, за дружеской беседой и чтобы скрасить одиночество, когда хочется отдохнуть от дел или, напротив, сосредоточиться... Недаром ученые утверждают, что привычка курить — это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается самой дорогой ценой — своим здоровьем.

## КТО КУРИТ ТАБАК...

Что прежде всего бросается в глаза? Конечно, внешность. Поэтому для начала поговорим именно о ней. Курильщика в толпе узнаешь сразу: серовато-желтый цвет лица, преждевременные морщины, расширенные кровеносные сосуды...

А запах! У тех, кто курит, дымом пахнут волосы, одежда, и никакие одеколоны и шампуни не могут перебить запах табака. Как следствие курения возникают заболевания полости рта, они, в свою очередь, вызывают неприятный запах изо рта. Поражаются голосовые связки, и голос курильщика постепенно становится хриплым. Образ не очень привлекательный, не так ли?

И все-таки внешние изменения не так страшны, как происходящие в организме. Они тем более коварны, что сказываются не сразу и не «заявляют» о своем происхождении. К примеру, белая горючка — последствие пьянства, тут все ясно. А бронхит — может, он и не от курения вовсе, а осложнение после гриппа? Говорят, что курение способствует возникновению рака. Но, может быть, именно со мной такого не случится? — думает курильщик. — Ведь не все же из болевают!

Но не нужно самооправданий. Курение — медленное самоубийство, и чем скорее все, кто курит, поймут это, тем лучше для них.

Доза радиоактивного облучения, получаемая за год человеком, выкуривающим полторы пачки сигарет в день, равна дозе от... трехсот рентгеновских обследований! Виной тому — радиоактивные элементы, высвобождающиеся из табака при курении (полоний, висмут, радиоактивный свинец и т. п.). Угарный газ, сероводород, фенол, анилин, синильная кислота, хлорная известь — от 750 до 3 тысяч вреднейших для человека веществ содержит каждая затяжка сигаретой!

Не спасает и фильтр: он задерживает не более 20 процентов содержащихся в табачном дыме примесей.

С точки зрения физиологической курение является актом противоестественным, ибо при нем заставляют легкие, предназначенные для выделения углекислоты, поглощать углекислоту, окись углерода (угарный газ) и другие продукты неполного сгорания и сухой перегонки... Академик Д. Н. Прянишников.

Остальное попадает в легкие. Недаром же первая в жизни сигарета вызывает настоящее отравление, сопровождающееся тошнотой, головокружением, обморочным состоянием. Правда, потом появляется привычка, но отравление продолжается. Тот, кто выкуривает 20 сигарет в день, сокращает свою жизнь на 8—10 лет.

Снижается работоспособность: вредные составные части табака включаются в обменные процессы организма, тем самым ослабляя его. Предвижу возражение: «Сигарета взбадривает!» Но это лишь в первый момент, вскоре возбуждающая фаза действия никотина сменяется угнетающей, тормозной фазой, начинает болеть голова, трудно сосредоточиться...

Нет такого органа в нашем организме, который бы не страдал от табачного дыма. Вот грустная статистика. Инфаркт, язва желудка поражают курильщиков в 12 раз чаще, чем некурящих, значительно выше процент

заболевших раком легких и т. д.

Особенно губительно действует курение на организм беременных женщин: оно способствует тяжелым токсикозам, нередко приводит к самопроизвольным абортam, преждевременным родам, может вызвать врожденные заболевания у ребенка — ведь курящая мать еще до рождения отравляет его никотином!

Систематическое курение связано и с ранним климаксом, афоризм «Не кури, а то быстро состаришься» особенно справедлив для женщин.

Но курение приносит непоправимый вред не только самому курильщику. Более 50 процентов ядовитых веществ, содержащихся в табаке, он выделяет в воздух вокруг себя, щедро «делясь» отравой с членами семьи, соседями, товарищами по работе. Подсчитано, что жены курильщиков умирают на 4 года раньше среднестатистического срока.

Нельзя без боли говорить о вреде, который приносит курильщик детям. Особенно уязвимы малыши до 5 лет. У них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, приступы затрудненного дыхания, чаще других поражает этих

«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других».

Н. А. Семашко.



детей воспаление легких, бронхиальная астма, труд-

нее поддаются недуги лечению.

Пожалуйста, задумайтесь над всем сказанным и как можно скорее расстаньтесь с пагубной привычкой! Сделайте это обдуманно, сознательно — во имя здоровья своих детей, своих близких, если уж не желаете подумать о себе. Нет, не надейтесь на таблетки: нужна лишь твердая решимость и воля.

И помните: бросить курить никогда не вредно, сколько бы вы до этого решения ни курили. Бросайте сразу, не тяните время, убавляя постепенно дозу сигарет на день, — это ненадежный метод. Если вы боитесь прибавить в весе после отказа от курения, постарайтесь перед тем, как бросить, похудеть на 5—6 килограммов. Будете чувствовать сильное раздражение, беспокойство, бессонницу — это возможно, если вы курите давно и помногу, — советую обратиться к врачу, он порекомендует легкие успокаивающие средства, которые помогут вам пережить первый, наиболее трудный период отвыкания от курения.

«От курения ту-  
пеешь».

И. Гёте.

«После того, как я  
бросил курить, у  
меня не бывает мрач-  
ного настроения».

А. П. Чехов.

Но лучше отвлечься с помощью программы здоровья, которую вы составите вместе с семьей и будете совместно выполнять: в нее должны войти зарядка, водные процедуры, пешеходные прогулки, туристические поездки... Вы и сами не заметите, как вас перестанет тянуть к сигарете. А лучшей наградой вам будет хорошее самочувствие, отличное настроение всей семьи!

Р. РОМАНОВА,  
врач.

(Цитаты подобрал  
Д. Панфилов.)



## красота и здоровье

Часто встречаю в письмах читателей жалобы на свою досадливость порой из-за ерунды, повышенную раздражительность. Можно ли избавиться от этого, нормализовать функцию нервной системы?

В. И. ИВАНОВ,  
заслуженный врач РСФСР,  
доктор медицинских наук.

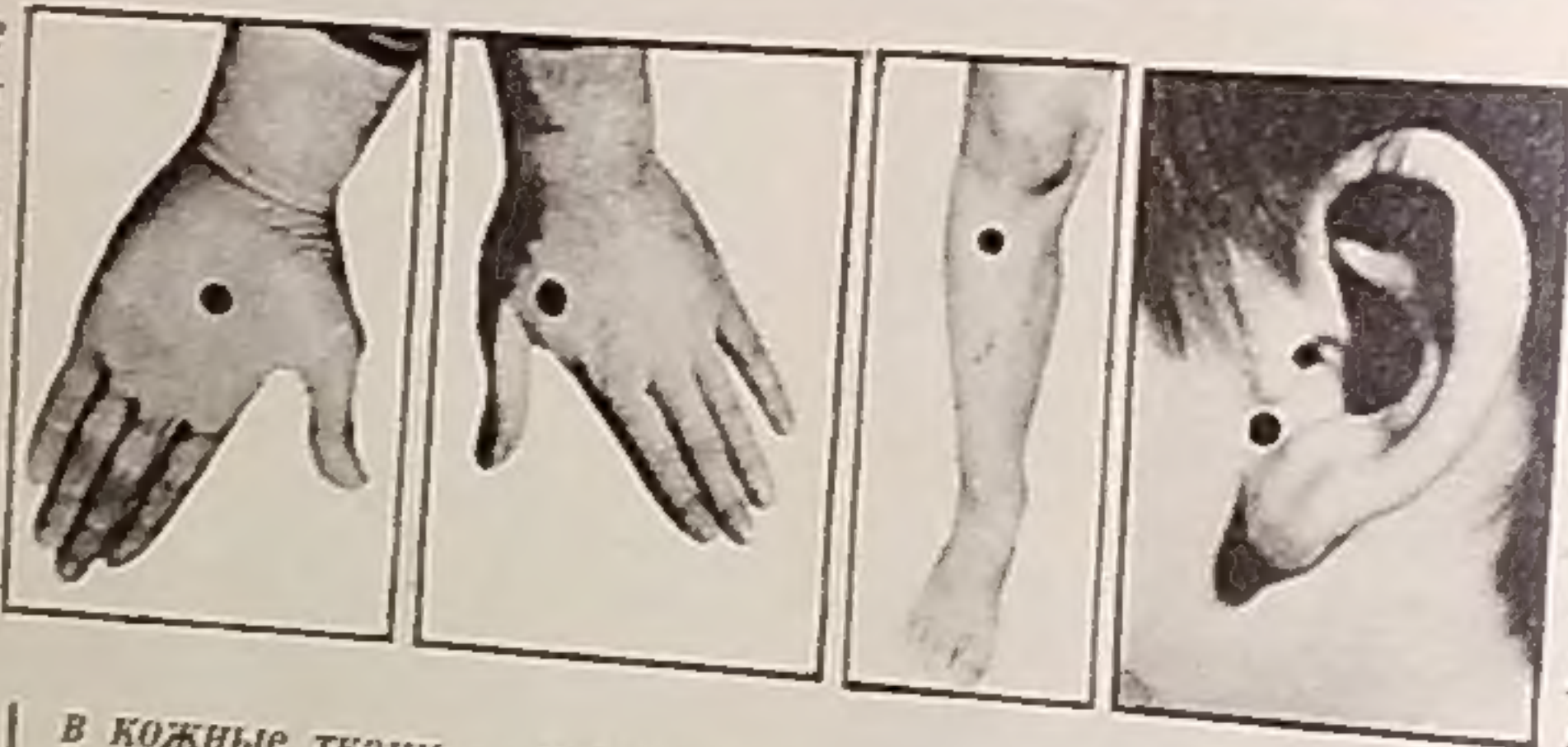
### «ДОСАДУЮ ПО ПУСТЯКАМ...»

Порой людей излишне нервных, раздражительных считают просто капризными. Но в большинстве случаев это не так. Ведь у здорового человека не должно быть таких явлений. Вы можете, конечно, поперевничать при какой-то конкретной ситуации, но уходит, разрешается так или иначе ситуация — проходят тревога, раздражение, бессонница, связанная с ними. Если же подобные реакции возникают по пустякам и затягиваются надолго — видимо, нарушено функциональное состояние организма и в первую очередь нервной системы.

Пока это еще не болезнь. Применение простых средств воздействия на организм может полностью восстановить его равновесие и нормализовать нервную систему. Но если пропустить момент, дать волю разбушевавшимся эмоциям, то впереди прямой путь к нервному заболеванию — неврозу. С ним самостоятельно уже не справиться, нужна помощь врача. Чтобы не доводить до этого, давайте поговорим о том, как с помо-

щью точечного массажа и лекарственных растений наладить нормальное функционирование нервной системы.

Сначала о методе проведения массажа: он должен быть успокаивающим, выполняться подушечками пальцев. Начинаем с поглаживания рефлексогенной зоны, едва касаясь кожи, затем усиливаем давление пальцев и переходим к растиранию, пальцы при этом не скользят по коже, они зафиксированы в определенной точке. Сила давления постепенно возрастает, пальцы как бы ввинчиваются



в кожные ткани — переходим к растиранию. Тут в зоне точечного массажа под пальцем может возникнуть чувство онемения, ощущение электрического разряда. Задержите палец в глубине зоны на 5—7 секунд и медленными вращениями, попеременно вправо и влево, верните в исходное положение. Повторите этот прием 3—4 раза, воздействуя на одну точку 2—3 минуты. За один сеанс не стоит подвергать массажу более четырех рефлексогенных зон.

Теперь о том, на какие именно зоны нужно воздействовать при повышенной возбудимости, нервном возбуждении, нарушении сна.

**НА РУКАХ:** зона в промежутке между 1-й и 2-й пястными костями большого и указательного пальцев

и зона в середине ладони между пястными костями среднего и безымянного пальцев.

**НА НОГАХ:** зона, расположенная на 3 поперечных пальца ниже середины надколенной чашечки и на 1 поперечный палец наружу от гребня большеберцовой кости.

**НА МОЧКЕ УХА** (см. рисунки).

Из лекарственных растений успокаивающим действием обладает водный настой такой смеси: листья ежевики — 5 частей, трава пустырника — 4 части, трава сушеницы и корневище вальерианы — по 3 части, трава чебреца — 2 части. Одну столовую ложку смеси нужно поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, за-

крыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, затем 45 минут охлаждать при комнатной температуре, процедить, остаток настоя довести до одного стакана, добавив холодную кипяченую воду. Принимать по половине стакана 2 раза в день через час после обеда и после ужина.

Нарушение деятельности нервной системы может протекать и при снижении возбудимости, характеризоваться снижением работоспособности, плохим настроением, быстрой утомляемостью... И в этом случае не стоит сразу же прибегать к лекарству, попробуйте применить точечный массаж. Только техника его проведения потребует

Метод — возбуждающий, слабый или сильный в зависимости от тяжести состояния. Движения пальцев активные, вращательные более часты.

Начинаем опять с поглаживания, сначала поверхностного, а затем глубокого, переходим к растиранию и разминанию. При растирании следует время от времени с силой надавливать пальцем в центр рефлексогенной зоны, словно вонзая его, сопровождая прием щипками, хлопками, толчками, то есть легкими болевыми воздействиями на массируемую зону.

При слабом воздействии все приемы проводим не слишком сильно, продолжительность воздействия на зону 30—40 секунд, массируем за один сеанс не более четырех зон.

При сильном возбуждающем методе (на то же количество рефлексогенных зон) длительность воздействия возрастает до 2 минут, все движения настолько интенсивны, что ощущение онемения, электрического разряда распространяется далеко за пределы зоны и даже отдается в других частях тела. Проводят массаж 2—3 раза в день. Если делаете массаж ушной раковины, при которой большой и средний пальцы охватывают мочку точно щипцами, выполняйте приемы особенно нежно, чтобы не вызвать отека.

Зоны, на которые нужно воздействовать при пониженной возбудимости, — те же, что и при повышенной.

Среди лекарственных растений есть немало таких, которые снимают слабость, повышают работоспособность, улучшают настроение. С древности известны золотой корень (родиола розовая), женьшень, элеутерококк колючий, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская; экстракты и настойки из них выпускает медицинская промышленность.

В больш...  
дежи и на э...  
нообразные  
лову.

МОДН...  
НОВИН...  
В ДУХ...  
РЕТРО

Но нетаром говори...  
словца, что новое — э...  
рошо забытое старое...  
смотрите на стари...  
портреты, перелистайте...  
ли по истории русского...  
стюма: какой выбор по...  
зок, лент, венков, кокош...  
ков, обручей из ткани...  
знаменитых старинных «н...  
чельников»! Девушки дела...  
ли их по своему вкусу и воз...  
можностям, чаще всего и...  
тканей, как бы мы...  
теперь сказали — декора...  
тивных: из парчи, бархата,  
позумента, тесьмы... Зача...  
стую вышитая или переви...  
тая шерстяными, золотыми...  
нитями основа повязки до...  
матаялась бисером, бде...

ЭТО ОПАСНОЕ  
СОЛНЦЕ

Хотя приятно погреться...  
на солнышке, подставить...  
руки, спину!...  
если вам за...  
загар мо...  
только удо...



Метод — возбуждающий или сильный...  
 симости оттягивает...  
 Движения пальца...  
 вные, вращательные...  
 часты.  
 Начинаем опять с по...  
 вания, сначала повер...  
 ого, а затем гдубоко...  
 еходим к растира...  
 зминанию. При расти...  
 следует время от вре...  
 с силой надавлива...  
 цем в центр рефлек...  
 ой зоны, словно во...  
 его, сопровождаая при...  
 ками, хлопками, тогда...  
 о есть легкими болес...  
 действиями на мас...  
 ю зону.  
 и слабо воздейств...  
 приемы проводим н...  
 ком сильно, продолж...  
 ость воздействия н...  
 0—40 секунд, масси...  
 один сеанс не бол...  
 их зон.  
 сильном возбуждаю...  
 тоде (на то же количе...  
 рефлексогенных зон)  
 ность воздействия  
 ает до 2 минут, все...  
 ия настолько интен...  
 то ощущение онеме...  
 ктрического разряда  
 раняется далеко за  
 зоны и даже отдае...  
 других частях тела.  
 массаж 2—3 раза  
 сти делаете массаж  
 ковины, при кото...  
 ышой и средний  
 хватают мочку  
 цами, выполняйте  
 особенно нежно, что...  
 вать отека.  
 а которые нужно  
 вать при пони...  
 збудимости, — те...  
 при повышенной...  
 карственных рас...  
 немало таких...  
 имают слабость...  
 работоспособ...  
 нают настроение...  
 известны розо...  
 (родиола розо...  
 ень, элеутеро...  
 ий, лимонник к...  
 евзев сафлоро...  
 лия маньчжур...  
 кты и настоек...  
 скает медици...  
 иленность.



В большой моде у молодежи и на этот сезон — разнообразные повязки на голову.

## МОДНАЯ НОВИНКА В ДУХЕ РЕТРО

Но недаром говорит поговорка, что новое — это хорошо забытое старое... Посмотрите на старинные портреты, перелистайте книги по истории русского костюма: какой выбор повязок, лент, венков, кокошников, обручей из ткани — знаменитых старинных «начальников»? Девушки делали их по своему вкусу и возможностям, чаще всего из ярких тканей, как бы мы теперь сказали — декоративных: из парчи, бархата, позумента, тесьмы... Зачастую вышитая или перевитая шерстяными, золотыми нитями основа повязки дополнялась бисером, бле-

стками, пуговицами, перышками, вставками камней и стекла, нашитыми блестками.

Все это в моде и сегодня — выберите! Можно использовать для повязки и трикотаж, искусственную кожу, замшу, чередуйте



их с вязаными полосами; украсьте бусинами, заколками, пряжками. Фантазии — полный простор!

Для тех же, кто не сразу решится дать фантазии волю, предлагаем несколько вариантов.

Перевитая жгутом полоска ткани собирается



с одной стороны декоративным бантом, его можно украсить брошью, бисерной нитью или вышивкой. Если ткань трикотажная, то примите в расчет, что она в носке растягивается.

Полоска поролон или другого объемного материала обтянута трикотажем, сбоку нашиты бусины или пуговицы, обтянутые кожей.

В трикотажный пояс, длиной в 2—3 объема голо-



вы, продета широкая резинка в обхват головы. Повязку можно прострочить, растянув резинку. Концы сшиты потайным швом, края спрятаны внутрь.

Сеточка, связанная крючком. В процессе вязки на нитки нанизаны бусины.

Полоска кожи с параллельными поперечными

надрезами, в которые продета более тонкая полоска яркой ткани. Повязку до-



полняет небольшая кисточка из меха. Кстати говоря, эффектно выглядит повязка из простой кожи, украшенной сбоку брошкой.

Косичка из тонких кожаных полосок, или из руликов декоративных тканей, или из толстых шерстяных ниток, посередине — кожаный круг с бусиной в центре.

С. КОЛОСОВА



## ЭТО ОПАСНОЕ СОЛНЦЕ

Как приятно погреться на солнышке, подставить его лучам лицо, руки, спину! Но не спешите: если вам за тридцать, летний загар может принести не только удовольствие...

Загар, например, «высвечивает», делает особенно заметными все дефекты кожи лица. Взгляните, пожалуйста, в зеркало: сразу стали видны морщинки в углах глаз. Увы, это первый признак старения кожи, которое

начинается уже с 30 лет, и прежде всего кожи лица, шеи, рук. Почему именно здесь? Да потому, что эти участки кожи открыты «всем ветрам» и жаркому летнему солнцу, которое сушит кожу, обезвоживает, снижает ее эластичность. Отсюда — ранние морщины, мешки под глазами, двойной подбородок...

А ведь всех этих печальных перемен можно избежать! Придется только немного потрудиться.

Прежде всего откажем себе в удовольствии «позагорать лицом», даже украсим лицо

и шею от яркого солнца козырьком, шляпой с полями, «козырьком».

Вы, наверное, и сами замечали, что мыло сильно сушит кожу, поэтому на летние месяцы умывание с мылом лучше заменить протиранием лица лосьоном или жидким кремом.

Сухая кожа летом сильно нуждается в питании. После того как вы очистите лицо лосьоном или жидким кремом, нанесите на него питательный крем «Аленушка», «Восторг», «Ромашка», «Нектар» — их лучше чередовать, так как кожа имеет

свойство привыкать к определенному крему, и тогда он дает меньший эффект. Для жирной кожи хороши кремы «Идеал», «Лель».

Крем нужно нанести довольно густым слоем на 1—2 минуты, а затем излишек удалить ватным тампоном, проводя им по направлениям от середины подбородка — к мочкам ушей, от уголков рта — к середине ушных раковин, от крыльев носа — к середине лба — к височным впадинам.

Если кожа стала дряблой, то перед



## красота и здоровье

тем, как наносить на лицо крем, полезно сделать горячий травяной компресс из ромашки, липового цвета, подорожника, хмеля, мяты или смеси их. Высушенные травы заваривают кипятком (столовую ложку сбора на стакан воды), настаивают, процеживают. В горячем отваре смачивают полотняную тряпочку, слегка отжимают и прикладывают к лицу. Остынет — снова окуните в горячий отвар, отожмите и сделайте новый компресс. Процедуру повторяйте в течение 5—8 минут.

Н. ИСТОМИНА,  
главный врач Московского  
НИИ косметологии  
Минздрава РСФСР.

### ВОЗРАСТ... И ШЕЯ

Шея в первую очередь выдает возраст женщины, а между тем о ней-то мы часто забываем позаботиться! Пяти минут будет достаточно, чтобы «подпитать» кожу на шее, помочь ей сохранить эластичность, упругость.

Небольшое количество растительного масла налейте в плоское блюдечко и подогрейте. Кисточкой или ватным тампоном нанесите теплое масло на шею, а затем оберните ее сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной тканью, закрепив для удобства бинтом или просто косынкой. Держать полчаса — в это время вы можете заняться каким-либо домашним делом. Когда снимете, кожа будет мягкой, податливой, масло и стираться не придется: разогретая кожа впитает его, как губка.

Эту несложную процедуру нужно повторять по вечерам, предварительно чисто вымыв шею, в течение 3—4 недель.

Б. ВЫДУХОВА  
Перевод с польского.

### КАК СВАРИТЬ СУП «ПО- НАУЧНОМУ»?

Вопрос как будто бы странный, но отнюдь не праздный, в чем вы убедитесь, прочитав статью доктора технических наук, руководителя лаборатории Института питания АМН СССР, профессора И. М. СКУРИХИНА.

Сразу оговорюсь: под умением в данном случае подразумеваются не кулинарные таланты хозяйки, а знание ею основных правил обработки продуктов с тем, чтобы они максимально сохранили витамины, питательные вещества, не потеряв в то же время своих вкусовых качеств.

...Вы очень спешите и потому положили мясо для бульона в кипящую воду? Напрасно: самое ценное в бульоне — экстрактивные вещества, которыми богат мясной навар, а они лучше сохраняются, если мясо поместить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне. Не стоит отнимать у бульона полезные качества, которых в нем и так-то немного; ведь, чтобы избежать неприятного привкуса, нам приходится снимать образующуюся пену, а она-то и богата более всего ценными белками! В результате в обычной порции бульона содержится всего 6—10 ккал (в одном кусочке сахара их 29!). Вот почему, если хотят иметь более питательное, сытное и полезное блюдо, бульон заправляют овощами, крупами. Свеклу, лук, морковь кладут минут за 30—40 до окончания варки, картофель, крупы — за 15—20 минут, специи — за 5—10 минут, свежую зелень — только чтобы хорошо прокипела.

А вот мясо, овощи для вторых блюд как раз нужно варить сразу в кипятке. При этом, если мясо заморожено, ему необходимо дать оттаять самопроизвольно и только затем тщательно промыть и варить. Замороженную

рыбу и овощи варят, наоборот, не размораживая. Воды требуется взять ровно столько, чтобы покрыла продукты. Еще больше пищевой ценности в продуктах, сваренных на пару или припускенных. На пару чаще готовят блюда из мяса, рыбы, картофеля, припускают главным образом овощи: нарезав кубиками или дольками, их укладывают в сковороду или кастрюлю слоем не более 5 см, добавляют немного воды или бульона, 20—30 г жира на 1 кг овощей, закрывают крышкой и так варят 15—20 минут. При этом жидкость превращается в пар и варка, по существу, происходит «в пару». При таких способах обработки продукты лучше сохраняют пищевые вещества, в них меньше образуется химических и механических раздражителей, поэтому их часто используют в лечебном питании.

Растительные продукты лучше варить так, чтобы не пришлось сливать отвар: в этом случае потери белков, жиров, уг-



леводов, витаминов возрастают в 2—3 раза, минеральных веществ — в 5—10 раз!

Варка мяса, рыбы также ведет к большим потерям ценных веществ, поэтому образовавшиеся отвары целесообразно использовать для приготовления соусов, подлив, супов.

Чем дольше варится продукт, тем, понятно, больше вываривается из него полезных веществ, витаминов. Как избежать этого? Варить под давлением (в скороварке) или измельчить продукт, чтобы варился быстрее. Но при этом из-за увеличения поверхности усиливается извлечение пищевых веществ, поэтому измельчать продукты надо не слишком сильно. Овощи лучше варить в кожуре, предварительно или на пару — потери будут не-

Жарятся продукты быстрее, чем варятся, поэтому потери ценных веществ при жарке продуктов меньше. Значит ли это, что мясо, скажем, предпочтительнее всегда жарить? Нет. Дело в том, что части мясных туш, содержащие большое количество соединительнотканых белков — мы с вами обычно называем их жилями, — требуют очень длительной тепловой обработки, и жарить их не рекомендуется.

Потери пищевых веществ при жарке мелкими кусочками почти в 2 раза меньше, чем если жарить крупный кусок.

Нужно хорошо нагреть масло или жир на сковороде, тогда на продуктах сразу образуется как бы защитная пленка, она будет препятствовать выделению сока, блюдо получится более сочным и питательным. Не менее важен выбор жира для жарки. Чаще всего он обусловлен рецептурой, но, если есть возможность выбора, рекомендую учесть: сливочное масло из-за повы-

шенного содержания в нем белков быстро подгорает и чахнет, а вот топленое, растительное масло и кулинарные жиры почти не содержат белков и потому не горят на сковороде. Только повторно использовать их для жарки, как и сливочное масло, не нужно: образуются нежелательные продукты окисления жиров. Если хотите приготовить мясо с тонкой корочкой, которая не повредит пищеварению, — жарьте его на масле с небольшим добавлением воды (ее надо налить на холодную сковородку). Этот же эффект при жарке рыбы даст предварительная панировка ее в муке или сухарях.

Солить и рыбу, и мясо следует только перед концом жарки, так как соль способствует выделению сока, а с ним — ценных питательных веществ.

Рис. А. МАРТЫНОВА.

...И пошла тогда де-  
к старой колдунье и по-  
сила у нее приворотного  
зелья, чтобы присушить  
его, заставить его по-  
лого, заставить его по-  
бить ее. И сказала колд-  
унья: «Расскажу тебе, ка-  
кое волшебное зелье сварит-  
ся, только готовь его так,  
как я велю! Встань на рас-  
свете, умойся студеной ро-  
сой да поклонись трижды  
по семь раз солнышку, как  
оно вставать станет; себе-  
решь травы, какие скажу, да  
вари их с наговором, а по-  
давай с поклоном да с ла-  
ской...»

В. ИВАНОВ,  
заслуженный  
врач РСФСР,  
доктор  
медицинских наук

### ТАЙНА ПРИВОРОТНОГО ЗЕЛЬЯ

— Читали мы такие сказ-  
ки — скажет кто-то из на-  
ших читателей. Все так.  
Но как говорится, «сказ-  
ка — ложь, да в ней намек...».

Итак, что же, приворотное  
зелье существует? Не будем  
спорить с категорическим  
ответом. Лучше попробуем  
составить совет. Ну посу-

дим, встать на рассве-  
те, умыться холодной води-  
цей, прогуляться по  
лесу или даже про-  
гуляться в парке — разве это не  
здорово? А теперь, как верне-  
мся, дадим себе разума-  
ть — кра-

трижды по  
семи раз про-  
говори: «Я  
люблю тебя,  
как люблю  
себя» — кра-

трижды по  
семи раз про-  
говори: «Я  
люблю тебя,  
как люблю  
себя» — кра-

трижды по  
семи раз про-  
говори: «Я  
люблю тебя,  
как люблю  
себя» — кра-

трижды по  
семи раз про-  
говори: «Я  
люблю тебя,  
как люблю  
себя» — кра-

трижды по  
семи раз про-  
говори: «Я  
люблю тебя,  
как люблю  
себя» — кра-



## красота и здоровье

Теперь о «наговоре». Я думаю, что девушка должна была, помешивая варево, приговаривать что-то вроде «варись, травка, вкусная, пусть любимый выпьет да поймет, что никто ему так не угодит, как я, никто так не постареется...». Ну разве может питье, приготовленное с такой любовью, не пойти впрок?!

А уж «подавать с поклоном да с лаской» — тут и толковать нечего, это любому приятно, каждое сердце тронет.

Пришел черед поговорить о главном: какие же травы входят в состав «приворотного зелья»? Но сначала не-

видной, цветков календулы, плодов боярышника кроваво-красного и шиповника, травы череды трехраздельной и 2 части травы душицы обыкновенной. Да варите и подавайте по «сказочным» правилам! Напиток снимет усталость, повысит жизненные функции организма, поднимет общий тонус. После приема такого «зелья» человек словно сбрасывает с себя плохое настроение, становится снова активным.

ния были спокойные, ровные, голос тихий, тон разговора мягкий. И он прозреет, любовь вырвется из кладовой памяти, да еще сильнее будет, чем прежде...

Как готовить напиток? В обоих случаях столовую ложку смеси помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем полчаса охлаждают, процеживают, остаток отжимают. Пьют теплым или горячим по стакану утром и вечером вместо чая.

Вот и весь секрет! А вы говорили — «бабушкины сказки»...

### «КОСМЕТИЧКА»... НА ТАРЕЛКЕ

Вас беспокоит бледный цвет лица? Сухость кожи? Не спешите открывать «косметичку», чтобы с помощью крема и пудры «поправить» недостатки внешности: большинство их происходит от нехватки витаминов, солей, других полезных веществ, содержащихся в той или иной пище. Идет самая «витаминная» пора года — воспользуемся же ею, чтобы стать еще красивее. Ведь красота и здоровье — вещи взаимосвязанные.



Рисунки в «Хозяюшке» выполнены художником С. БОГАЧЕВЫМ.



сколько слов о том, когда надобно это волшебное средство.

По-разному складываются отношения близких людей. Иногда чувство настоящей, сильной любви с годами или в силу каких-то причин уходит в глубь кладовой памяти и там фиксируется в определенных нервных клетках. Оживить его — вот что вы должны сделать, если начинаете чувствовать некое отчуждение, непонимание между собой и любимым. И, представьте, «зелье» поможет в этом!

Бывает оно двух видов, какой из них выбрать — решать вам.

Любимый равнодушен, невнимателен, охладил к домашним заботам да как будто бы и к вам... Но ведь он просто устал, переутомился! Сварите ему напиток такого состава: по 3 части корней левзеи сафлоро-

«...И пошла тогда девушка к старой колдунье и попросила у нее приворотного зелья, чтобы присушить милую, заставить его полюбить ее. И сказала колдунья: «Расскажу тебе, как волшебное зелье сварить, да только готовь его так, как я велю! Встань на рассвете, умойся студеной росой да поклонись трижды по семь раз солнышку, как оно вставать станет; соберешь травы, какие скажу, да вари их с наговором, а подавай с поклоном да с лаской...»

В. ИВАНОВ,  
заслуженный  
врач РСФСР,  
доктор  
медицинских наук

### ТАЙНА ПРИВОРОТНОГО ЗЕЛЫА

— Читали мы такие сказки! — скажет кто-то из наших читателей. Все так. Но, как говорится, «сказка — ложь, да в ней намек...».

Так что же, приворотное зелье существует? Не будем спешить с категорическим ответом. Лучше попробуем последовать совету. Ну послушайте сами: встать на рассвете, умыться холодной водичей (не этому ли учат и косметологи!), прогуляться по утреннему лесу в поисках нужных трав или даже просто без цели — разве это не полезно? Посмотрите-ка на себя в зеркало, как вернетесь домой: щеки разругались, глаза сияют — красавица!

А поклоны — трижды по семь раз: разве это не прообраз нашей обычной зарядки, которая помогает на долгие годы сохранить стройность, легкость осанки, полноту, бодрость?



# Красота и здоровье

## Красота и здоровье

Для начала последите, пожалуйста, за собой. Если вас раздражает яркий свет, кожа стала сухой и шершавой, волосы ломаются и выпадают — вашему организму не хватает витамина А. При нехватке витамина В развиваются головные боли, усталость, мышечная слабость, расстраивается нервная система, пищеварение, начинают ломаться ногти. Быстро устают глаза, снижается зрение, появля-

ются трещины в углах рта, на слизистой оболочке губ, веснушки, пигментные пятна — значит, организм срочно нуждается в витамине В. А нехватка витамина С приводит к потере аппетита, быстрой утомляемости, бледности лица, десны начинают кровоточить, ногти размягчаются, вы становитесь восприимчивы к любой инфекции.

Лекарства — на тарелке! Ешьте побольше фруктов

и овощей, особенно богатых витаминами, органическими солями, серой и железом. — морковь, сельдерей, шпинат, петрушку, лук.

Витамин А содержится в зеленом салате, моркови, апельсинах, молоке. Побольше этих продуктов — и кожа лица станет свежей и розовой!

Немалое влияние на чистоту и свежесть кожи оказывает железо, оно содержится в мясе, огурцах, малине, крыжовнике, вишне, яблоках, шпинате и красной капусте.

В состав многих лекарств, применяемых для лечения кожи, входит сера. Лечение

можно дополнить потреблением продуктов, богатых серой: сельдерея, помидоров, грецких орехов.

Под, дышать которым мы ездим к морю, есть в шпинате, луке, свекле, грушах.

Магниево-соли, придающие упругость мышцам, содержатся в крыжовнике, шпинате, редисе, лимонах, вишне.

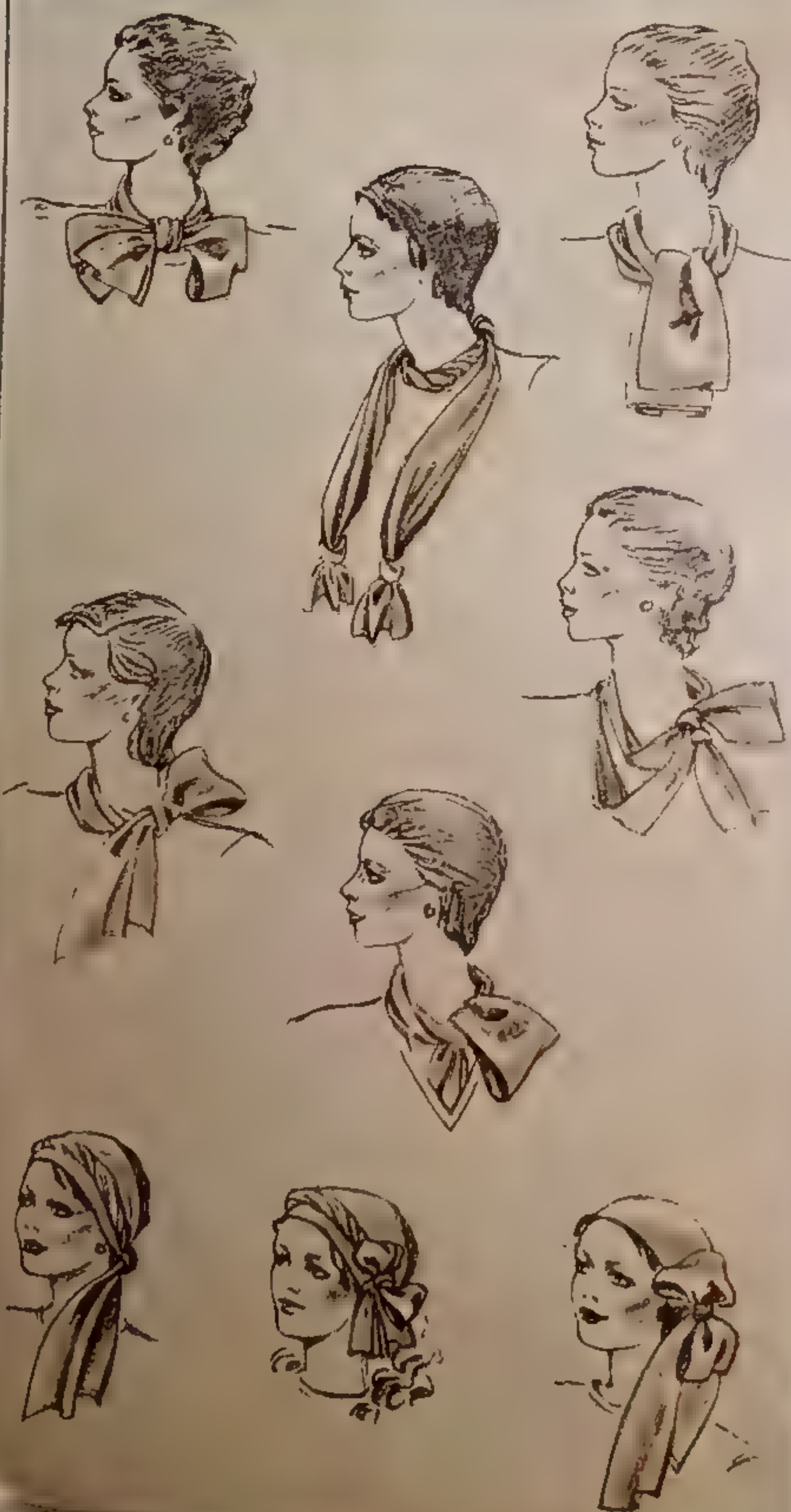
Фосфор, необходимый для восстановления сил после напряженной работы, вы получите из белокочанной, брюссельской и цветной капусты, огурцов, редиса.

Теперь можно составлять меню!

## И К ЛИЦУ, И К ФИГУРЕ

Нередко мы, женщины, затрудняемся в выборе ткани на платье: в темном фигура кажется стройнее, рост — выше, удобнее чувствуешь себя на работе, да и практичнее такой цвет, но лицо... На темном «фоне» платья оно кажется старше. К лицу всегда лучше светлые, живые тона. Как же решить проблему — лицо или фигура? Конечно, с помощью шарфа!

К любому темному цвету можно подобрать гармонирующий с ним светлый: к темно-серому — оттенки розового, голубого, лилового; к коричневому и гладкому черному — кремовый, беж, те же розовый и лиловый. Осталось только принужденно накинуть шарфик на плечи или обернуть его вокруг шеи (в прошлом номере «Крестьянки» мы предлагали различные варианты использования шарфа, сегодня рекомендуем еще несколько способов) — и проблема решена: темный цвет костюма подчеркивает стройность фигу-



ры, а светлый шарф оттеняет свежесть лица.

Особую элегантность, нарядность придают одежде сочетания тон в тон, когда шарф отличается от ткани платья только по фактуре: прозрачное — к плотному, атласно-гладкое — к матовому, пушистому.

Возможны и более острые, контрастные сочетания, но их могут позволить себе молодые, стройные женщины с хорошим цветом и правильным овалом лица. Всегда эффектны белый, черный шарфы, но их нужно непременно «подкрепить» какой-то деталью того же цвета в костюме: отделкой, поясом, туфлями...

Шарф, как и всякая украшающая деталь, привлекает к себе внимание, поэтому крайне важно, чтобы он всегда был в идеальном порядке: свежим, хорошо отглаженным, упругим. И повязывать его нужно аккуратно. Для этого сначала свернем шарф крайни внутрь до нужной ширины, даже если он сложен вдвое, и только потом начинаем укладывать вокруг шеи.

Е. ПАНУЛИ, художник.  
Рисунки автора.

Совсем недавно мы восторженно писали об экстрасенсах. А сейчас называют чуть ли не шарлатанами. обманщиками. Сама была у так называемой экстрасенса и, когда проводил рукой окрестности, ясно чувствовала. даже жар. и пр. ставьте. помогло. лучше спать. нервы успокоились...

М. Ленинградская область

Беседы о бесконтактном массаже

## ЭТИ ЗАГАДОЧНЫЕ ЭКСТРАСЕНСЫ.

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук

Сразу отвечу автору этого письма: по-моему, способности экстрасенсов я не имею в виду, конечно, тех, кто пытается пошвырнуться на волне модного увлечения не надо ни восторгаться, ни отрицать. Явление это еще не исследовано до конца. Однако народная медицина знает немало эффективных способов лечения, которые трудно обосновать ретроспективно, но они существуют и облегчают страдания.

Главное, что нужно знать, есть — и, увы, не поддается никаким современным методам исследования врача, серьезного. А вот при наличии многих функциональных органов, которые плохо поддаются исследованию, экстрасенсы...



# красота и здоровье



«Совсем недавно много и восторженно писали об экстрасенсах. А сейчас их называют чуть ли не шарлатанами, обманщиками. Но я сама была у такого экстрасенса и, когда он проводил рукой около меня, ясно чувствовала тепло, даже жар, и представьте, помогло, стала лучше спать, нервы успокоились...»

М. П.  
Ленинградская область»

Беседы  
о бесконтактном  
массаже

## ЭТИ ЗАГАДОЧНЫЕ ЭКСТРАСЕНСЫ...

В. ИВАНОВ,  
заслуженный  
врач РСФСР,  
доктор  
медицинских наук

Сразу отвечу автору этого письма: по-моему, способностями экстрасенсов (я не имею в виду, конечно, тех, кто пытается поживиться на волне модного увлечения) не надо ни восторгаться, ни отрицать их. Явление это еще не исследовано до конца. Однако народная медицина знает немало эффективных способов лечения, которые трудно обосновать теоретически, но они существуют и облегчают страдания.

Главное, что нужно запомнить: есть — и, увы, множество! — болезни, которые не поддаются никаким народным методам и требуют немедленного вмешательства врача, самого срочного, серьезного лечения. А вот при начальных стадиях многих нарушений функционального состояния органов, когда человек плохо спит, легко раздражается, жалуется на слабость, дурное

настроение, действительно достаточно бывает порой нескольких сеансов аутогенной тренировки, массажа, водных процедур и т. п., чтобы предотвратить развитие заболевания. Какой путь лечения избрать, подскажет врач, и его советам нужно следовать строго — мы с вами уже не раз говорили о вреде самолечения.

На чем же основаны приемы экстрасенсов, как им удается порой помочь человеку всего лишь «движением руки»?

Тут нет никакого волшебства: эти «движения» — не что иное, как массаж, только на этот раз воздушный, иначе говоря, бесконтактный. Основывается бесконтактный массаж на теплообмене, возникающем между движущейся рукой и кожей пациента.

Мы уже говорили о том, что наша кожа — это сложнейшая чувствительная система, не способная воспринимать тепло, боль, хо-

очень высокой тепловой чувствительностью: с расстояния в 1 метр ощущает тепло от зажженной спички, а тепло от руки — с 20—30 сантиметров.

Кожа и сама излучает тепло в виде потоков, сила которых постоянно меняется в зависимости от состояния органов и систем нашего организма.

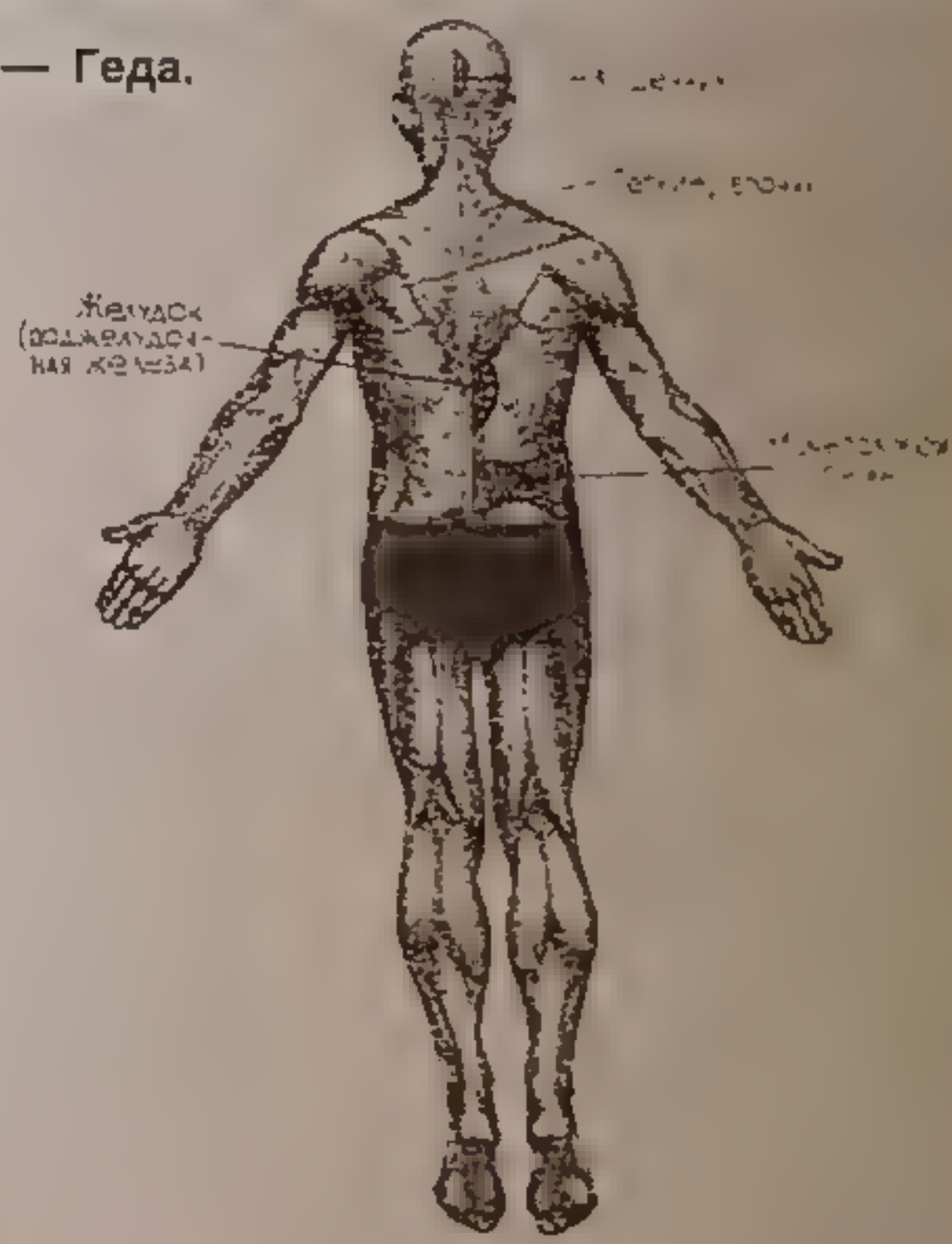
Учтем и еще одну особенность кожи: отдельные участки ее имеют связь с определенными внутренними органами, при заболевании их в этих участках повышается чувствительность, может даже появиться болезненность. Изучив расположение этих участков, определив, с каким именно органом связан тот или иной участок (зона, как мы его привыкли называть), и вспомнив особенности теплового излучения

тип — особо пристальное внимание.

Возникает вопрос: все ли люди способны улавливать тепловые излучения кожи и при помощи тепла собственной руки регулировать состояние внутренних органов? Да, все. Только одни — в большей степени, другие — в меньшей, все зависит от индивидуальной чувствительности к тепловым потокам и от умения человека делать свои руки более теплыми (вы уже догадались: это именно те способности, которыми обладают экстрасенсы). Можно ли развить в себе эти качества? Можно, и мы подробно будем говорить об этом в наших последующих беседах.

Пока же, пожалуй, взгляните на рисунки: на них указаны определенные участки кожи и вну-

Зоны Захарьина — Гед.



лод, прикосновение, массу других более тонких воздействий и всю полученную «информацию» передавать в центры управления физиологическими функциями организма: головной и спинной мозг. Кожа активно участвует в дыхании, обмене веществ, регуляции тепла в организме, она способна воспринимать изменения температуры и обладает

кожи, призовем на помощь бесконтактный массаж: ведь рука улавливает изменения в тепловом потоке с точностью до 0,3—0,5°. Конечно, я не хочу сказать, что такой метод может заменить современную научную диагностику, но он может подсказать заранее, еще до развития патологического процесса в организме, на какой орган следует врачу обра-

тратить органы, с которыми они связаны. Связь эту открыли и исследовали в конце XIX века известные ученые Г. Захарьин и Г. Гед, в их честь и названы эти участки кожи «зонами Захарьина — Гед». Постарайтесь, пожалуйста, их запомнить: это понадобится нам, когда мы начнем изучать методы бесконтактного массажа.



## красота и здоровье

### ЕСЛИ УСТАЛА СПИНА

У хозяйки много работы сейчас в поле, на огороде, в саду. И почти все эти работы приходится делать в наклон, в неудобной позе, согнувшись. Устает спина, затекают руки и ноги. Поэтому советуем не пожалеть нескольких минут и сделать легкую разминку — она поможет восстановить кровообращение в нижней части туловища, снимет утомление. Потом и работа пойдет легче!

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вперед, пальцы сомкнуты в «замок». С глубоким вдохом поднимите руки вверх, поворачивая ладони наружу,



но не размыкая «замок». Потянитесь, прогнитесь назад. Выдох — опустите руки.

Поворачиваем туловище направо, разводя руки в стороны. Выдох — возвращаемся в исходное положение. По-

**УПРАЖНЕНИЕ 2.** Руки скрещены перед грудью. Глубокий вдох — поворачи-

ваем второе упражнение с поворотом влево.

**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Руки на поясе, ноги широко расставлены. Сгибаем правую ногу в колене, переносим на нее центр тяжести. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение, сгибая левую ногу. Дыхание равномерное.

**УПРАЖНЕНИЕ 4.** Руки за голову. Вдох — прогибаемся назад, наклоняя назад голову, локти тоже отводим назад — так, чтобы лопатки сошлись. Выдох — нагибаемся вперед, сводим локти, не расцепляя рук.

Каждое упражнение повторяем в медленном темпе по 3—5 раз.

Разминку полезно делать через каждые полтора-два часа. Хорошо также время от времени прилечь, полностью расслабив все мышцы. Достаточно нескольких минут такого отдыха, чтобы восстановить работоспособность.

### НЕ ЗАВАРИТЬ ЛИ ЧАЙКУ?

Только не спешите за заваркой в магазин — не нужен нам сейчас чай из пачки, ни грузинский, ни краснодарский, ни даже индийский. Все достоинства, которыми они обладают, да еще многие другие: и неповторимый аромат, и целебные свойства соединяет в себе чай лесной, тот, который настаивали, лечились, потчевали гостей наши прапрабабушки — липовый, малиновый, земляничный...

На долгое время рецепт изготовления такого чая был забыт. Кое-кто, правда, пытался приготовить заварку из сушеных листьев липы, брусники, малины, но она была скорее похожа на лекарство, чем на чай: без вкуса, без запаха. По-

тому мы и пьем теперь липовый отвар в основном при простуде, настой из брусничных листьев — при почечных заболеваниях и т. п.

А дело-то все в том, чтобы правильно собрать и подготовить листья для лесного чая. Советский ученый-ботаник Н. Верзилин воскресил рецепт его приготовления. Не приходится читать? Так я вам расскажу, как это делается.

Для начала правильно определим время сбора: листья земляники, мали-

ны, черной смородины можно собирать в течение всего лета, но лучший срок — август — сентябрь, когда они более зрелые; листья иван-чая, клюквы, брусники и черники собирать поспешите: время их заготовки — до середины сентября.

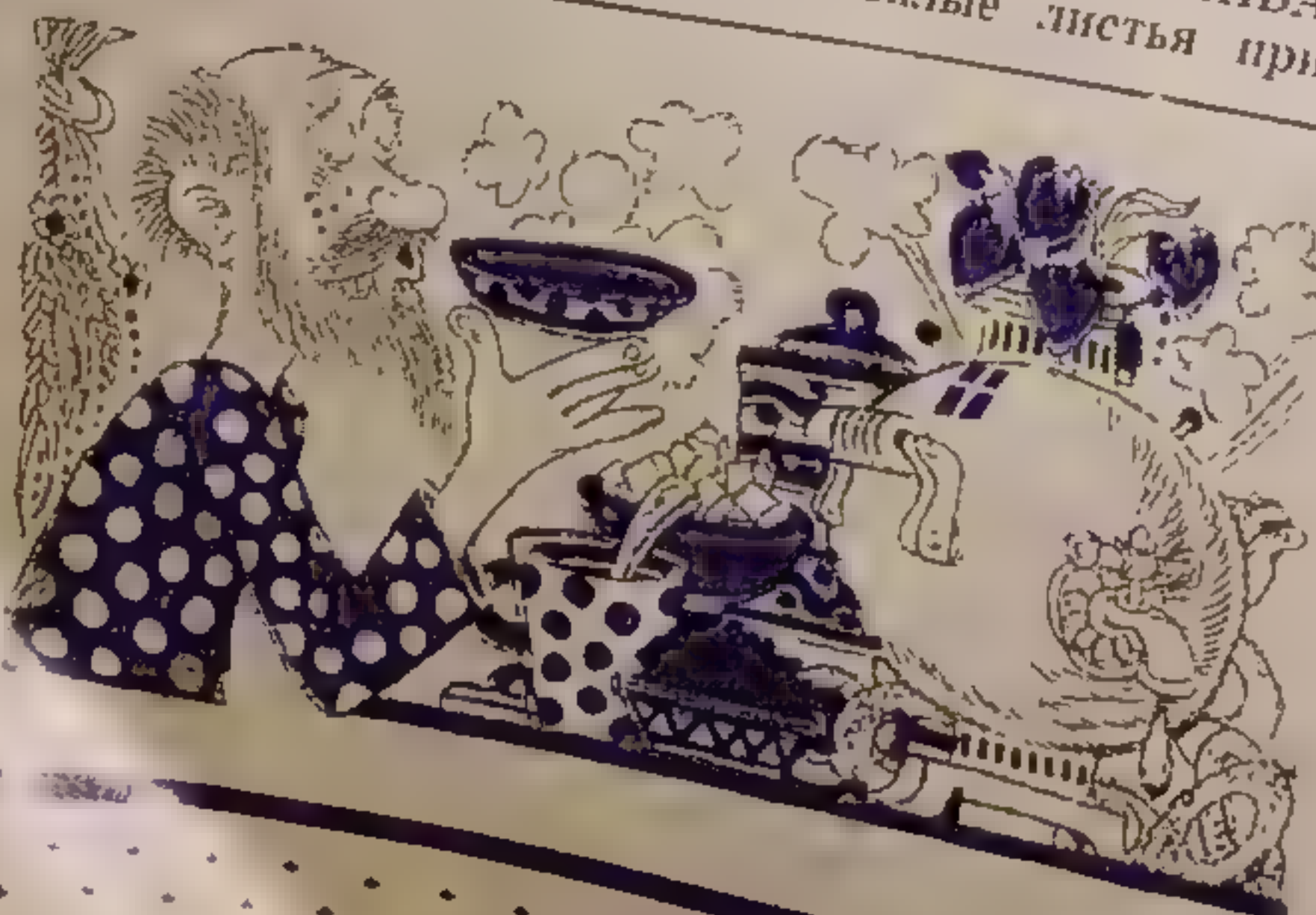
Теперь листья нужно **ЗАВАЛИТЬ**: рассыпать слоем не толще 5 сантиметров в тени на день или на сутки, пока они не сделаются вялыми, не потеряют упругость. Следующая процедура — **СКРУЧИВАНИЕ**: вялые листья при-

дегся скручивать между ладонями пока не выступит сок. Затем скрученные листья рассыпьте в ящик или на противень, слоем опять же не толще 5 сантиметров, накройте мокрой тканью и выдержите так 6—10 часов в теплом помещении (с температурой 24—26°). Этот процесс называется **ФЕРМЕНТАЦИЯ**. Осталось последнее: листья подсушить в духовке на слабом жару (при температуре не выше 100°) 40—50 минут.

Правильно подготовленные листья хорошо растирают между пальцами, хранят в стеклянной или керамической посуде с притертой крышкой. Заваривают лесной чай как обычный: из листьев любого из названных растений или из сбора их в пропорциях по вашему желанию и вкусу.

А. СТАНИС

Рисунки в «Хозяйке» выполнены художниками Е. Новиковой и С. Богачевым



в прошлом номере  
или разговор о  
жизни человека  
тепло, на чем осно  
ся один из эффек  
методов народной  
ны — бесконтактны  
воздушный, массаж

«ТЕПЛО  
СТЕКА  
С МОИ  
ПАЛЬЦЕ

В. ИВАНОВ  
заслуженный  
врач РСФСР, д  
медицинских

БЕСЕДЫ  
О БЕСКОНТАКТ  
МАССАЖЕ

Тепловое излуче  
шей кожи — вели  
постоянная, она  
ся в зависимости  
стояния здоровья  
ний, условий внеш  
ды, от характера  
отдыха.

Но и в момент  
сильного теплоиз  
массаж не даст  
тия, если не овлад  
шкой его проведе

Первейшее пра  
строгое соблюдение

вил личной гигиен  
и должны быть ид  
во чистыми и сухим

дuschen пальцев м  
и, ногти подстриж  
Кольца, цепочки, бр

ты снять. Алкоголь и  
же исключаются по

ство. Массаж нужно  
вести в спокойной об

раствор — все это отвлек  
и пациента долж

и вымыли, обсу  
Теперь попытае

и пальцы и ла  
и вместе

и, плотно и  
и, с силой

и, с силой



упражнение с по-  
м. влево.  
**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Руки  
широко  
Сгибаем пра-  
ту в колене, перене-  
нее центр тяжести  
даемся в исходное  
ние и повторяем  
ение, сгибая левую  
Дыхание равно-

**УПРАЖНЕНИЕ 4.** Руки  
Вдох — прогиба-  
зад, наклоня на-  
ву, локти тоже  
назад — так, что  
ки сошлись. Вы-  
гибаемся вперед,  
локти, не расцеп-

упражнение по-  
медленном тем-  
раз.

полезно де-  
каждые полто-  
Хорошо также  
времени при-  
лучше — при-  
стью расслабив  
Достаточно  
минут такого  
бы восстано-  
п. способность.

мать между  
и не высту-  
закрученные  
те в ящик  
ивень, слоем  
тде 5 санти-  
йте мокрой  
ержите так  
еплом поме-  
мпературой  
процесс на-  
ЕРМЕНТА-  
последнее:  
ые ли-  
в духовке  
при темпе-  
ше 100°)

готовлен-  
но расти-  
дам, хра-  
или ке-  
с при-  
Завари-  
ак обыч-  
обого из  
ний или  
порциях  
еланию

СТАНИС-  
е" вы-  
Е. Но-

В прошлом номере мы на-  
чали разговор о свойстве  
кожи человека излучать  
тепло, на чем основывает-  
ся один из эффективных  
методов народной медици-  
ны — бесконтактный, или  
воздушный, массаж.

## «ТЕПЛО СТЕКАЕТ С МОИХ ПАЛЬЦЕВ...»

В. ИВАНОВ,  
заслуженный  
врач РСФСР, доктор  
медицинских наук

БЕСЕДЫ  
О БЕСКОНТАКТНОМ  
МАССАЖЕ

Тепловое излучение на-  
шей кожи — величина не  
постоянная, она меняется  
в зависимости от со-  
стояния здоровья, эмо-  
ций, условий внешней сре-  
ды, от характера работы,  
отдыха.

Но и в момент самого  
сильного теплоизлучения  
массаж не даст облегче-  
ния, если не овладеть тех-  
никой его проведения.

Первейшее правило —  
строгое соблюдение пра-  
вил личной гигиены. Ру-  
ки должны быть идеаль-  
но чистыми и сухими, по-  
душечки пальцев мягки-  
ми, ногти подстрижены.  
Кольца, цепочки, брасле-  
ты снять. Алкоголь и куре-  
ние исключаются полно-  
стью. Массаж нужно про-  
водить в спокойной обста-  
новке, без лишних разго-  
воров — все это отвлекает.  
Мышцы пациента должны  
быть расслаблены.

...Руки вымыли, обсуши-  
ли? Теперь попытаемся  
согреть их с помощью уси-  
ленного притока крови.  
Для этого пальцы и ладо-  
ни сведем вместе (см.  
рис. 1). Удерживая их на  
уровне груди, плотно при-  
жимаем ладони друг к дру-  
гу, затем, с сопротивлени-  
ем опираясь на кончики  
пальцев, считаем до шести,  
стараясь на счет «семь»

отжать ладони, одновре-  
менно разводя пальцы  
в стороны и друг от друга.  
Снова начинаем счет в за-  
данном ритме, на счет  
«три» сделаем паузу  
в верхней точке, но не  
расслабляя мышц, на  
счет «семь» с силой сводим  
пальцы и ладони в исход-  
ное положение. Вновь на-  
чинаем счет, на «три» де-  
лаем паузу при рассла-  
бленных мышцах до счета  
«семь», после чего повто-  
ряем упражнение, и так  
4—5 раз, пока в подушеч-

к другу, мышцы рук  
и грудной клетки макси-  
мально расслаблены. Мыс-  
ленно вы медленно произ-  
носите формулу внуше-  
ния: «Мои пальцы напоя-  
нились теплотой, я чув-  
ствую, как она накапли-  
вается в центре ладоней  
и на кончиках пальцев. Ес-

донью и щекой? Если  
5—10 — вы хорошо подго-  
товились к проведению  
массажа.

Теперь необходимо уста-  
новить тепловой контакт  
с тем, кого вы собираетесь  
массировать. Поднесите  
ладонь (ее середину) к уча-  
стку кожи, выбранному  
для массажа. Ощутили  
тепло, исходящее от кожи  
пациента? Значит, тепло-  
вой контакт есть. Повтори-  
те движение ладони не-  
сколько раз, чтобы убе-  
диться в стойкости ощу-  
щения теплового пото-  
ка, — контакт должен сохра-  
няться на протяжении  
всей процедуры массажа.

Замечу, что бесконтакт-  
ный массаж (как и все  
другие виды массажа) мо-  
жет быть общим — когда  
воздействию подвергает-  
ся все тело, и частич-  
ным — при котором воз-  
действуют на отдельные  
участки тела (мы уже за-  
помним, что их называют  
зонами Захарьина — Геда)  
или на рефлексогенные  
зоны, о которых мы часто  
говорили в связи с точеч-  
ным массажем.

Общий массаж показан  
ослабленным людям после  
тяжелых заболеваний,  
кровопотери, сильного пе-  
реутомления. Длитель-  
ность его — от 45 до 60 ми-  
нут. Частичный поможет  
снять отдельные симпто-  
мы нарушения нормаль-  
ной деятельности орга-  
низма: головную боль, боль  
в суставах, зуд кожи, за-  
трудненное дыхание, му-  
чительный кашель, бессон-  
ницу, приступы боли при  
невралгии и т.п. Его дли-  
тельность — от 10 до 20  
минут.

Бесконтактный массаж,  
особенно профилактиче-  
ский, можно делать 2—3  
раза в день.

Теперь о технике выпол-  
нения массажных движе-  
ний: они должны прово-  
диться ладонью или поду-  
шечками пальцев в опре-  
деленных направлениях.  
На передней  
поверхности

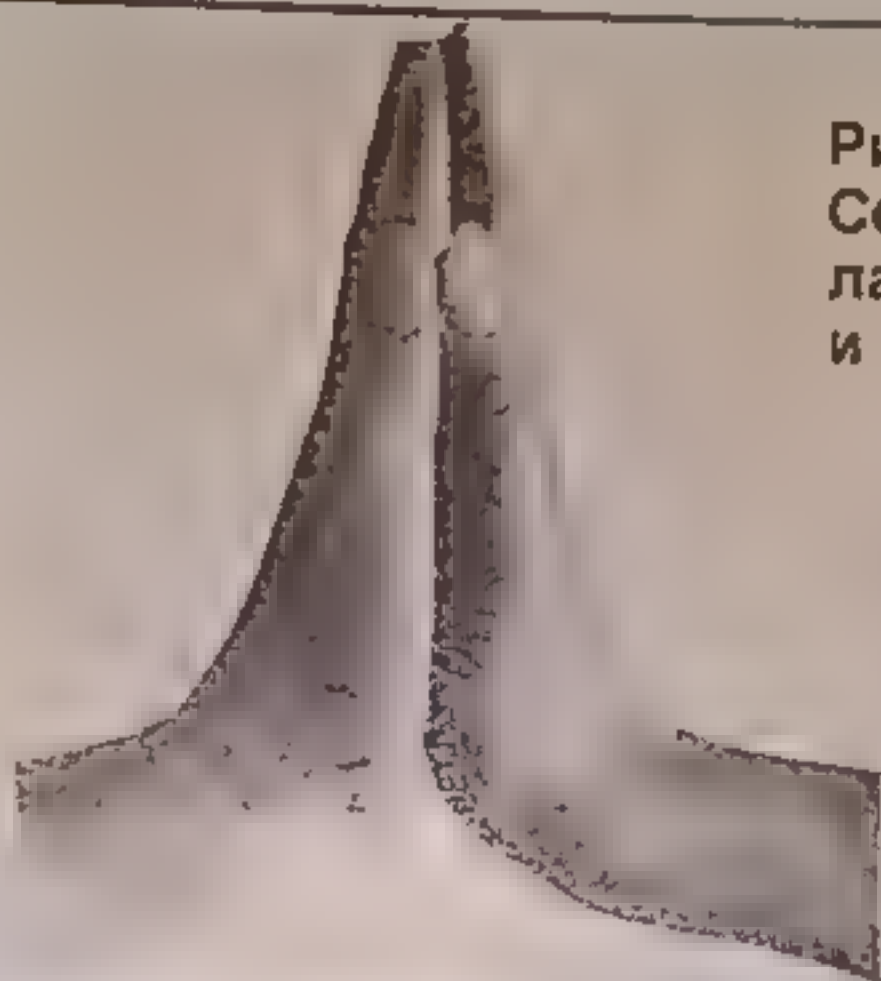


Рис. 1.  
Согревание  
ладоней  
и пальцев.

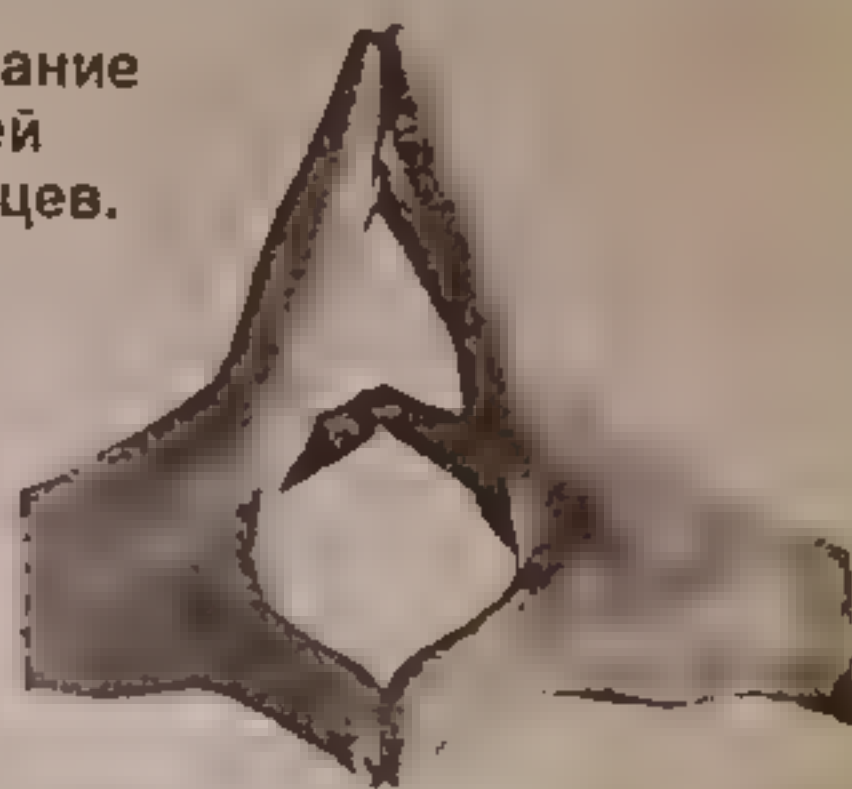


Рис. 2  
Направление  
движений  
ладони  
при общем  
массаже.



ках пальцев не возникнет  
ощущение теплоты и пуль-  
сации крови.

Пока что это повышение  
теплового излучения до-  
стигнуто за счет некото-  
рой физической нагрузки.  
Теперь мы попытаемся  
увеличить его с помощью  
второго упражнения, ко-  
торое является элемен-  
том аутогенной трениров-  
ки и помогает включить  
в процесс центры терморегу-  
ляции головного и спин-  
ного мозга.

Исходное положение —  
то же, что и для первого  
упражнения. Пальцы и ла-  
дони крепко прижаты друг

все больше и больше, она  
обжигает мне руки. Я чув-  
ствую, как тепло начина-  
ет стекать с моих пальцев  
и ладоней...»

При некоторой трени-  
ровке в результате двух  
этих упражнений можно  
повысить температуру ла-  
доней и подушечек паль-  
цев на 5—6° по сравнению  
с исходной, этого доста-  
точно для проведения бес-  
контактного массажа. По-  
пробуйте поднести ладонь  
к своей щеке и прибли-  
жайте ее, пока не по-  
чувствуете тепло щеки.  
Сколько примерно санти-  
метров осталось между ла-



тела — от кончиков пальцев ног по их передней поверхности, затем по передней поверхности живота, грудной клетки, шеи и до теменной области головы. На задней поверхности тела — от теменной области по задней поверхности шеи, по спине, бедрам, икроножным мышцам, по подошве до кончиков пальцев на ногах.

На руках: на задней поверхности — от кончиков пальцев по предплечью, плечу, сбоку шеи до височной области головы; на пе-

редней поверхности — от плечевого сустава по плечу, предплечью до кончиков пальцев по тыльной стороне кисти (см. рис. 2).

Бесконтактный массаж может быть, как и другие виды массажа, успокаивающим и возбуждающим.

При **УСПОКАИВАЮЩЕМ** движении ладони медленные и длинные, до 20 см, в конце своего пути ладонь разворачивается в обратную сторону движения, словно бы тормозя тепловой поток. На одном

участке кожи движения повторяются 3-4 раза. Если требуется частичный массаж, то в зонах Захарьина-Геда или рефлексогенных зонах необходимо в дополнение к общим движениям сделать еще круговые центром ладони, как бы «вывинчивая», «вытаскивая» тепло из этого участка кожи. Ладонь при этом медленно отводится от тела.

Успокаивающий массаж показан при болях, зуде кожи, нервном напряжении, спазме мышц, кишечника, желчных протоков, при невралгиях, головкружении, бессоннице, при тенденции к повышению давления.

При **ВОЗБУЖДАЮЩЕМ** массаже движения бы-

стрые, короткие, в конце ладонь разворачивается по ходу движения, как бы подталкивая тепловой поток. На одном участке движения повторяются 4-5 раз. При массаже зон Захарьина-Геда или рефлексогенных зон круговые движения центром ладони должны как бы ввинчиваться в кожу, словно вливая в нее тепло. При этом ладонь приближается к поверхности кожи толчками.

Показан возбуждающий массаж при утомлении, мышечной слабости, сонливости, пониженном давлении, отсутствии аппетита, при хронических экземах, плохом заживлении ран, сексуальных расстройствах.

## ...И ПРИСТЕГНУТЬ БРОШКОЙ

В прошлых выпусках «Хозяюшки» мы уже говорили с вами о том, как с помощью простого шарфика изменить облик, стиль одежды. Того же эффекта можно добиться и благодаря косынке, фигурному поясу, банту, галстучку, тесемке... Умело варьируя их, вы сумеете придавать всегда новый вид своей блузе. И ломать голову над ее фасоном нет нужды: модный крой без вертикальных выточек, с заниженной проймой и подплечиками. А к блузке — несколько вариантов модных съезженных деталей.

Изготовить бант или косынку вам, вероятно, будет нетрудно. А вот как делаются небольшие съезженные фигурные детали? Выкраиваем две одинаковые детали с припуском на шов 0,5 см, обтачиваем, оставляя незастроченными 5 см, через этот промежуток выворачиваем деталь налицо. Чтобы изнаночный шов не стягивал ткань, осторожно делаем ряд насечек. Выметываем. Зазор зашиваем на руках потайным швом. Простуживаем через тонкую, увлажненную ткань. К блузе фигурные детали прикрепляются брошью.

Е. ПАНУЛИ, художник.  
Рисунки автора.



У вас длинные волосы? Сейчас в моде женственный стиль.

ПРИЧЕСКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ...

Ориентируясь на прическу, показанную на фото, можно уложить волосы, как вам больше нравится.

Велик простор для фантазии, если нужно выбрать прическу для удлиненных волос (фото 2, 3). Эффект естественных, небрежных прядей можно усилить, если частично высветлить.

По-прежнему в моде стрижки «каре», универсальные и практичные (фото 4, 5).

И, наконец, о коротких стрижках. Нередко приходится слышать, что они, выйдя из моды, не так: укладка на коротко стриженных волосах помогает женщинам минимальных затрат времени выглядеть «в форме», иметь легкий вид. К тому же стрижки выглядят элегантно, изящно.

Виде капли или затылок подстрижены коротко (фото 6, 7).

А. МОИСЕЕВА.



у вас длинные волосы?  
Чудесно! Сейчас в моде  
женственный стиль.

## ПРИЧЕСКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ...

Ориентируясь на приче-  
ску, показанную на фото 1,  
можно уложить волосы  
так, как вам больше  
к лицу.

Велик простор для фан-  
тазии, если нужно выбрать  
прическу для удлиненных  
волос (фото 2, 3). Эффект  
естественных, небрежных  
придней можно усилить,  
если частично высветлить

По-прежнему в моде  
стрижки «каре», универ-  
сальные и практичные  
(фото 4, 5).

И, наконец, о коротких  
стрижках. Нередко прихо-  
дится слышать, что они,  
дескать, вышли из моды.  
Это не так: укладка на ко-  
ротко стриженных воло-  
сах помогает женщинам  
при минимальных затра-  
тах времени выглядеть  
всегда «в форме», иметь  
ухаженный вид. К тому же  
короткие стрижки выгля-  
дят элегантно, изящно.  
В моде небольшой объем  
и силуэт в виде капли или  
шлема, затылок подстри-  
жен особенно коротко  
и высоко (фото 6, 7).

Фото А. МОИСЕЕВА.





## красота и здоровье

### ...ПЛЮС НАСТОЙ ИЗ ТРАВ

В. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР, доктор  
медицинских наук

После публикации первых наших бесед о бесконтактном — воздушном — массаже («Крестьянка», № 8, 9) в редакцию пришло много писем от читателей. Постараюсь ответить на вопросы, которые наиболее часто встречаются в них.

Можно ли сочетать бесконтактный массаж с точечным?

Да, такое сочетание усилит действие обоих. Только необходимо, чтобы оба вида массажа имели одинаковую направленность (успокаивающую или возбуждающую) и воздействовали на зоны, связанные с одними и теми же органами, системами. В первую очередь выполняется бесконтактный массаж.

С какими видами лечения можно совместить бесконтактный массаж?

Со всеми, кроме тех, ко-

торые вызывают нагревание кожи: ванны, души, электропроцедуры и т. п.

Не повредит ли прием лекарственных трав?

Нет, конечно. Наоборот, настой их подкрепит действие массажа.

А теперь поговорим о том, как провести бесконтактный массаж при тех или иных недомоганиях.

**ГОЛОВА БОЛИТ...** Метод только успокаивающий. Если трудно определить, где боль ощущается сильнее — в висках, в затылке и т. п., — начинаем массаж с передней поверхности шеи, затем переходим на лицо, располагая руки так, чтобы они как бы «захватывали» (напомним, что речь идет о бесконтактном массаже) нос, щеки, виски, уши и лоб, задерживаемся одну-две минуты на теменной области, откуда переносим руки на затылочную область, а затем на заднюю поверхность шеи и надплечья. Процедуру повторяем 3—4 раза, длительность массажа — 15—20 минут.

Действие усилится, если в дополнение применить точечный массаж на ру-

ках, в зоне, расположенной на кисти между пястными костями большого и указательного пальцев (6).

Если боль сосредоточена в ОБЛАСТИ ЛБА, сделайте общий бесконтактный массаж над рефлексогенными зонами лица, располагая ладони так, чтобы они захватили обе половины лица. Установив тепловой контакт, перемещайте ладони от средней линии лица к ушам. Эффективно тепловое воздействие на рефлексогенные зоны, расположенные над серединой бровей (1). Дополнительный точечный массаж выполняется в этом случае в зонах цент-



Рефлексогенные зоны для бесконтактного и точечного массажа.

ра затылочных впадин (5). При сильной боли в ВИСОЧНОЙ ОБЛАСТИ начинаем воздушный массаж с угла нижней челюсти и идем к вискам, ушам и затылку, а затем к зонам впереди козелка (4). Точечный массаж сделаем в рефлексогенной зоне 7, действие будет еще эффективнее.

**БОЛИТ ЗАТЫЛОК?** Начинаем воздушный массаж с теменной области, затем по задней поверхности головы, шеи, надплечью, над зоной 5. Точечный массаж сделаем в зоне 10.

Благотворное воздействие массажа усилится, если сочетать его с приемом сока боярышника (из цветов, листьев, ягод) по столовой ложке 3 раза в день или сока тысячелистника по столовой ложке 2 раза в день. Принимать соки лучше всего за полчаса до еды.

Полезен и настой лекарственных растений. Траву пустырника, сушеный тысячелистник и цветки боярышника смешиваем в равных пропорциях. Столовую ложку смеси завариваем в стакане кипятка, нагреваем до кипения, настаиваем на водяной бане 15 минут, охлаждаем 10 минут, процеживаем. Принимаем по половине стакана 2 раза в день через час после еды.

Полезен и настой лекарственных растений. Траву пустырника, сушеный тысячелистник и цветки боярышника смешиваем в равных пропорциях. Столовую ложку смеси завариваем в стакане кипятка, нагреваем до кипения, настаиваем на водяной бане 15 минут, охлаждаем 10 минут, процеживаем. Принимаем по половине стакана 2 раза в день через час после еды.

Полезен и настой лекарственных растений. Траву пустырника, сушеный тысячелистник и цветки боярышника смешиваем в равных пропорциях. Столовую ложку смеси завариваем в стакане кипятка, нагреваем до кипения, настаиваем на водяной бане 15 минут, охлаждаем 10 минут, процеживаем. Принимаем по половине стакана 2 раза в день через час после еды.

ных половых связей — вот наиболее эффективное средство защиты от СПИДа. И еще одна очень простая мера: пользоваться презервативом.

В нашей стране создана программа диагностики и профилактики СПИДа, ученые работают над созданием надежных средств борьбы с болезнью. Но эти меры не будут результативны, если все население не примет участия в борьбе с грозным заболеванием, если каждый не будет соразмерять свое поведение с основными требованиями морали, нравственной и физической чистоплотности.

В. ПОПОВ,  
директор ВНИИ  
здорового образа жизни  
Минздрава СССР,  
профессор.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

### «ЧУМА ВЕКА» — СПИД

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — это целый комплекс заболеваний, характеризующийся снижением иммунитета организма против болезней. Больные СПИДом уязвимы для таких заболеваний, которые, как правило, не представляют опасности для человека с нормальным иммунитетом.

Впервые зарегистрированный в США в 1981 году, СПИД за несколько лет распространился на все континенты земного шара. К январю этого года насчитывалось уже более 40 тысяч больных СПИДом, около 30

тысяч из них — в США. В Европе отмечено 4,5 тысячи случаев заболевания. Есть случаи заболевания СПИДом и в нашей стране.

Возбудитель болезни — вирус. Источником заражения может быть человек, сам пока не болеющий, но носящий этот вирус в своем организме.

Передается заболевание в большинстве случаев при половых контактах: СПИДом нельзя заразиться при разговоре, рукопожатии, пользовании общей посудой. Вероятность заражения резко увеличивается при беспорядочной половой жизни (наибольшее число заболеваний — среди женщин легкого поведения, гомосексуалистов, наркоманов).

Вирус СПИДа неустойчив во внешней среде, он погибает при нагревании

до 57° в течение одной минуты, поэтому все процедуры, выполняемые в условиях медицинских учреждений, — взятие крови, введение лекарственных веществ — безопасны.

Проявляется заболевание не сразу, а через месяцы, а то и годы; сначала увеличиваются лимфатические узлы, затем поднимается температура, появляется потливость, нарушается деятельность кишечника, больной резко худеет. Если болезнь развивается, возникают воспалительные поражения легких, гнойничковые поражения кожи, заражение крови микробами или вирусами, злокачественные опухоли.

Важно знать, что меры предохранения от этого тяжелого необратимого заболевания предельно просты: избегать случай-

НАСТРОЕНИ  
ОСЕННЕЕ...

В. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР.

доктор медицинских наук

Об этом необходимо

вспомнить сейчас. Ближайшие дни — самые длинные и самые короткие, когда рано темнеет, а погода навеивает грусть. После свечей радости летних дней организм с трудом справляется, не привык к свежести воздуха, мы быстро утомляемся, настроение падает, заметно снижается работоспособность. Можно ли помочь организму в этом случае? Конечно! Это сделать можно с помощью точечного массажа.

Наиболее часто усталость начинает сказываться на глазах: понижается острота зрения, веки отекают, глаза слезятся, появляется зевота, головная боль, раздражительность. Заметив эти признаки, сделайте, пожалуйста, точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на лице и на теле (рис. 1). Метод — воздушный, массаж производится энергичными, но не слишком сильными движениями, не забывая о необходимости легкого воздействия на рефлексогенную зону 10 в области затылка, толчка в области лопаток, толчка в области лопаток, толчка в области лопаток.



Мы уже не раз говорили о том, что настроение чаще всего тесно связано с самочувствием, а нередко и обусловлено им.

## НАСТРОЕНИЕ? ОСЕННЕЕ...

В. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук.

Об этом необходимо вспомнить сейчас, когда близятся самые длинные ночи и самые короткие дни, когда рано темнеет, а погода навеивает грусть, уныние... После светлых и радостных летних дней организм с трудом перестраивается, не хватает свежего воздуха, мы быстро утомляемся, настроение падает, заметно снижается работоспособность. Можно ли помочь организму в этом случае? Конечно! Это делает точечный массаж.

Наиболее часто утомление начинает сказываться на глазах: понижается острота зрения, веки тяжелеют, глаза слезятся, появляется зевота, сонливость. Заметив эти признаки, сделайте, пожалуйста, точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на лице и на руках (рис. 1). Метод — возбуждающий, массаж проводится энергичными вращательными движениями. Выполняя растирание и разминание, не забывайте о необходимости легкого болевого воздействия на рефлексогенную зону (щипках, хлопках, толчках...).

Если ваша работа связана с длительным пребыванием в сидячем положении, раньше всего вы ощутите боль в пояснице. Она может развиваться, не

исключено возникновение радикулита, болезни длительной, выматывающей. Чтобы этого не произошло, рекомендую регулярно профилактически делать точечный массаж или самомассаж рефлексогенных зон пояснично-крестцовой области, которые расположены с обеих сторон позвоночника (рис. 2). Массаж надо делать большим пальцем или всеми остальными четырьмя пальцами, метод — возбуждающий.

Нередко люди, чья трудовая деятельность требует длительного пребывания «на колесах», жалуются на устойчивые головные боли. Причина их появления понятна: частая езда на транспорте, толчки, внезапные остановки и т.п. приводят

к таким осенним недомоганиям: общее утомление, сонливость, замедленность движений, нежелание предпринимать какие-либо усилия... Сделайте массаж рефлексогенных зон уха, расположенных на мочке уха и противокоселке (рис. 3), — и вы очень скоро почувствуете прилив сил. Метод точечного массажа — возбуждающий, при растирании и поглаживании движения должны быть легкими, осторожными, надавливание на рефлексогенные зоны — несильным.

Для наиболее эффективного предупреждения «осеннего настроения», для снятия усталости рекомендую, как всегда, подкрепить точечный массаж приемом отвара лекарственных растений. Особенно полезно воздействие тонизирующих чаев.

Для приготовления лечебных чаев используют все известные и широко распространенные растения. Лучше всего приготовить чай из их смеси: например, взять сухие листья смородины, малины, земляники, траву чебреца в равных количествах, 3 столовые ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде, процедить, пить по стакану 2—3 раза в день.

Хорош напиток из плодов боярышника, шиповника, рябины черноплодной, лимонника китайского (семена). Плоды берут в равных количествах, 3—4 столовые ложки смеси заливают литром кипятка, добавляют чайную ложку растертых семян лимонника, настаивают в закрытой посуде 2 часа, процеживают, пьют 2—3 раза в день вместо чая. Можно добавить мед или сахар — будет еще вкуснее. Для приготовления тонизирующих чаев советую пользоваться термосом, в нем же можно держать напиток в течение дня.

Схемы расположения рефлексогенных зон, используемых для снятия утомления.

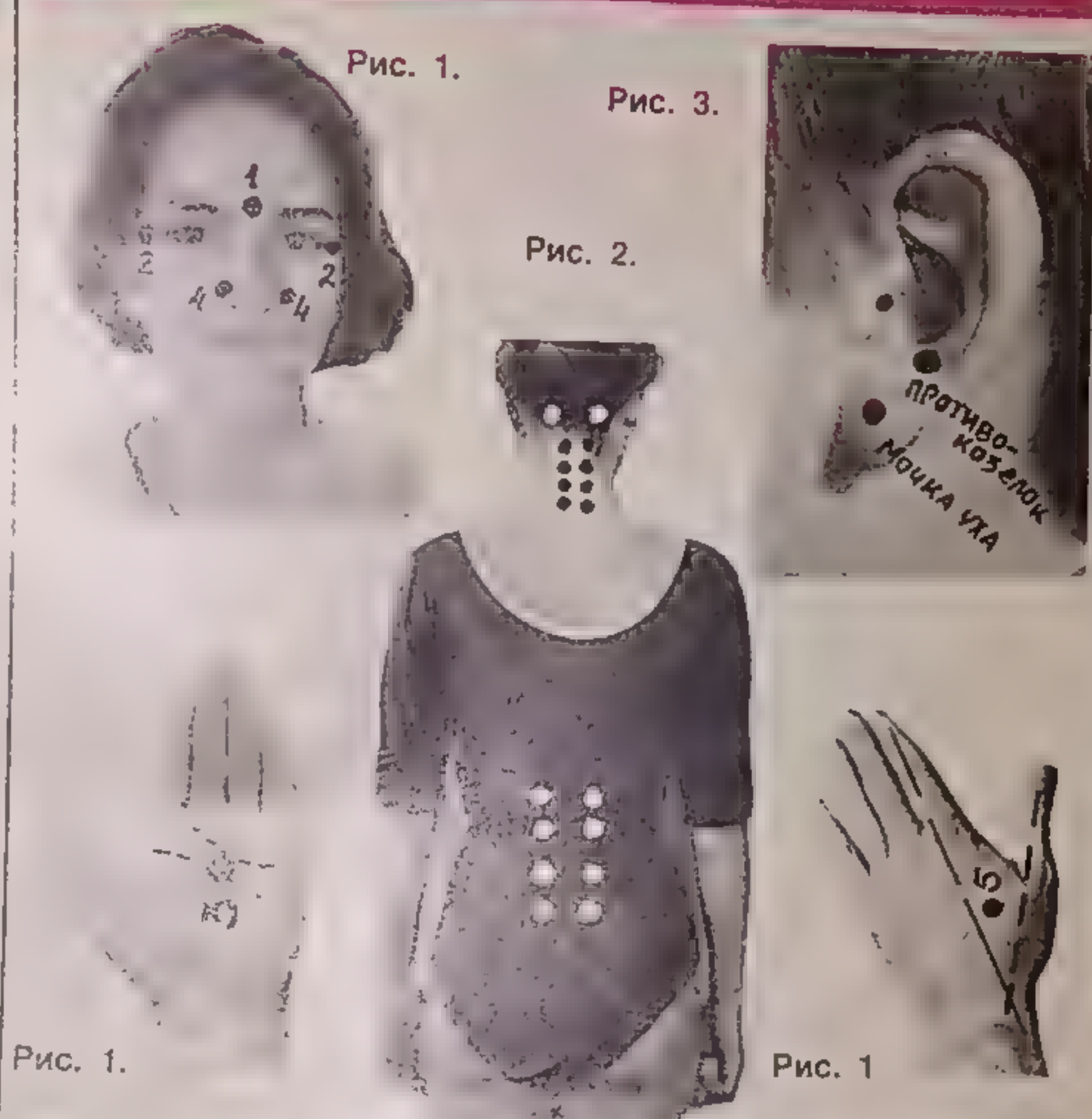


Рис. 1.

Рис. 1.

Глубокой осенью и зимой возрастает опасность простуды; насморк, головная боль резко снижают работоспособность, а уж о настроении и говорить нечего. Не лучше ли предупредить заболевание? Если вы почувствовали, что переохладились, сделайте точечный массаж или самомассаж соответствующих рефлексогенных зон 4 и 5, расположение их показано на рис. 1. Неприятные ощущения все-таки появились? Делайте массаж еще 3—4 раза в день. Видимого облегчения не наступило? Тогда придется повторять массаж через каждые полчаса. Уже к вечеру вы почувствуете себя значительно лучше.

к растяжению мышц шеи, частичному сдавливанию нервов и кровеносных сосудов, а впоследствии и к раннему развитию заболеваний позвоночника. Первые проявления подобных нарушений — головная боль, головокружение, онемение пальцев, отсюда — снижение внимательности, работоспособности.

В этом случае тоже может помочь точечный массаж, на этот раз в области рефлексогенных зон затылка и шеи (рис. 2). Выполняется массаж подушечками пальцев, мягкими, осторожными движениями, продолжительность процедуры 3—4 минуты, не более.

И, наконец, одно из ти-



## красота и здоровье

### ПОСМОТРИМ В ЗЕРКАЛО

...и в сотый раз подумаем: нет, пора приниматься за себя, так больше не может продолжаться! Вот уже и отеки под глазами, и второй подбородок намечается, и щеки начинают терять упругость.

Специалисты-косметологи разработали комплексы упражнений, которые укрепляют мышцы лица и шеи, помогают исправить некоторые появившиеся с возрастом недостатки, сохранить овал лица.

Перед тем, как начать занятия гимнастикой, умойтесь с мылом и очистите кожу лица лосьоном, только не смазывайте ее кремом — это вы сделаете после занятий, снова тщательно умывшись. Питательный крем наносите на влажную кожу на 5—7 минут, излишек промокните

бумажной салфеткой. Устройтесь удобно в кресле или на стуле перед зеркалом, расслабьтесь.



1. Спокойно и глубоко вдохните через нос — крылья носа при этом напрягаются! Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите упражнение 2—3 раза с интервалом 3—4 секунды.

2. Глубоко вдохните че-

рез нос. Задержите дыхание — внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах надувайте щеки. Через 2—3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот; повторите упражнение 2—3 раза.

3. Снова глубоко вдохни-

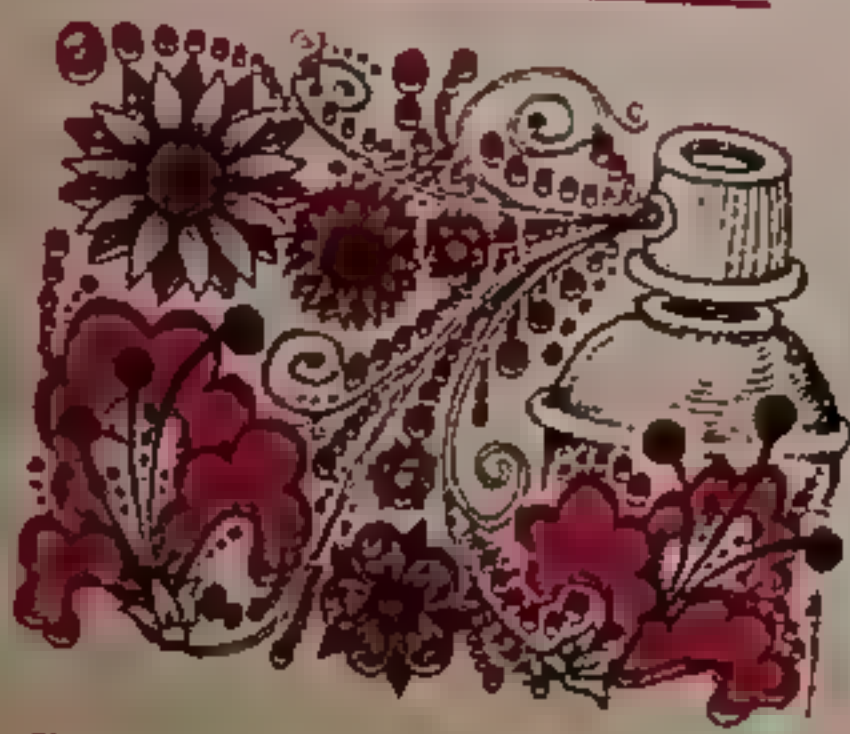
те через нос, одновременно втягивая щеки. После секундной задержки дыхания сделайте выдох через рот — медленный, равномерный, губы при этом слегка сомкнуты, щеки надуваются. Повторите упражнение два раза. Может быть,

оно не сразу получится, но постарайтесь освоить его: оно укрепляет мышцы верхней губы и таким образом помогает разгладить складки, идущие от носа к углам губ.

4. Упражнения для глаз лучше перенести на вечер, когда надо снять усталость. Перед тем, как делать их, прикройте глаза минут на 10, отдыхая. Положите на веки холодную примочку из однопроцентного раствора борной кислоты, настоя ромашки или укропа. Вот теперь приступаем к упражнениям.

Голову постарайтесь держать неподвижно, а глазами делайте круговые движения: поднимите их вверх, переведите направо в верхний угол, опустите вниз, в правый нижний угол и медленно переведите в левый верхний, а затем посмотрите прямо вперед. Теперь повторите упражнение в обратном порядке, а затем 10 раз поднимите глаза до отказа вверх и опустите вниз. В заключение посмотрите влево, затем вправо и 10 раз повторите вращательные движения глазами.

### ВЫ СПРАШИВАЛИ



### КОМУ «ДЖИНА», КОМУ «ОРФЕЙ»

В последнее время на прилавках универсамов, аптек, промтоварных магазинов появилось немало различных дезодорантов отечественного производства. Если вы еще не приобрели такого флакона, рекомендуем это сделать: препарат предназначен для устранения неприятного запаха пота, но при этом не нарушает естественного хода обмена веществ, не вызывает побоч-

ных явлений. Эти полезные качества придают дезодорантам содержащиеся в них различные бактерицидные вещества. Обязательное правило: наносить эти препараты нужно только на чистую кожу, предварительно хорошо вымытую с мылом.

«Джина», «Грезы» предназначены женщинам, «Орфей» — мужчинам. Эти средства содержат ментол, борную кислоту, календулу, придающие им дезодорирующие и дезинфицирующие свойства.

«Гигиена» обладает приятным запахом, не раздражает кожу, этот препарат предназначен для ухода за ногами.

Лосьон «МД» делают на лавандовом масле, отсюда его приятный горьковатый запах. Это эффективное гигиеническое средство для ухода за кожей тела и ног.

В качестве дезодорантов можно использовать и лосьоны «Розовая вода»,

«Утро», «Финиш», «Старт», «Лилия», обладающие слабым дезодорирующим действием.

Н. ИСТОМИНА,  
главный врач Московского  
НИИ косметологии  
Минздрава РСФСР.

### НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

● Кремы, тушь и другие косметические препараты лучше держать в прохладном помещении или в холодильнике, тогда они надолго сохраняют свежесть.

● Если тушь для ресниц в тюбике подсохла, влейте внутрь несколько капель одеколона, тушь еще послужит.

● У вас появились морщины? Откажитесь от матовой крем-пудры: она подчеркнет их.

● Некоторые женщины подбрасывают брови, чтобы придать им более аккуратную форму. Не делайте

этого — брови будут расти еще быстрее и гуще. Лучше выщипать лишние волоски пинцетом. Чтобы эта процедура не была слишком болезненной, предварительно можно поставить холодный компресс.

● Перед тем как пойти в баню или принять ванну, выпейте стакан воды: это способствует лучшей очистке пор кожи.

● Советуем отказаться от традиционной мочалки, губки и заменить их специальной щеткой, в меру жесткой: она очистит кожу от омертвевших клеток и улучшит кровообращение.



Рис. С. БОГАЧЕВА

САМЫЙ  
СОВЕРШЕННЫЙ  
ИНСТРУМЕНТ

В. ИВАНОВ  
доктор  
медицинских  
наук, заслуженный  
врач РСФСР.

Для начала  
это эти зоны — р  
то величине  
кожи, которые  
связь с определе  
треним органом  
рушении его фу  
новятся особо  
тельными, даже  
ными, причем п  
это раньше, че  
почувствует не  
Если прислуша  
тому сигналу  
болезнь во мно  
их можно пред  
Зоны Захарь  
реагируют не тол  
нения внутри  
на, они чувств  
и к изменениям  
среды: яркому св  
не погоды, магнит  
уам...

Опытные специ  
бесконтактного (и  
лунного) массажа  
температуры кожи  
изменяется, с каким  
связана та или и  
зих, предупредит  
нашей первой  
уже говорило о  
нашей жизни и  
здоровья, возм



## САМЫЙ СОВЕРШЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ

**В. ИВАНОВ,**  
доктор  
медицинских наук,  
заслуженный врач  
РСФСР.

Для начала напомним, что эти зоны — различные по величине участки кожи, которые имеют связь с определенным внутренним органом и при нарушении его функции становятся особо чувствительными, даже болезненными, причем происходит это раньше, чем человек почувствует недомогание. Если прислушаться к первому сигналу опасности, болезнь во многих случаях можно предупредить.

Зоны Захарьина — Геда реагируют не только на изменения внутри организма, они чувствительны и к изменениям внешней среды: яркому свету, смене погоды, магнитным бурям...

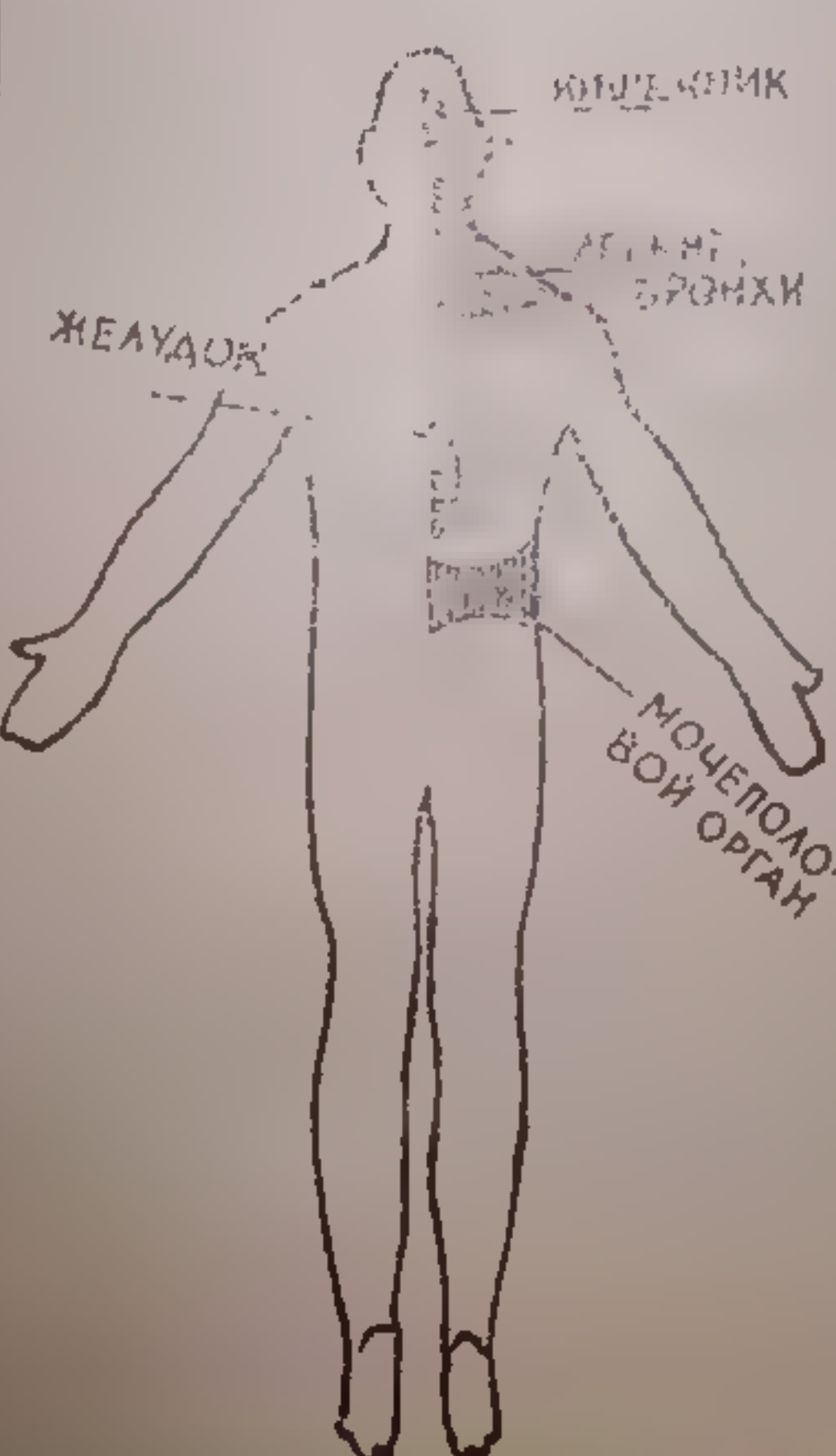
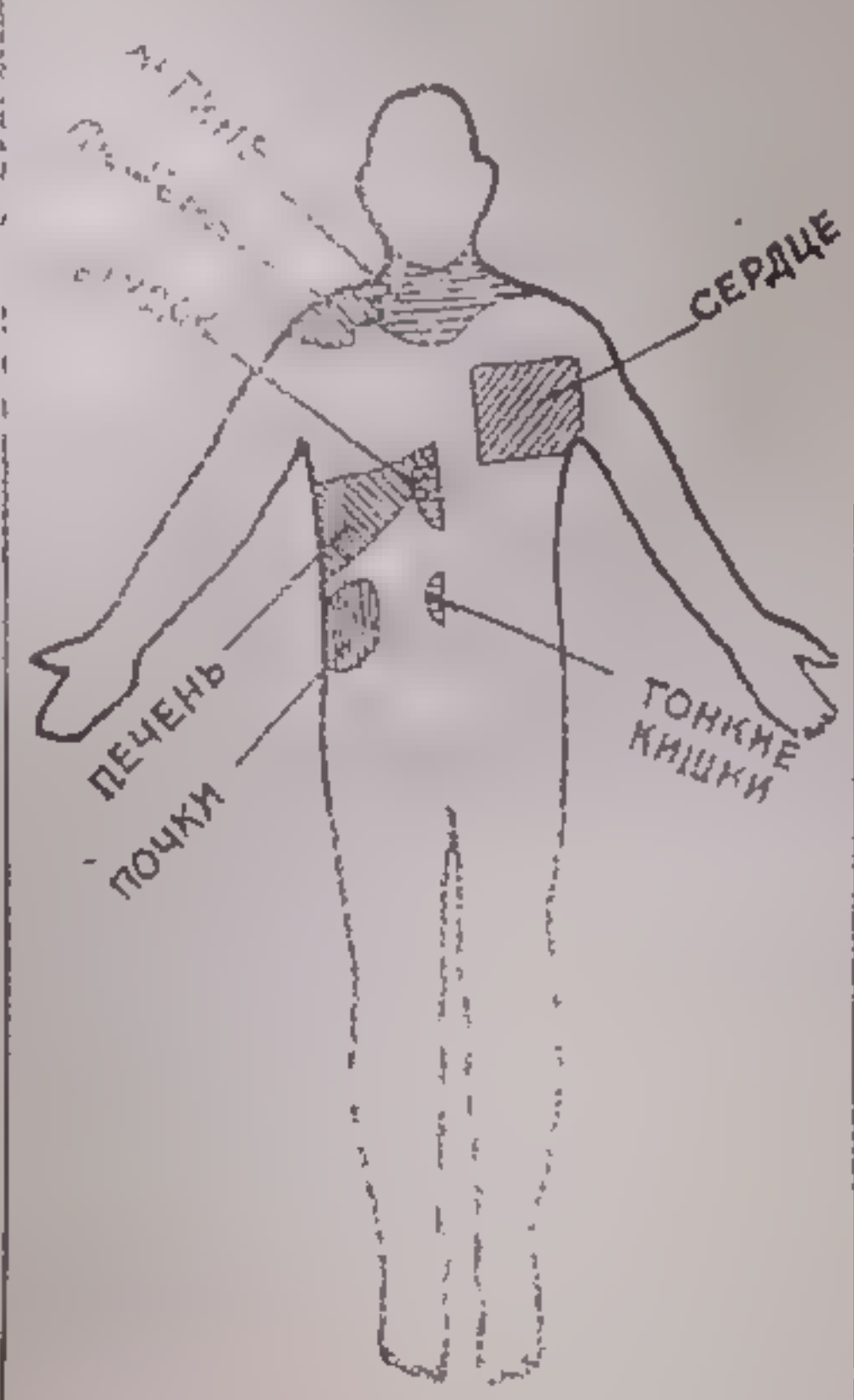
Опытные специалисты бесконтактного (или воздушного) массажа могут определять изменение температуры кожи в зонах, зная, с каким органом связана та или иная из них, предупредить нарушение его деятельности: в нашей первой беседе уже говорилось о том, что на этом умении и основывается «волшебная сила» людей, которых мы назы-

ваем экстрасенсами. Что, разумеется, не исключает точные методы современной диагностики.

Техника бесконтактного массажа уже описана нами в первых беседах; теперь посмотрите, пожалуйста, на схему расположения зон Захарьина — Геда: поговорим о наиболее часто используемых для массажа зонах.

**ЗОНА ПЕЧЕНИ** располагается на двух участках: на наружной половине правого надплечья с захватом плечевого сустава и справа по краю реберной дуги, которая в виде треугольника с вершиной у мечевидного отростка переходит на правый бок.

Бесконтактный массаж этих зон применяется при



болях в правом подреберье, при нарушении деятельности желчных протоков, желчнокаменной болезни, холецистите, а также при хроническом воспалении глаз. Начинать массаж нужно с надплечья, постепенно переходя на правое подреберье, длительность процедуры — 10 минут. При длительных болях в правом подреберье можно подкрепить бесконтактный массаж точечным в рефлексогенных зонах по обе стороны коленного сустава, его можно делать 3—4 раза в сутки.

Теперь найдите, пожалуйста, на схеме ЗОНУ ЛЕГКИХ. Бесконтактный массаж этой зоны показан при болях в грудной клетке, бронхиальной астме, бронхитах, болях в шейном отделе позвоночника. Эффективен он и при заболевании детей коклюшем (в этом случае его нужно делать 4—5 раз в сутки, общая продолжительность — 10 минут).

Бесконтактный массаж ЗОНЫ ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ поможет при болях в подложечной области, между лопатками, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при ночных и «голодных» болях, при гастрите, изжогах, нарушении аппетита. Начинаем массаж в поджелудочной области, затем переходим на спину. При хронических заболеваниях хорошо дополнить процедуру точечным массажем рефлексогенных зон, расположенных на руках между пястными костями большого и указательного пальцев и на ногах — ниже коленной чашечки, с наружной стороны, в верхней части большеберцовой кости.

При кишечной колике, колитах, нарушениях деятельности кишечника поможет бесконтактный массаж ЗОНЫ КИШЕЧНИКА. Эффективен он и для детей, при вздутии живота

и проявлениях диспепсии. Начинаем массаж с пупочной области, заканчиваем зоной затылка. Массаж зон живота лучше всего делать за час до приема пищи и ни в коем случае — сразу после еды.

**ЗОНА СЕРДЦА** нуждается в бесконтактном массаже при болях в области сердца, стенокардии, аритмии, а также повышенной нервной возбудимости, волнениях. Установив тепловой контакт (см. «Крестьянку» № 9 за 1987 г.) с участком левого соска и не теряя его, круговыми движениями по часовой стрелке охватываем всю зону сердца, продолжаем процедуру 10 минут. Метод массажа — успокаивающий.

И еще одно, особенно существенное дополнение: бесконтактный массаж (как и все другие его виды) ни в коем случае не может заменить лечение в условиях медицинского учреждения, он только лишь дополнит его.

Как вы помните из предыдущих бесед, главное «действующее лицо» бесконтактного массажа — рука, ее тепло. Некоторые читатели в своих письмах спрашивают: можно ли заменить тепло руки излучением тепла от нагревательного прибора, грелки? Ни в коем случае! Все эти излучения дают температуру, в тысячи раз превосходящую чувствительность нервных окончаний, расположенных в кожной ткани. Поэтому по сигналам, поступающим в головной мозг при нагревании такой степени, немедленно «включается» система теплозащиты организма, предохраняющая органы от перегрева. Малое же тепло, излучаемое человеческой рукой, стимулирует внутренние силы организма и направляет их на борьбу с недомоганиями. Так что в данном случае рука — самый совершенный «инструмент»!



## красота и здоровье

Двое встретились, полюбили друг друга. Уже позади веселая свадьба, обручальное колечко сидит на пальце так удобно, привычно, как будто было здесь всегда... И все-таки союз двух любящих людей только тогда становится семьей, когда на свет появляется малыш. Будущая мама еще так неопытна, и она, и молодой супруг так волнуются, ведь им предстоит высокая миссия — стать родителями! Вопросам нет числа: как вести себя, какой труд по силам? Сколько гулять? Что есть и пить, чтобы ребенок родился здоровым? А когда он родится, вопросов будет еще больше...

### «Я ЖДУ РЕБЕНКА...»



— Всю беременность слышу дома наставления: «Ешь побольше, подумай о ребенке!» А я стараюсь себя ограничить — боюсь располнеть. Может, я не права, нужно вправду есть «за двоих»?

— Вы абсолютно правы! Действительно, существует связь между питанием матери и физическим развитием ребенка: у беременных женщин, имеющих умеренный аппетит, дети часто рождаются с большим весом: 4, а то и 5 килограммов! Но крупный ребенок и здоровый ребенок — далеко не одно и то же. И акушеры, и детские врачи-педиатры не очень-то радуются, когда на свет появляется такой «богатырь». Дело не только в том, что матери приходится труднее. Крупный ребенок значительно тяжелее переносит роды, для него выше риск травмы.

Дети, родившиеся крупными, совсем не так крепки, как многие думают. Замечено, что на первом году жизни они болеют чаще, чем их сверстники, родившиеся с нормальным весом 3200—3400 граммов.

Так что «есть за двоих» во время беременности не только не нужно, но и вредно. Особенно остерегайтесь избытка мучных блюд и сладостей, то есть всего, от чего полнеют. Свой вес нужно контролировать: во второй половине беременности прибавка не должна составлять более 500 граммов в неделю.

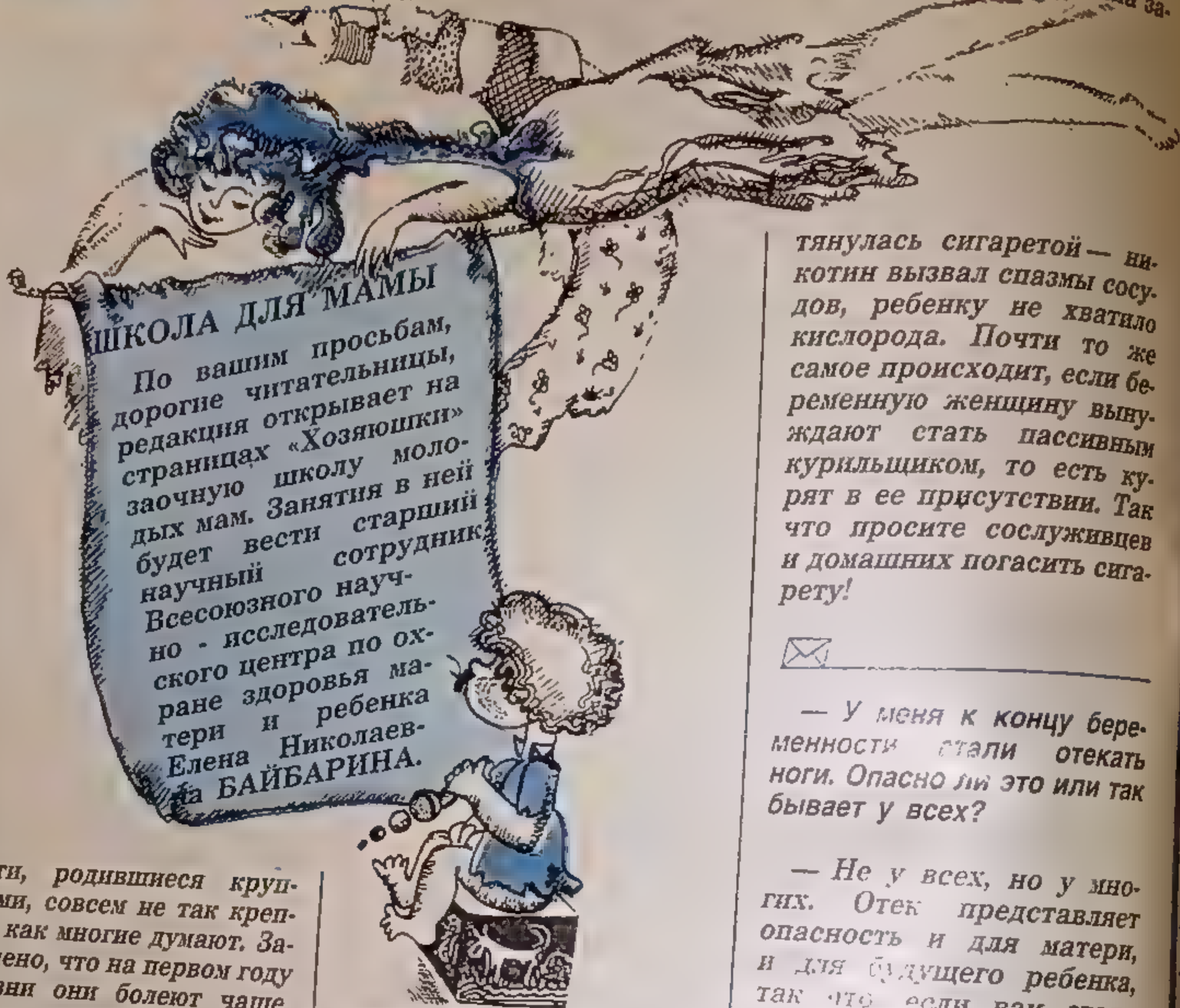


— Что мне можно есть? Так хочется то соленого, то кислого, то чего-то острого...

— В первые месяцы беременности, когда аппетит обычно понижен, не грех и посчитаться с этим маленьким капризом: «Съела бы кислой капусты, клюквы, селедки». Пожалуйста! Если, конечно, врач не назначил особой диеты. Но со второй половины, особенно в последние три

месяца, уже нужны ограничения: от соленого, острого откажитесь. Мясо, рыбу лучше есть отварными, а не жареными.

мозгу ребенка! Веселье пьющей матери — его будущее горе. То же самое можно сказать и о курении. Мама за-



тянулась сигаретой — никотин вызвал спазмы сосудов, ребенку не хватило кислорода. Почти то же самое происходит, если беременную женщину вынуждают стать пассивным курильщиком, то есть курят в ее присутствии. Так что просите сослуживцев и домашних погасить сигарету!



— У меня к концу беременности стали отекать ноги. Опасно ли это или так бывает у всех?

— Не у всех, но у многих. Отек представляет опасность и для матери, и для будущего ребенка, так что если вам стали тесны туфли, кольцо, которые вы до беременности надевали свободно, — поспешите к врачу!



— Старые люди говорят: чтобы ребенок родился спокойным, у будущей матери должно быть хорошее настроение...

— И совершенно правильно говорят! Когда человек волнуется, раздражается, организм вырабатывает особые гормоны — врачи называют их иногда гормонами тревоги. У беременной женщины такие гормоны могут способствовать повышению артериального давления, спазмам внутренних органов, будущий ребенок от этого страдает. Более того, он реагирует и на громкие звуки, начинает усиленно двигаться, как будто беспокоится.

А хорошо ему тогда, когда маме хорошо, когда в доме лад да мир!

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

СТРИЖКА  
ХОРОШО  
КОСЫ  
ЕЩЕ ЛУЧШЕ

Как причесать  
пущному балу?  
рите, пожалуйста  
тографии: нет бо  
режно растрепан  
лос, торчащих  
длинных челок, з  
щих лоб. Девиз  
ней моды —  
ность с ее мягким  
ми, укладки локон  
нами. Удлиненные  
дают больше во  
стей сделать по  
прически, хотя и «

ПЕРЕД  
БАЛОМ...





## красота и здоровье



Казалось бы, куда скромнее: волосы зачесаны назад, лежат гладко, уши открыты. Но небольшой «холодок» надо лбом из нескольких удлиненных

А вот одна из самых последних моделей — «Планета» (фото 4). Волны волос, направленные от лица к затылку, постепенно переходят в локоны, основная масса волос сконцентрирована в верхней части головы, оставляя лицо открытым, сразу выделяются глаза, чистые линии лба...

Стоит ли делать химическую завивку? Ну что же, она незаменима для сохранения формы причесок, придает им объемность, способствует тому, чтобы укладка держалась подольше, не так сильно «боялась» ветра, влаги. Однако, решаясь на «химию», помните, что завитые таким образом волосы нуждаются в обязательной укладке после мытья!

И последнее: если у вас косы, не спешите расстаться с ними, чтобы сделать для выпускного вечера «взрослую» прическу! Косы всегда были и остаются символом женской прелести, красоты. А праздничную прическу на бал можно сделать и из длинных волос, один из вариантов мы уже рекомендовали вам в «Крестьянке» № 10 за прошлый год.

Л. ШВАЧКО, инженер-технолог по прическам.

Модели разработаны мастерами УкрНИКТИбыта.

Фото А. МОИСЕЕВА.



прядей, дополнение в виде банта в тон платю — и прическа «Вариация» сразу становится современной (фото 3).



### СТРИЖКА ХОРОШО! КОСЫ ЕЩЕ ЛУЧШЕ!

Как причесаться к выпускному балу? Посмотрите, пожалуйста, на фотографии: нет больше небрежно растрепанных волос, торчащих прядей, длинных челок, закрывающих лоб. Девиз сегодняшней моды — женственность с ее мягкими линиями, укладки локонами, волнами. Удлиненные волосы дают больше возможностей сделать подобные прически, хотя и «малень-

кая головка» смотрится по-прежнему хорошо, придает облику изящество.

На фото 1 — прическа под названием «Легенда». Пряди волос можно выборочно осветлить, лоб открыт, сзади волосы спускаются на шею.

В основе прически «Панорама» (фото 2) — стрижка каре, объемная на затылке, с тонкими прядями челки, не закрывающей лоб.

### ПЕРЕД БАЛОМ...



«Научите, как «навести красоту» перед выпускным вечером, как сделать макияж?» — часто спрашивают старшеклассницы в своих письмах. Вообще-то чистая, гладкая, чистая кожа не нуждается в декоративной косметике, но ради такого торжественного случая, пожалуй, можно провести полчаса перед зеркалом. Надо только помнить, что макияж должен быть не ярким (сейчас это не модно), а легким, почти незаметным, в светлых тонах.

Брови не портите, не выщипывайте, не под-

бравайте — просто с помощью расчесочки придайте им аккуратную форму. Глаза можно оттенить контурным карандашом и подчеркнуть тенями, цвет которых должен сочетаться с цветовой гаммой одежды.

Румяна наносят на скулы высоко, пусть они лежат не ярким выделяющимся пятном, а плавно сливаются с тоном кожи. Помада для губ — в тон румянам: светлая, розовая, сиреневая, можно с перламутром.

Последнее: слегка припудрите сухой рассыпчатой пудрой, она поможет скрыть погрешности кожи, придаст ей свежесть, бархатистость.

...Вернувшись домой, как бы вы ни устали, снимите грим ватным тампоном, смоченным любым жидким кремом, тщательно умойтесь и нанесите на лицо крем, которым вы обычно пользуетесь.

Л. САМОХИНА, косметолог УкрНИКТИбыта.



## Красота и здоровье

### «УЧИТЕСЬ ВЛАДСТВОВАТЬ СОБОЙ...»

Беседа вторая

В. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук

В прошлый раз мы с вами говорили о том, что наши ощущения, эмоции — это реакция организма на внешние раздражители.

Теперь представим себе, что эмоции нарастают, организм не успевает «переварить» их. Это приводит к эмоциональному перенапряжению, которое по своим признакам напоминает переутомление после физической или умственной работы, но только внешне: на самом деле это качественно иное нарушение жизнедеятельности организма, так называемый невротический синдром депрессии, при котором ощущается общая слабость, безразличие к работе, плохое настроение, рассеянность, бессонница. Особенно мучительна именно бессонница, бесконечные ночные часы, когда невозможно сомкнуть глаз, мозг будоражат мысли, вызывая волнение, тревогу. К утру человек нервно-исчерпан, угнетен. И так изо дня в день, вернее — из ночи в ночь...

Что делать? Начинать надо с общего укрепления организма: крепче физическое здоровье — устойчивее психика, не так сильно поддается эмоциям, лучше умеет ими управлять. Спорт, физическая закалка — вот одно из «лекарств» в данном случае. Второе «лекарство», которое также поможет укрепить эмоциональную выносливость организма, лежит в сфере производ-

ственной деятельности человека: владение своей профессией, которое дает уверенность в себе, в своих силах и знаниях, позволяет трезво оценивать критические замечания, не принимая любое как «подкоп» или «травлю», надолго выводящие из



строя слабо подготовленного, зачастую именно поэтому мнительного работника.

И, наконец, наше традиционное лекарство — на сей раз уже без кавычек: растения и травы, обладающие лечебным действием. Народная медицина на протяжении многих веков с успехом применяет боярышник, пустырник, золототысячник, девясил высокий, заманиху, левзею сафлоровидную, женьшень, элеутерококк колючий, лилию белую для восстановления функций нервной системы.

Особенно эффективна левзея сафлоровидная. Препараты из нее стимулируют работу головного мозга, повышают выносливость, улучшают общее самочувствие, настроение. В аптеках продается настойка левзеи, принимать ее надо с водой, по 15—20 капель, за 20 минут до еды, 2—3 раза в день в течение трех недель.

В домашних условиях можно приготовить отвар из корней и корневищ левзеи. Собирают их поздней осенью. Столовую ложку

измельченных частей растения заливают стаканом кипятка, кипятят в эмалированной посуде полчаса на водяной бане, охлаждают 10 минут при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают. Объем полученного отвара доводят до стакана, разбавляя кипяченой водой. Принимают по трети стакана три раза в день перед едой. Отвар этот по-

могает также при головной боли, истощении, общем упадке сил.

Эффективным тонизирующим свойством обладает китайский лимонник. Для лечебных целей применяют плоды, семена (их собирают в августе — сентябре) и кору, ее нужно собирать весной. Лимонник известен народной медицине уже около 500 лет, он встречается в прописях многих древнейших рецептов Китая.

Ягоды лимонника местные жители употребляют в свежем и сушеном виде для снятия усталости, повышения работоспособности, улучшения зрения; водный настой коры лимонника — хорошее витаминное и противодипломатическое средство. Настойка семян лимонника снимает напряжение. Принимают ее также с водой, по 20—30 капель перед едой или через 4 часа после приема пищи, 2—3 раза в день в течение трех недель. Однако при нарушениях сердечной деятельности принимать лимонник не стоит.

Летом, когда начинает колоситься овес и тяжелые, еще зеленые гроздья его метелок клонятся к земле, не найти лучшего средства от нервного переутомления, чем сок из свежего зеленого овса. Готовят его из всей зеленой части растения с помощью соковыжималки или мясорубки. Принимают 2 раза в день по половине стакана в течение трех недель.

Подчеркну, что все эти средства необходимо принимать в течение дня. Перед сном же, в позднее вечернее время, можно применить водные растворы таких растений, которые обладают успокаивающим и легким снотворным действием, — корни и корневища валерианы, одуванчик лекарственный, пустырник, сушеница, чебрец. Готовить настой можно из каждого растения по отдельности, а можно из их смеси, это еще эффективнее.

Хорошо зарекомендовал себя на практике такой состав: трава пустырника, сушеницы и чебреца — по 3 части, корень и корневище валерианы — 1 часть. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, остаток отжимают, доливают кипяченой водой до объема одного стакана. Принимают по половине стакана перед сном.

У вас сон прерывистый? Не заставляйте себя заснуть насильно. Расслабьтесь, три раза глубоко вдохните и не спеша выдохните. Слегка прикройте глаза веками и сделайте один из приемов бесконтактного массажа: одну ладонь подложите под затылок, а другую расположите над переносицей, так чтобы закрывала — но не касалась! — глаза и нос. Установите тепловой контакт и плавными, медленными движениями прогревайте зону под ладонью. Как только почувствуете, что веки отяжелели, появилась зевота, — расслабьтесь, глубоко вдохните и прекратите массаж. Сон наступит быстро и будет приятным.

Летом, когда начинает колоситься овес и тяжелые, еще зеленые гроздья его метелок клонятся к земле, не найти лучшего средства от нервного переутомления, чем сок из свежего зеленого овса. Готовят его из всей зеленой части растения с помощью соковыжималки или мясорубки. Принимают 2 раза в день по половине стакана в течение трех недель.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

Заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Вспомните, только поминать, восточные у малыша есть уязвимые — роднички — на голове. Поэтому массажные движения должны быть осторожными, в области родничков массаж вообще противопоказан. Необходимо также носить кольца, браслеты, чтобы ненароком не повредить кожу, нужно тщательно вымыть руки. При острых заболеваниях состояний воспалительных процессах, кожных заболеваниях или чрезмерной возбудимости ребенка массаж нужно делать.

Обычно ребенку массаж поглаживаний. Начинать поглаживания следует: на руках — от плеча к пальцам к локтям, суставам и затем по шее, впадинам лопаток — также от плечей к коленям, а в паховой области — по спине и груди — к подмышечным впадинам.

### ШКОЛА Д



Хозяин





Отчего бывает беспокойен сон младенца, отчего он плачет? Видимо, что-то его беспокоит? Самочувствием ребенка, как и взрослого человека, можно управлять с помощью массажа.

## «СПИ, ДИТЯ МОЕ, УСНИ...»

В. ИВАНОВ, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Надо только помнить, что косточки у малыша хрупкие, есть уязвимые места — роднички — на голове, поэтому массажные движения должны быть нежными, осторожными, а в области родничков массаж вообще противопоказан. Необходимо также снять кольца, браслеты, часы, чтобы ненароком не поцарапать кожу, руки нужно тщательно вымыть, согреть. При острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кожных заболеваниях или чрезмерной возбудимости ребенка от массажа нужно воздержаться.

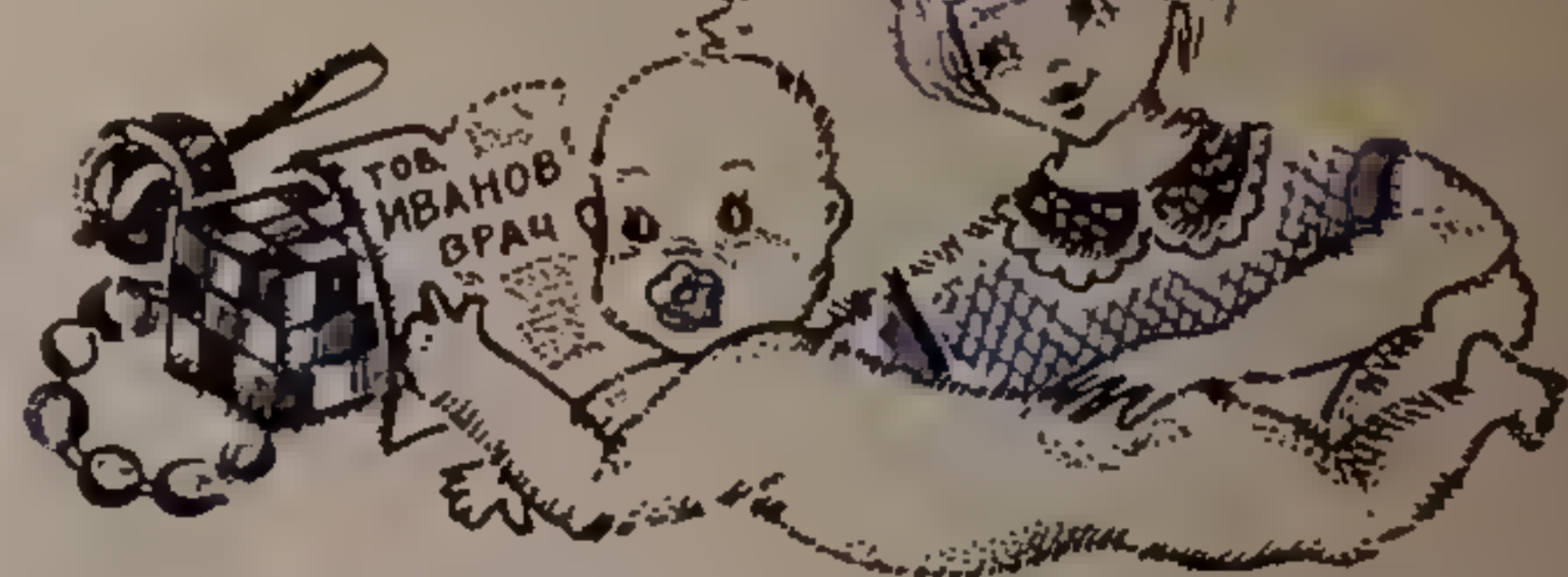
Обычно ребенку делают массаж поглаживанием.

Начинать поглаживание следует на руках — с кончиков пальцев к локтевым суставам и затем к подмышечным впадинам; на ногах — также от кончиков пальцев к коленным суставам и паховой области; на спине и груди — от шеи к подмышечным впадинам,

затем к паховым областям. Поверхностное поглаживание снимает боль, способствует наступлению спокойного, крепкого сна. Поглаживание делают ладонями, передвигая их по коже параллельно или одну за другой. Ладони массирующего должны быть сухими и теплыми.

Растирание, как мы уже знаем, отличается тем, что при этом приеме массирующая рука не скользит по коже, а смещает ее и подлежащие ткани в разных направлениях. Массажные движения при этом не должны обязательно совпадать с током крови. Растирание усиливает функцию мышц, улучшает подвижность суставов, ускоряет кровообращение.

Длительность и поглаживания и растирания — 10 минут, при частичном



массаже — скажем, только рук или только ног — не более 5 минут.

До сих пор мы вели речь об общем массаже. Но возможен и точечный массаж — его проводят теми же приемами, только необходимо хорошо изучить расположение и назначение рефлексогенных зон. Выполняют точечный массаж подушечками пальцев, продолжительность для одной рефлексогенной зоны — 1—2 минуты. За один сеанс массируют 3—4 зоны. Точечный массаж можно делать 2—3 раза в день, лучше предварить его общим массажем.

бенку точечный массаж рефлексогенной зоны, расположенной вокруг пупка. Подушечками пальцев проведите поверхностное и глубокое поглаживание поясничной области — здесь находится большая рефлексогенная зона, ведающая функциями органов пищеварения, почек и печени. Разотрите, только очень нежно и осторожно, кончиками большого и указательного пальцев рефлексогенную зону в треугольнике между большим и указательным пальцами ребенка. Это очень важная зона, она оказывает общеукрепляю-

щее действие на весь организм, нормализует функцию кишечника, улучшает аппетит, снимает нервное напряжение.

Ребенок беспокойно спит? Попробуйте применить поверхностное и глубокое поглаживание той же рефлексогенной зоны — в треугольнике между большим и указательным пальцами малыша. Его хорошо дополнить легким разминанием мочек ушей — с помощью этих приемов снимается напряжение мышц, ребенок начнет зевать, скоро наступит глубокий, освежающий сон.

Затрудненное носовое дыхание часто является причиной плохого самочувствия ребенка, а в школьные годы — даже причиной рассеянности и отставания в учебе. Если вы заметили, что ребенок охотнее дышит ртом, — спешите к врачу-специалисту, он проверит, нет ли полипов в носовых ходах. У самых маленьких затрудненное дыхание чаще всего связано с набуханием слизистой оболочки носа. В этом случае эффективен точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных в верхней части носогубной складки, между внутренними концами бровей, на мочках ушей. Массаж мочки уха лучше всего делать подушечками большого и указательного пальцев. Массажные движения должны быть нежными, шалыми, чтобы не вызвать отека уха.

## ШКОЛА ДЛЯ МАМ



## КРАСНЫЙ ЦВЕТ? СИГНАЛ ОПАСНОСТИ!

«Как только стала прикармливать сына, у него начался диатез. Как его вылечить? Н. Петрикова, Тамбовская область». Во-

прос, признаться, непростой. Ведь диатез — не просто кожное раздражение, в его основе лежит серьезное заболевание: аллергия, то есть искаженная, неправильная реакция организма на определенные лекарства, запахи, продукты — чаще всего именно на продукты, потому и проявляется или усиливается диатез у

лишней действительно с введением прикорма.

Признаки диатеза ясны сразу: неестественно красные, шершавые щечки, мелкие зудящие прыщики на лице и всей теле, могут быть желтоватые корочки на голове. В легкой форме диатез мало беспокоит ребенка, но мама должна насторожиться.



## красота и здоровье

К сожалению, такого лекарства, которое вылечивало бы эту болезнь раз и навсегда, пока не существует. Конечно, есть препараты, мази, «болтушки», которые помогут улучшить состояние кожи, снять зуд, — лечащий врач ребенка подскажет вам, какие из них применить в конкретном случае. Но лекарства — не главное в борьбе с диатезом. Самое важное — выяснить, какие именно продукты не переносит ваш ребенок, и исключить их из его меню. А кто лучше мамы поймет, от какой еды ребенку становится хуже?

Конечно, реакция каждого малыша индивидуальна, но есть и некоторые общие наблюдения врачей, какие продукты наиболее «диатезоопасны». Сигналом опасности, представьте, нередко служит красный или оранжевый цвет овощей, фруктов! Морковь, апельсины, мандарины, клубника, малина, яблоки с красной кожурой могут вызвать у детей, склонных к диатезу, обострение болезни. Тогда сок, витаминное пюре придется готовить из таких сортов яблок, которые имеют зеленую кожуру: белый налив, ренет Симиренко, антоновка.

Нередко вызывают диатез яйца. Тогда, хотя куриный желток и очень полезен, придется от него отказаться.

«Диатезоопасен» сахар! Кашу, кефир, чай в таких случаях лучше совсем не подслащивать, мед — исключить.

Раздражение усиливается от коровьего молока? Исключите его, по возможности замените кефиром.

Бывает и так: съел ребенок безобидное овощное пюре, а диатез «разыгрался»! Причина в крахмале, который содержит картофель. Поэтому перед варкой его придется вымочить 10–12 часов в холодной воде. Правда, потеряется часть витаминов, но постарайтесь возместить потерю, добавив в пюре корень петрушки, кабачок, цветную капусту. Из-

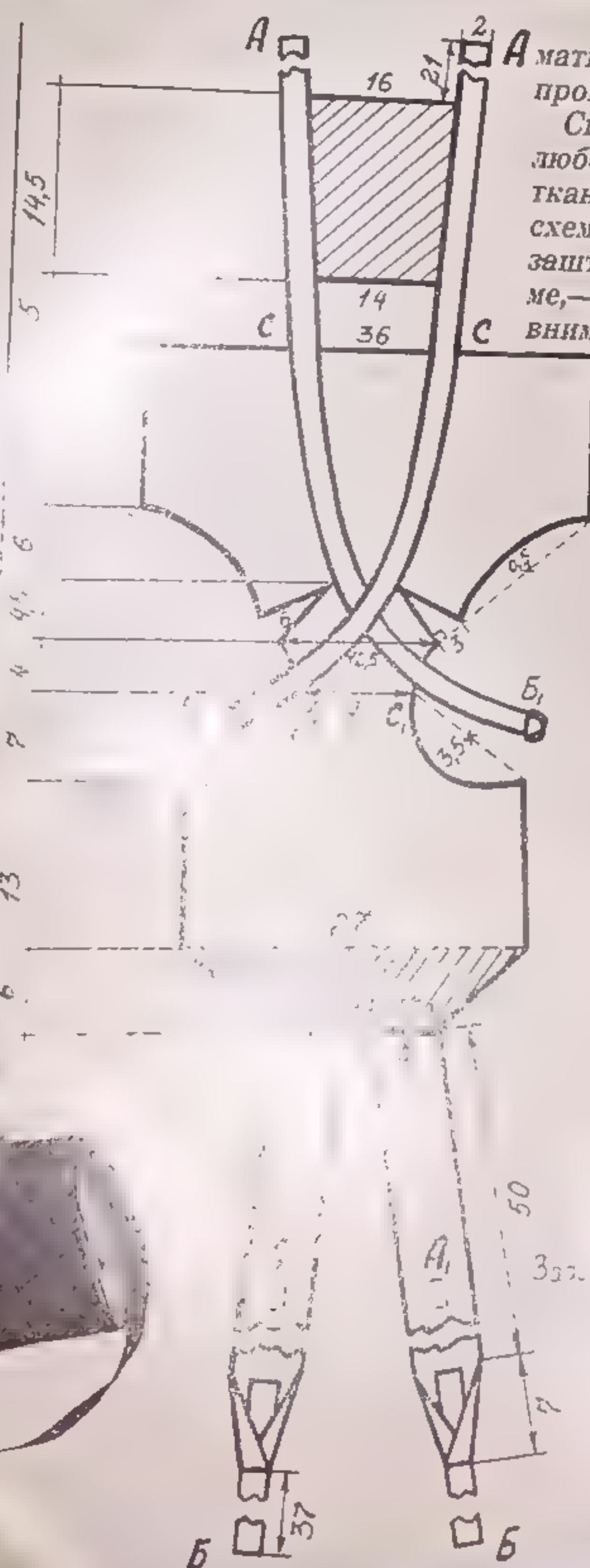
за большого содержания крахмала не всем детям рекомендуются и кисели.

С особым вниманием нужно следить за кожей детей, склонных к диатезу. Ни в коем случае не оставлять лежать в мокрых пеленках, ползунках! В воду для купания хорошо добавлять отвар череды или сбора череды, ромашки, тимьяна в равных частях. Эффективен и такой сбор: череда, крапива, душица поровну. На стакан отвара берут 1–2 столовые ложки сухих трав, заливают кипятком и держат под крышкой на водяной бане 15 минут, затем процеживают.

Е. БАЙБАРИНА,  
кандидат медицинских наук.

## ПО ЛЕСАМ, ПО ГОРАМ...

Посмотрите, пожалуйста, на фотографию: видите, как удобно чувствует себя малыш в рюкзаке у папы за спиной! Ну, а если взять ношу придется маме — и ей рюкзак облегчит тяжесть. Путешествуя таким необычным «транспортом», ребенок может уже с семимесячного возраста принимать участие в дальних прогулках с родителями.

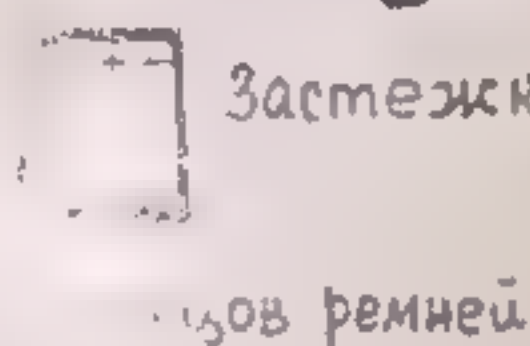


Сшить рюкзак можно из любой плотной хлопковой ткани по предлагаемой схеме. Все ремни и детали, заштрихованные на схеме, — двойные. Обратите внимание: швы строчатся не на сгибе ремней, а в середине — так прочнее. И все-таки для большей надежности прострочите их несколько раз, особенно в местах крепления ремней.

Застежки  $B_1B_1$  состоят каждая из двух металлических полуколец. Застежки  $A_1A_1$  можно сделать так же, но подойдут и любые надежные пряжки. Пристрачивают эти застежки к лямкам на расстоянии 20 см от верхнего края трусиков. Выемки для ножек отделяют плотной тесьмой.



Застежка  $A_1A_1$



ремней



Застеживание ремней



На участках  $C_1C_1$ , длина которых по 29 см, ремни пристрачивают к трусикам двойной строчкой.

Ремни  $AA$  держат ребенка. Они крепятся застежкой  $A_1A_1$ .

Ремни  $BB$  надевают на плечи, они держатся застежкой  $B_1B_1$ .

И. ВАСИЛЬЕВА  
Чертеж автора.

В оформлении этого выпуска «Хозяюшки» использованы рисунки Дашы КОЛОСОВОЙ, 7 лет.

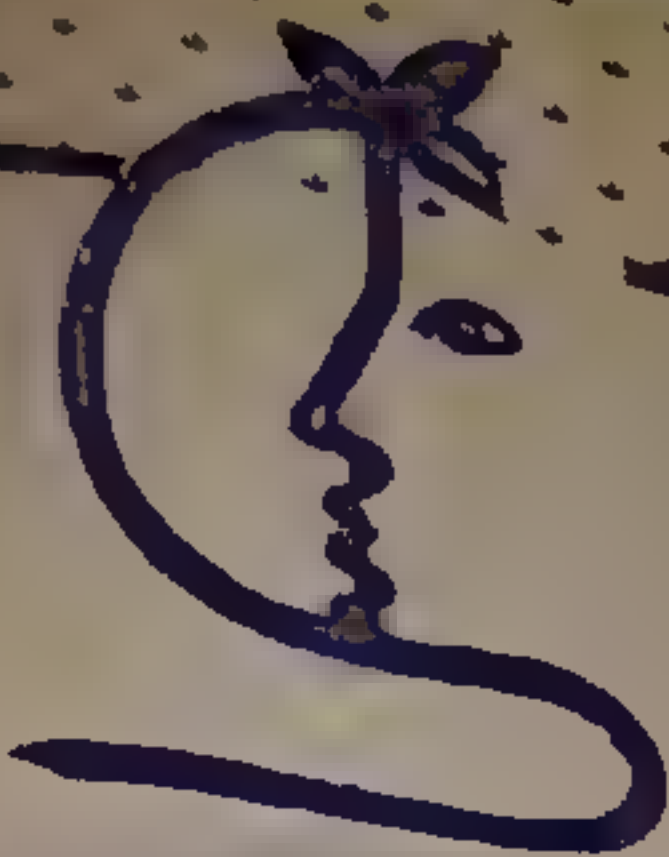
уже какое влияние на настроение человека. Отражаясь на самой личности, той, куда Двое...

ОН И ОНА  
В. И. ИВАНОВ  
доктор медицинских наук,  
заслуженный в РСФСР.

До сих пор живее пред что говорить о пола, о взаимоотношениях и мужской жизни «неприлично». мой распадлось предвсудка... мы с вами отную, ненужную, и скаж что отношения же, как и все рин общения, важная, шая сфера, жет прида силы, уверен способствов развитию и способн напротив ку, созд собственности, ности... рать?

Кон Сек ния в рез ческ реу уст нь н с





Мы уже говорили о том, какое влияние оказывают эмоции на самочувствие, на настроение человека. Отражаются они и на самой личной, интимной сфере отношений, той, куда допущены только двое:

## ОН И ОНА...

В. И. ИВАНОВ,  
доктор медицинских наук,  
заслуженный врач  
РСФСР.

До сих пор живуче устаревшее представление, что говорить о вопросах пола, о взаимоотношениях женщины и мужчины в интимной жизни «стыдно», «неприлично». Сколько семей распалось из-за этого предрассудка... Давайте-ка мы с вами отбросим ложную, ненужную «стыдливость» и скажем открыто, что отношения полов так же, как и все иные категории общения людей, — это важнейшая, серьезнейшая сфера, которая может придать человеку силы, уверенность в себе, способствовать активному развитию его талантов и способностей. А может, напротив, угнетать психику, создавать ощущение собственной неполноценности, тревоги, неуверенности... Какую модель выбрать?

Конечно же, первую!

Сексуальные нарушения могут возникнуть в результате частого физического и умственного переутомления, бессонницы, устойчивых отрицательных эмоций (в том числе и в области интимной жизни), систематического отравления организма никотином и алкоголем. Губительно действуют на организм половые излишества — они особенно

ослабляют молодой организм, задерживают его развитие.

Как проявляются сексуальные нарушения? У мужчин чаще всего — в снижении полового влечения, у женщин — в половой холодности. При этом нарушения не ограничиваются только сексуальной сферой — снижается работоспособность, ухудшается память, сон, появляется повышенная

чувствительность к зрительным и слуховым раздражителям, человек быстро устает, приходит в угнетенное состояние духа.



Очень важно сразу же, как только вы почувствовали первые симптомы сексуальных нарушений, что называется, забить тревогу. Нет, панике поддаваться не надо: расстройства этого плана чаще всего носят функциональный характер, а не являются следствием органического дефекта, но чем раньше захвачено нарушение, тем легче с ним бороться. Врач-сексолог даст в каждом конкретном случае необходимые рекомендации, советы, поможет разобраться в причинах расстройства: устранив их, вы избавитесь от недомогания.

Можно ли и в этом случае помочь организму лекарственными травами, активизацией собствен-

ными жизненными силами, массажем? Да, конечно. Древнейшая народная медицина рекомендует при таких состояниях принимать настои, настойки и чай из растений, обладающих то-

низирующим и общестимулирующим действием. Вы уже знаете такие растения из наших предыдущих бесед: это женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, аралия маньчжурская, заманиха, золотой корень, левзея сафлоровидная, стрелиция платановидная.

Настойки из этих средств продаются в аптеках по рецептам врачей, принимают их по 20—30 капель один раз в день (в первой половине дня) за полчаса до еды в течение 3—4 недель.

Особенно благотворно действие золотого корня (родиолы розовой). Исто-

ручили золотой корень как символ продолжения рода, умножения потомства.

В лечебных целях используют корни и корневища растения. Препараты из него обладают стимулирующим действием, улучшают работоспособность, укрепляют память, их применяют при желудочно-кишечных, нервных заболеваниях, при импотенции, других сексуальных нарушениях. Экстракт золотого корня принимают внутрь по 10 капель 2—3 раза в день за полчаса до еды в течение 2—3 недель.

В народной медицине употребляется чай из золотого корня. Готовят его так: чайную ложку измельченного корня заливают литром воды, кипятят 10 минут, настаивают полчаса, пьют по 2—3 стакана в день вместо чая. Одно замечание: препараты золотого корня не рекомендуются при гипертонии, нервном возбуждении, в лихорадочном состоянии.

Не забудем и о массаже. Процедуру начинаем, как обычно, с поверхностного и глубокого поглаживания, заканчиваем точечным массажем рефлексогенных зон возбуждающим методом.

Поглаживание проводим теплыми ладонями рук по внутренней поверхности бедер в направлении от коленных суставов вверх, к паховым складкам, и по пояснице — от центра спины к бокам. Продолжительность процедуры — 5—10 минут. После этого делаем точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на средней линии живота, на ладонях ниже пупка, и на спине в области поясницы.

Выполнять массаж лучше всего в вечернее время.



## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

До каких пор растет человек? Ученые отвечают с уверенностью: девушки — до 18, юноши — до 19 лет. Но кандидат медицинских наук врач-ортопед Анатолий Степанович Палько на практике опроверг это мнение. Следуя созданной им комплексной программе, человек может расти... в любом возрасте! И какими темпами — до 4—5 сантиметров в месяц! Конечно, если следовать методике А. С. Палько точно и неукоснительно.

— Как вам удалось достичь таких результатов? — У меня состоит особый методик. Можно сказать, ваяюсь ею, работаю с ней постоянно.

Откуда же пришла эта методика? — Анатолий Степанович Палько — кандидат медицинских наук, врач-ортопед.



пондент Анна Станиславна по многочисленным просьбам читателей «Крестьянки». Вот что он ответил:

— Методика моя несложная, но следовать ей нужно целеустремленно, систематически, не давая себе поблажек, не устраивая «каникул». Иначе ничего не получится.

В чем заключается методика? Специфическая

гимнастика, способствующая развитию гибкости. Закаливание. Аутотренинг. Массаж. Определенная система питания. Постоянная тренировка на снарядах.

Возрастных ограничений для занятий нет: если вам разрешено врачами заниматься физкультурой, можно заниматься и по моей методике. Но, конечно, лучшие результаты — у молодых.

Начнем с организации питания. Это очень важно: доказано, что рациональный пищевой режим способствует увеличению роста примерно у каждого десятого человека независимо от наследственного строения тела!

Наше меню предполагает широкий ассортимент и растительных, и животных продуктов, но при этом нужно как можно меньше их варить и жарить — пусть побольше сохранится активных питательных веществ, которые при длительном нагревании улетучиваются. 3—4 раза в день — сырые овощи и фрукты (примерно 1,5 кг в день, причем желательно двух-трех видов).

Совершенно необходима

зелень: салат, шпинат, листовая петрушка, сельдерей, укроп, лук, ревеня, эстрагон, кресс-салат.

А знаете ли вы, что многие дикорастущие травы порой даже богаче биологически активными веществами, чем культурные? Это крапива, лебеда, одуванчик, мать-и-мачеха, Иван-чай, огуречная трава. Собирайте, пользуйтесь сезонно, их молодые, сочные побеги, листья (только не в черте города и не менее чем в 500 м от шоссе и железнодорожных путей), делайте заготовки на зиму: «подростать» придется не один месяц! Побеги и листья тщательно промойте и высушите, а перед употреблением в сыром виде обдайте кипятком.

Хорошие стимуляторы роста — зерновые, особенно черный хлеб и различные каши.

Алкоголь и курение придется полностью исключить.

В следующих номерах А. С. ПАЛЬКО продолжит заочные занятия. Речь пойдет о системе физических упражнений, стимулирующих рост.

## ШКОЛА ДЛЯ МАМ

### ЛЕНА «ПЕРЕВЕРЗУЧЕР»

«Моему Феде восемь месяцев, кушает он хорошо, врач говорит, что развивается как надо. Но вот трию на его полноту и ровесницу Анечку можно сказать, завидую. Как она пухленькая, на ручках «перевороты» делает, щеки, как яблочки...» Марина НАБИТОВА, Крымская область.

Тут, пожалуй, задаться следуют как раз Анечкиной маме: мы уже не раз повторяли, что полные дети не всегда здоровые дети! Вырастая, они нередко продолжают оставаться тучными, откуда опасность раннего атеросклероза, ишемической болезни сердца и т. п. А ведь склонность к ожирению

формируется именно с грудного возраста!

Конечно, плохо и другое: когда время идет, а вес ребенка почти не растет. Вы спросите: а как он должен увеличиваться? На этот вопрос ответит таблица средней прибавки веса и роста малыша на первом году жизни.

Разумеется, эти цифры ориентировочные, но если разница будет значительной, посоветуйтесь с врачом.

Сколько же вообще должен съедать ребенок за сутки? Ориентируйтесь на такую норму: общий суточный объем пищи для ребенка до двух месяцев

должен быть равным пятой части его веса, с двух до четырех месяцев — шестой части веса, от четырех до шести месяцев — седьмой, затем восьмой и девятой частям, но пока ребенку еще нет года, не должен превышать 1—1,1 килограмма.

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.

| Возраст в месяцах | Прибавка в весе за месяц в граммах | Прибавка в росте за месяц в сантиметрах |
|-------------------|------------------------------------|---|
| 1                 | 600                                | 3                                       |
| 2                 | 800                                | 3                                       |
| 3                 | 800                                | 2,5                                     |
| 4                 | 750                                | 2,5                                     |
| 5                 | 700                                | 2                                       |
| 6                 | 650                                | 2                                       |
| 7                 | 600                                | 2                                       |
| 8                 | 550                                | 1,5                                     |
| 9                 | 500                                | 1,65                                    |
| 10                | 450                                | 1,5                                     |
| 11                | 400                                | 1,5                                     |
| 12                | 350                                | 1,5                                     |



Тяжело услужить. Но что делать, если приходится бороться с невозможностью сейчас женщины

## «РЕБЕНОК НЕ НАМ»

Причин много, главные, что связаны с болезнью. Очень важно вовремя заметить промежуточные симптомы — если двух с половиной летнее опасение при рождении следствии.

Многие женщины только один выход. Но выход ли? Новая жизнь по-прежнему интимное вторжение в мир, ни одна болезнь, но, неприятные темы и говорить нехотят! Может быть, столько женских мучений, которые можно избежать, только обратившись к врачу.

Ни для кого не секрет, что аборт вреден для здоровья, а четвертой он может вызвать воспаление.

## ВДЫХАНИЕ РОЗОВОГО АРОМАТА

Какой цитрусовый сравниться с изысканной, кому аромату, вы, что любили нами роза естественная?

Лепестки розы, вяжущим и тонизирующим свойством, употребляются в медицине как средство и кровоостанавливающее.

## ХОЗЯИН





Тяжело услышать такое. Но что делать, в жизни порой бывает и так, что нельзя, невозможно именно сейчас женщине рожать!

## «РЕБЕНОК? НЕ НАДО...»

Причин может быть много, главные, конечно, те, что связаны с состоянием здоровья будущей матери. Очень важно также выдерживать промежуток между родами — если он менее двух с половиной лет, то сильнее опасность осложнений при родах и впоследствии.

Многие женщины знают только один выход: аборт. Но выход ли это? Интимная жизнь потому и называется интимной, что вторжение в нее посторонних болезненно, мучительно, неприятно. На эти темы и говорить-то не принято! Может быть, потому столько женщин терпит мучения, которых вполне можно избежать, следует только обратиться к врачу.

Ни для кого не секрет, что аборт крайне вреден для здоровья, у каждой четвертой он осложняется воспалением внутрен-

них органов, нередко приводящим к тяжелым последствиям вплоть до бесплодия, а если беременность первая — вдвое чаще случаются преждевременные роды, в полтора раза возрастает смертность новорожденных. Аборт может вызвать или ускорить развитие опухолей молочных желез, половых органов.



Остается самое верное, разумное: предупредить нежелательную беременность, «спланировать» число детей в семье и время их появления на свет с учетом всех конкретных условий. И это можно осуществить, разумно применяя средства, препятствующие возникновению беременности, — они называются контрацептивами.

Сегодня медицина располагает выбором этих надежных и безвредных средств. Вот только знают о них наши женщины недостаточно.

К примеру, о самых надежных и безопасных —

гормональных препаратах. Это бисекурин, нон-овлон, регивидон, сивидон, постинор и другие; какое именно средство наиболее эф-

фективно для вас — определит врач, он же научит, как применять его, выпишет рецепт, без которого препарат не продадут в аптеке. Одно общее правило: все гормональные препараты надо принимать очень четко, по одной таблетке ежедневно перед сном, лучше в одно и то же время, причем промежуток от одного приема до другого не должен превышать 24 часа, это очень важная гарантия надежности действия.

Эффективен и другой метод — внутриматочная спираль, ВМС, как ее сокращенно называют медики. Врач подробно расска-

жет, как она вводится, какие при этом следует соблюдать правила. Надо только подчеркнуть, что спираль вводится на 3—4 года — при более длительной использовании снижается эффективность ее действия.

Однако пользоваться ВМС нельзя при различных воспалительных заболеваниях женских органов, тут нужно лечение; на это время врач порекомендует вам другие средства.

Если вы живете далеко от женской консультации, районной больницы — обратитесь к акушерке фельдшерско-акушерского пункта, они сейчас действуют в сельской местности активно. В отдаленные сельские районы страны регулярно выезжают врачебные бригады, они проводят медицинский осмотр населения на местах. В составе бригад обязательно есть акушер-гинеколог, но порой женщины его-то и обходят, уклоняются от осмотра. Пора понять: избежав аборта, вы не только сохраните свое здоровье, но и здоровье будущих ваших детей!

**Н. КОМЫСОВА,**  
кандидат  
медицинских наук.

## ВДЫХАЯ РОЗЫ АРОМАТ...

Какой цветок может сравниться с розой по изысканной красоте, тонкому аромату! А знаете ли вы, что любимая всеми нами роза еще и врачеватель?

Лепестки розы обладают вяжущим и тонизирующим свойством, они употребляются в народной медицине как закрепляющее и кровоостанавливаю-

щее средство. В наибольшей мере этими качествами наделены едва раскрывающиеся бутоны. Собирать их нужно в прохладное, сухое утро, сушить в тени, хранить в хорошо закрытой посуде.

**ОТВАР** из лепестков розы — эффективное средство для полоскания горла при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

**КОМПРЕСС** помогает снять головную боль, приступ мигрени.



**ЛОСЬОН** из розовых лепестков (20 г на литр воды, прокипятить, остудить, процедить) употребляют для сужения пор на лице.

Целебен **УКСУС** из роз: 100 г лепестков настаивают в литре уксуса в течение 8 дней, настоем (чай-

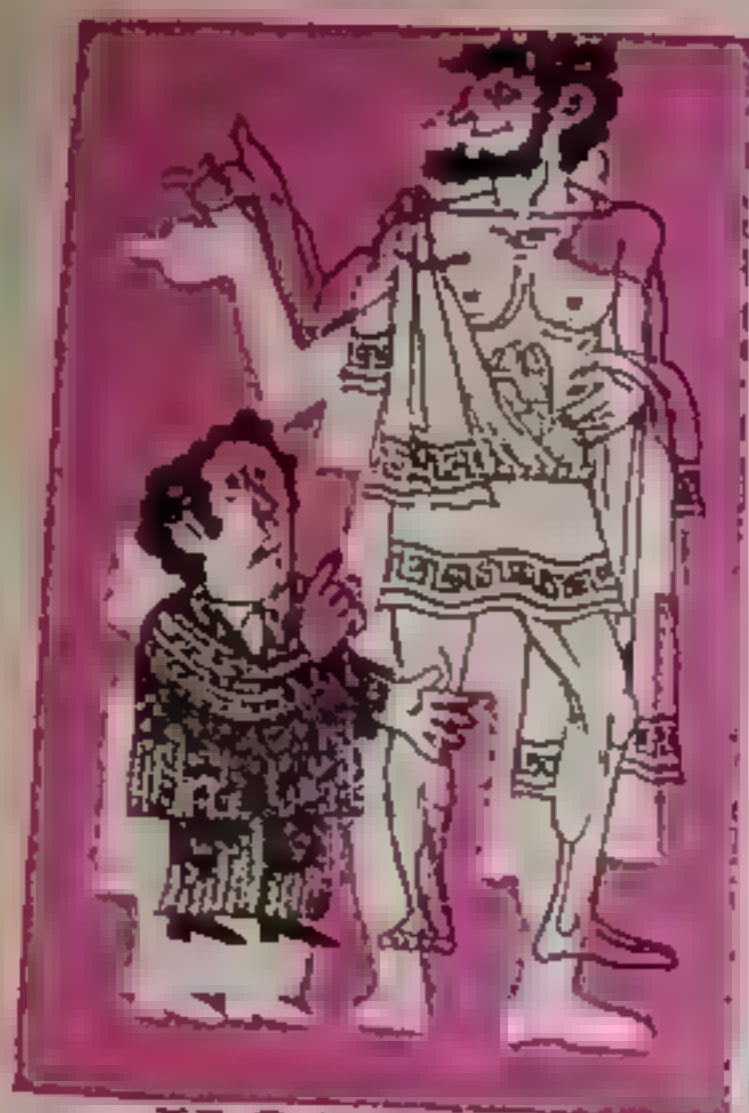
ная ложка на стакан воды) полощут горло при ангинах, катарах и т. д.

Хотите попробовать **МЕД** из роз? Залейте 80 г лепестков половиной стакана кипятка, потемните на слабом огне 15 минут, дайте сутки настояться. Затем добавьте 100 г меда, хорошо размешайте и кипятите, помешивая, на слабом огне, пока масса не станет однородной. Розовый мед обладает целебными качествами, имеет приятный вкус и неповторимый аромат.

**Л. ЗАРЕМБИНА**

ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу КРЕСТЬЯНКА





## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

В прошлом номере «Крестьянки» речь шла об оздоровительной системе, разработанной врачом-ортопедом Анатолием Степановичем Палько для тех, кто хочет стать выше ро-

стом и готов потрудиться для этого. Продолжая разговор, переходим к самому важному звену в «школе роста» — гимнастике.

— Со временем мы перейдем к сложным упражнениям, способствующим развитию гибкости, для этого потребуются специальные тренажеры, да и время, так что еще раз советую: запаситесь терпением, — говорит доктор Палько. — Но прежде, чем приступить к основным занятиям, необходимо подготовить к ним свои мышцы, связки, суставы. Этой цели служит целая система комплексов, осваивать их надо поочередно и выполнять ежедневно — это очень важно. Отрабатывая упражнения, учитесь

добиваться полного расслабления неработающих мышц и максимального напряжения работающих.

### Итак, КОМПЛЕКС 1.

1. Исходное положение (И. П.) — стоя, ноги на ширине стопы, руки вверху сцеплены в замок. Встать на носки и сильно потянуться вверх всем телом, затем руки опустить, сцепить замком за спиной, встать на пятки, приподнять носки. Повторить упражнение 10—12 раз.

2. И. П. то же, руки в стороны, вращаем ими вперед поочередно в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Повторить 10—12 раз, руки опустить, расслабить. Повторить упражнение в обратном направлении.

3. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны головы направо и налево, старайтесь коснуться ухом плеча, не приподнимая плечо. Повторите

10—12 раз в каждую сторону.

4. И. П. — стоя, ноги расставлены шире плеч. Наклоняемся вперед, касаясь пальцами пола, повторяем 20 раз.

5. Ноги на ширине плеч. Прогибаемся назад, стараясь достать пальцами до пяток (20 раз).

6. Правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к колену левой ноги. В таком положении наклоняемся вперед, стараясь коснуться руками пола (по 10 раз на каждой ноге).

7. Руки отвести назад и взяться за перекладину шведской стенки или за спинку стула примерно на уровне лопаток. 20 раз присесть, не отпуская опоры.

8. Ноги поставить вместе, 20 раз наклониться вперед, стараясь коснуться лбом коленей.

В следующем номере мы продолжим рассказ о первом комплексе упражнений в «школе роста».

## ШКОЛА ДЛЯ МАМЫ

### ...ПОРА УЛЫБАТЬСЯ!

«Ленивой, что ли, растет моя дочка? Ей уже десять месяцев, а она все лежит, садиться не старается. И в игрушки не играет, вроде ничто ее не интересует. Бабушки говорят, перерастет...», — пишет в редакцию Марина Идрисова из Башкирии.

Трудно объяснить подобную беспечность со стороны матери! Она замечает вялость, малоподвижность ребенка, и ей не приходит в голову сказать об этом врачу, прийти к нему за советом: ведь это явные признаки нездоровья, может быть, поражения нервной системы, и лечить его надо с первых дней жизни ребенка, чем раньше захватить — тем больше надежды на успех.

Видимо, не все мамы знают, что здоровье грудного ребенка определяется не только весом, ростом, аппетитом, но и своевременным развитием движений и психики. Запомните, пожалуйста, основные «свидетельства благополучия».

\* В 1—2 МЕСЯЦА ребенок улыбается в ответ на ласковое обращение, следит глазами за движущейся перед ним игрушкой, пытается удерживать головку.

\* В 3—4 МЕСЯЦА уже хорошо удерживает головку, лежа на животе и в вертикальном положении. Реагирует на ласку: радостно улыбается, быстро двигает ручками и ножками. Хватает висящие над ним игрушки, поворачивает голову на звук.

\* В 5—6 МЕСЯЦЕВ ползет «гулит», узнает близких, удерживает в ручке



погремушку, переворачивается со спины на живот и обратно.

\* В 7—8 МЕСЯЦЕВ ползает, ползает, играет в «ладушки», хорошо ползает, самостоятельно садится в кроватку и ложится, самостоятельно встает или маневрирует.

\* В 9—10 МЕСЯЦЕВ выполняет просьбы: «Дай ручку!», «Помаши ручкой!», повторяет за взрослыми отдельные слоги, знает имена близких.

\* В 11—12 МЕСЯЦЕВ произносит первые несложные слова: «мама», «баба», «папа», самостоятельно стоит, начинает ходить.

Конечно, это средние показатели, ваш ребенок может немного отставать или опережать их, но слишком долгое отставание должно вас насторожить! Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.

...своими...  
...начин...  
...бесед буд...  
...териалы,  
...дойти св...  
...ую школ...  
...от прием...  
...отработа...  
...определи...  
...жения» в...  
...на...  
...тельности...  
...с п...  
...целью...

Ведет бес...  
В. И. ИВА...  
доктор ме...  
заслуженн...  
РСФСР.

МА...  
ДЛЯ...

С неза...  
на Руси л...  
прострел...  
других х...  
бане, до...  
ясь жес...  
и охлест...  
вым вени...  
саж? В...  
века ма...  
было таб...  
но очен...  
ясно, ч...  
карств н...  
лучше, е...  
ходиться...  
сегодня...  
жу поис...  
пулярно...  
не тол...  
свое бы...  
и офор...  
тельную...  
В чем...  
ственно...  
В том, ч...  
защитни...  
благопр...  
на перв...  
шает н...  
способ...  
зическо...  
утомле...  
сон, п...  
эласти...  
вую...  
и силу...  
речисл...  
масса...

ХОЗ...





По многочисленным просьбам читателей редакция начинает сегодня цикл бесед «Массаж для всех». Здесь будут печататься материалы, которые помогут пройти своеобразную заданную школу массажа: изучить приемы и методы его, отработать их применение, определить «сферы приложения» в случаях различных нарушений деятельности организма, а также с профилактической целью.

Ведет беседы  
В. И. ИВАНОВ,  
доктор медицинских наук,  
заслуженный врач  
РСФСР.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

С незапамятных времен на Руси лечили простуды, прострелы и множество других хворей в жаркой бане, докрасна растираясь жесткой мочалкой и охлестывая себя березовым веником. Чем не массаж? В середине нашего века массаж потеснили таблетки и микстуры, но очень скоро стало ясно, что действие лекарств неоднозначно и что лучше, если возможно, обходиться без них. Поэтому сегодня интерес к массажу поистине огромен, популярность его велика, он не только восстановил свое былое значение, но и оформился в самостоятельную науку.

В чем секрет чудодейственной силы массажа? В том, что он активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон, помогает сохранить эластичность кожи, красивую осанку, упругость и силу мышц... Да разве перечислишь все, что может массаж!

Однако и пользоваться этим «инструментом здоровья» нужно умеючи, зная основные приемы и их назначение. К примеру, запомним, что поглаживание и разминание действуют успокаивающе, а поколачивание и похлопывание — возбуждающе. И еще: короткий, энергичный массаж возбуждает, медленный, длительный — успокаивает.

Одно замечание: все, что мы с вами будем говорить о массаже, в полной мере относится и к самомассажу.

Каковы основные приемы массажа? Сегодня мы и займемся их изучением.

**I. ПОГЛАЖИВАНИЕ.** Им начинают каждый массаж, им же заканчивают. Это самый древний и весьма эффективный способ воздействия, нередко достаточно одного, но своевременного сеанса поглаживания, чтобы успокоить боль при радикулите, мигрени, снять нервное напряжение, улучшить сон, высушить слезы обиды.

Поглаживание бывает **ПОВЕРХНОСТНЫМ** и **ГЛУБОКИМ**. Первое выполняют теплой ладонью или подушечками пальцев, одной или обеими руками. При этом ладони или пальцы полностью прижимают к коже, легко надавливают на нее. Мягкие движения рук подготавливают к процедуре, помогают расслабиться, снимают волнение. Только после этого можно перейти к глубокому поглаживанию, уже более энергичному. Ладони плотно охватывают поверхность кожи массируемого участка с двух сторон и скользят по ней в направлении от центра этого участка к периферии, стимулируя деятельность лимфатической и кровеносной системы, согревает кожу, улучшает ее питание, разглаживает морщины, снимает отеки, успокаивает нервное возбуждение.

**II.** Теперь можно переходить к **РАСТИРАНИЮ**. При нем рука не скользит по коже, а смещает лежащие под ней ткани в разных направлениях. Чаще всего растирают суставы,

сухожилия, пятки, подошвы и другие участки кожи, которые слабо снабжаются кровью. Прием выполняется медленно, лучше всего подушечками пальцев, опорной частью кисти или ребром ладони (в зависимости от того, что удобнее для массируемого участка кожи).

Растирая спину, захватите большим, указательным и средним пальцами



обеих рук по складке кожи и медленно перемещайте их от поясницы к шее, как бы перекачивая между пальцами. Растирание чередуйте с поглаживанием.

**III. РАЗМИНАНИЕ** оказывает более глубокое действие на мышцы и ткани, его называют «пассивной гимнастикой» для мышц, связок и сосудов. Проводят разминание массируемого участка продольно или поперечно, по полукругу или спирали, одной или обеими руками, при этом участок кожи с мышцами под ним захватывают пальцами и оттягивают вверх, растягивая и слегка сдавливая. Все это делают мягко, не причиняя боли.

Особое внимание обратите на разминание мышц спины, от состояния которых во многом зависит наше настроение и работоспособность. Пускайте в ход ладони, подушечки всех пальцев, тыльную сторону кисти, сжатой в кулак, лишь бы размять не только поверхностные, но и глубокие мышцы спины.

**IV. ВИБРАЦИЯ.** Объект ее воздействия — глубокие ткани, цель — вызвать «сотрясение» внутренних органов, кровеносных сосудов и нервных сплетений.

Вибрация может быть **НЕПРЕРЫВИСТАЯ**: сериями непрерывных колебаний по 10—15 секунд каждая. Колебания выполняют ладонью или подушечками пальцев, в одной точке или на участке кожи, по которому рука постепенно перемещается. **ПРЕРЫВИСТУЮ** вибрацию выполняют как одиночные ритмичные удары, после каждого удара отрывая руку от массируемого участка.

Все эти массажные приемы — мы насчитали их четыре — должны выполняться именно в той последовательности, в какой они описаны. Каждый из приемов подготавливает организм к проведению следующего, делает его особенно восприимчивым к воздействию массажем.

А теперь получите, пожалуйста, домашнее задание!

1. Отработайте технику выполнения основных приемов массажа.

2. Приемами поглаживания и разминания (2—3 раза в день по 5—10 минут) добейтесь расслабления мышц шеи и верхней части спины. Это поможет снять боли при остеохондрозе, мигрени.

3. Отработайте самомассаж поясничной области, используя все описанные приемы (соблюдайте последовательность приемов, время на каждый — 3—5 минут); это предупредит появление «прострелов», снимет усталость поясницы, поможет при радикулите.

4. Потренируйтесь в выполнении приема вибрации ладонью и отдельно — подушечкой указательного пальца. Его необходимо отработать для последующих занятий.



## «ОПАСНЫЕ» ДНИ



### ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О ПЛАНИРОВАНИИ СЕМЬИ.

Вы знаете, конечно, что интимные отношения не всегда приводят к беременности (мы не имеем в виду сейчас проблемы бесплодия, различных заболеваний, речь идет о здоровой женщине), даже если не заботиться

о ее предупреждении. Почему? Дело в том, что зачатие может произойти только в двух случаях: когда созрела для оплодотворения женская яйцеклетка (это явление называется овуляцией) и когда она именно в этот период «встретилась» со сперматозоидом.

Ученые установили достаточно постоянную зависимость между временем овуляции и циклом месячных: обычно она происходит за 11—18 дней до начала следующей менструации в зависимости от продолжительности цикла (если цикл короче — то за 18 дней, если продолжительнее — за 11). Теперь требуется составить для себя календарь, внимательно пронаблюдав (и записав) продолжительность нескольких своих менструальных циклов, от 6 до 8. Выделить из них самый короткий и самый продолжительный. К примеру, ваш

короткий цикл длится 26 дней, а продолжительный — 31. Проводим расчет:  $26 - 18 = 8$  дней,  $31 - 11 = 20$  дней. Следовательно, овуляция может произойти с восьмого по двадцатый день. Если вы хотите избежать беременности, будьте в эти «опасные» дни особенно осторожны.

Однако необходимо предупредить, что календарный метод не дает стопроцентных гарантий надежности, кому-то он подойдет, а кому-то нет — ведь организм каждой женщины индивидуален! Но в сочетании с контрацептивными средствами, которые порекомендует врач-специалист, он даст хороший эффект.

С. МАРКОВИЧ, акушер-гинеколог.

По вашим многочисленным просьбам, дорогие читательницы «Крестьянки», в будущем году мы продолжим разговор о рациональном планировании семьи, о способах предупреждения нежелательной беременности.

## ШКОЛА ДЛЯ МАМ



### ПОДУШКИ? НИ К ЧЕМУ!

с полутора месяцев заниматься с ребенком активной гимнастикой, делать ему массаж. Хотя бы самое простое: распеленав малыша, несколько раз погладьте его ручки от кисти к плечу, ножки — от стопы к паху; положите на живот и гладьте тыльной стороной кистей от ягодиц к затылку и ладонями обратно, от затылка к ягодицам; поверните на спину и помассируйте легко ладонью животик вокруг пупка по направлению часовой стрелки. Более сложные «грудничковые комплексы» вам предложит участковый врач ребенка, знающий особенности его развития.

В 3—4 месяца можно предвзять массаж несложной гимнастикой: взяв малыша за кисти рук, разводите ручки в стороны и снова сводите, перекидывая на груди, так, чтобы сверху оказывалась то правая, то левая. А после массажа ног, спины и живота, положив ребенка на спину, сгибайте его ручки в локтях, прижимая их к груди разом или попеременно.

Папы любят развлекаться с ребенком энергичнее: высоко подбрасывать и ловить. Малыш смеется еще веселее, он ведь не знает, что может случиться. Если папа чуть-чуть не удержит своих действий, может произойти травма. Так что будем поосторожнее!

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.



## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

### Беседа третья

В прошлом номере мы рассказали о том, какие упражнения доктор А. Палько включил в первый комплекс гимнастики для желающих прибавить в росте. Если вы немного освоили восемь упражнений, о которых шла речь, начинайте разучивать вторую часть комплекса.

9. Сели на пол, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, стопа оттянута назад. Наклоняемся вперед, касаясь руками пола.

10. Легли на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Поочередно поднимаем ноги под прямым углом к туловищу.

11. Перевернулись на живот, ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнимаем от пола голову, плечи и ноги, не сгибая их, обхватываем ноги руками и тянемся вверх.

12. Встали на колени, оперлись на руки, расставленные на ширину плеч. Наклонились вперед, одновременно, садясь на пятки, руки вытянули, коснулись пола, голову опустили.

13. Сели на пол, ноги сложили «по-турецки», руки перед грудью сомкнули в «замок». Поднимаем их вверх и насколько возможно тянемся вверх.

14. Сидя на полу, ноги вытянем вперед. Наклоняемся вперед, стараясь достать руками кончики пальцев на ногах, а голова — колени.

15. Легли на спину, руки на пояснице. Поднимаем ноги вверх, стараясь как бы дотянуться ими до пола за головой.

Все упражнения нужно повторять по 15—20 раз.

Внимание: в следующих номерах вы познакомитесь с теми, кому удалось «подрасти», следуя советам А. С. Палько.

## ПОПАСТЬ В ТОЧКУ

Беседа 2-я.

Заболевание то...

Точечный мас...

стали, вас заму...

кашель ил...

вам просто...

применить...

ЗАЮЩИЙ мет...

его по...

Начин...

поглажив...

засоженной з...

кожи, з...

давлени...

переходим...

пальцы...

машают по к...

Сила давлени...

возраст...

начинается...

зани — пере...

наступаст...

мощи в глуб...



Научившись делать общий массаж, мы без труда освоим и точечный. Он ограничивается малым участком кожи, точкой, называемой рефлексогенной зоной.

## ПОПАСТЬ В ТОЧКУ

Ведет беседы доктор медицинских наук, заслуженный врач РСФСР В. И. ИВАНОВ

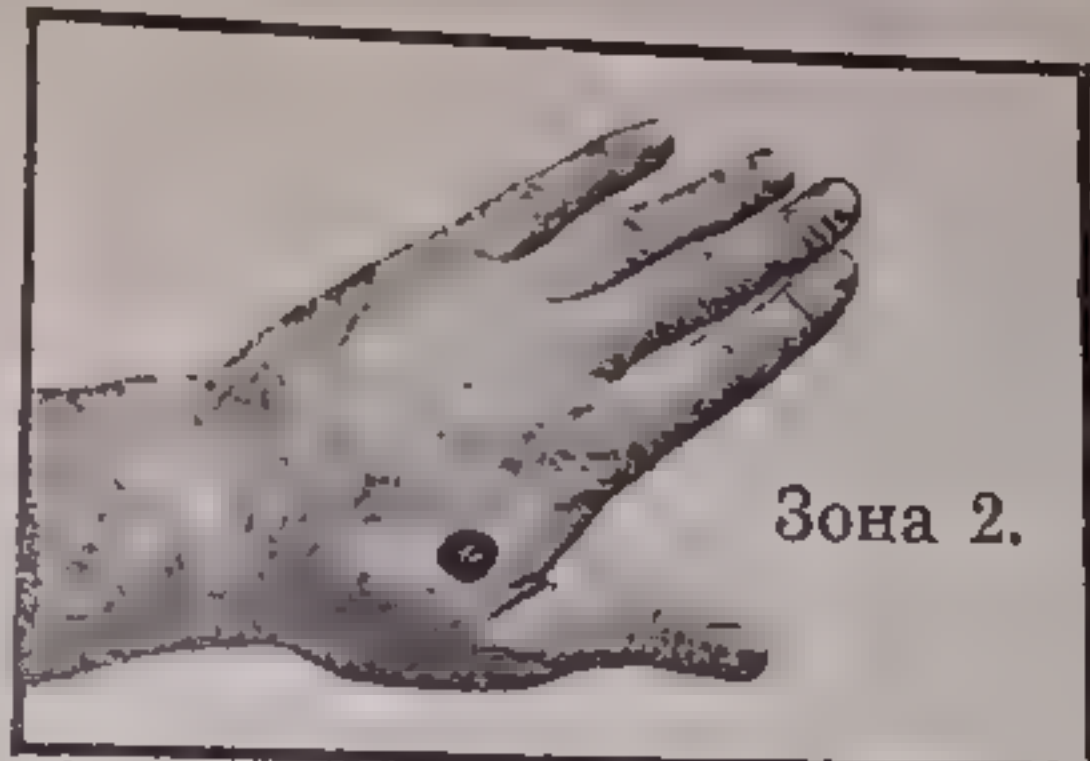
Беседа 2-я.

Заболевание только начинается, а зоны уже меняют свою чувствительность, сигнализируют нам об опасности. В этот период восстановить функцию «взбунтовавшегося» органа довольно легко: помассировать определенную зону или положить на нее грелку, кусочек горчичника, перцового пластыря, а то и просто согреть теплом рук.

Точечный массаж может быть успокаивающим и возбуждающим. Если вы устали, вас замучили хронические боли, бессонница, кашель или стенокардия, вам просто необходимо применить **УСПОКАИВАЮЩИЙ** метод. Выполняем его подушечками пальцев. Начинаем с легкого поглаживания рефлексогенной зоны, едва касаясь кожи, затем усиливаем давление пальцев и переходим к растиранию, пальцы при этом не скользят по коже, а перемещаются вместе с ней. Сила давления постепенно возрастает, палец «ввинчивается» в кожные ткани — переходим к разминанию. В этот момент наступает расслабление мышц в глубине зоны. Па-

лец как бы проваливается в них. Может возникнуть чувство онемения, ощущения электрического разряда. Задержите палец в глубине зоны на 5—7 секунд и медленными вращениями верните в исходное положение. Повторите этот прием 3—4 раза, воздействуя на одну точку 2—4 минуты. За один сеанс не стоит подвергать массажу более четырех рефлексогенных зон. Боль не прекратилась? Примените непрерывистую вибрацию в течение 1—2 минут (с ча-

усердствовать. Зоны на лице, в теменной части головы, на мочке уха массировать надо слабо, чтобы не вызвать отеков. При слабом массаже все приемы проводим легче, продолжительность воздействия на зону 30—40 секунд, массируем за один сеанс не более 6 зон.



эффективные зоны на руках и ногах (см. рис.).

На ЗОНУ 1, расположенную в середине ладони между пястными костями среднего и безымянного пальцев, воздействуют не только при нервном возбуждении, но и при повышенном артериальном давлении, онемении в кончиках пальцев, эпилепсии, заболеваниях кожи.

ЗОНУ 2, находящуюся на кисти в промежутке между пястными костями большого и указательного пальцев, массируют при головной боли, невралгии, нервном возбуждении, бронхиальной астме, бессоннице, при болях в руках. Воздействуя на нее, мы укрепляем весь организм.

А вот массаж в ЗОНЕ 11, расположенной на 3 поперечных пальца ниже середины надколенной чашечки и на один поперечный палец наружу от гребня большеберцовой кости, не только укрепляет наш организм, но и способствует долголетию. Массируют эту зону также при невралгии, нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении, всех желудочно-кишечных заболеваниях, болях в ногах, даже заболевании глаз.

На эти же зоны воздействуют и при пониженной возбудимости, снижении работоспособности, быстрой утомляемости. Только теперь применяют возбуждающий метод точечного массажа.

**ЗАДАНИЕ НА ДОМ:** практически отработайте успокаивающий и возбуждающий методы точечного массажа, определите и запомните расположение рефлексогенных зон 1, 2, 11 и показания к воздействию на них.

стотой колебаний 100 и более в минуту).

Если же вам надо быстро снять утомление, поднять настроение, повысить мышечный тонус, примените **ВОЗБУЖДАЮЩИЙ** метод. Он выполняется энергично. Начинаем опять с поглаживания, сначала поверхностного, а затем глубокого, переходим к растиранию и разминанию. При этом следует время от времени с силой надавливать пальцем в центр рефлексогенной зоны, словно вонзая его, сопровождая этот прием щипками, хлопками. Возбуждающе действует и слабая (щадящая) вибрация: повышается артериальное давление, усиливается деятельность желудка и печени.

Возбуждающий массаж хорош, но надо быть осторожными, дабы не пере-

Если вы физически хорошо подготовлены (или выбранные для воздействия рефлексогенные зоны расположены на спине, в ягодичной области, над мышцами плеч и бедер — там, где мышечный слой довольно мощный), лучше применить сильный возбуждающий метод, массируя каждую зону до двух минут (за сеанс не более четырех зон). Все движения настолько интенсивны, что ощущение онемения, электрического разряда распространяется за пределы зоны.

Проводят массаж 2—3 раза в день.

Итак, методы мы усвоили. Осталось изучить расположение зон. Здесь уж без конкретных примеров не обойтись. Допустим, вы понервничали — примените успокаивающий метод. В этом случае самые



## Красота и здоровье

## РАСТЕМ НЕ ПО ГОДАМ

Сразу же после первого заочного занятия в «школе роста», проведенного по методике А. С. Палько, на редакцию обрушились письма и телеграммы, яростно зазвонили телефоны: правда ли, что человек в любом возрасте может подрасти? Сколько для этого нужно заниматься?

Давайте спросим об этом «выпускника» школы Сергея Васильевича АНДРЕЕВА.

— Почему вы пришли в школу Палько?

— Был недоволен своим ростом. Раньше занимался самостоятельно, без всяких методик, на свой страх и риск. Однажды увидел объявление. Школа оказа-

лась недалеко от дома. Решил попробовать.

— Долго ли вы занимались у Палько? Каков результат?

— В течение года три раза в неделю по два часа в оздоровительном центре и по полчаса утром и вечером дома. Теперь мой рост 179 сантиметров, из них три — благодаря занятиям.

— Довольны ли вы достигнутым?

— Рассчитывал, конечно, на большее. Но в целом доволен. Ведь в результате не только стал выше ростом, но и приобрел осанку, гибкость, прекрасное самочувствие.

— А какие результаты у других?

— У людей моего возраста и старше (а мне 34 года) примерно такой же



результат. У тех, кто моложе, гораздо лучше: Максим Зайцев в свои 16 лет вырос на 10 сантиметров за 7 месяцев, четырнадцатилетний Саша Бродский за 5 месяцев прибавил 9 сантиметров. Не знаю, в возрасте ли дело или в интенсивности занятий. У меня просто времени не хватало заниматься больше.

Очередное занятие «школы роста» — в следующем номере.

## ШКОЛА ДЛЯ МАМ

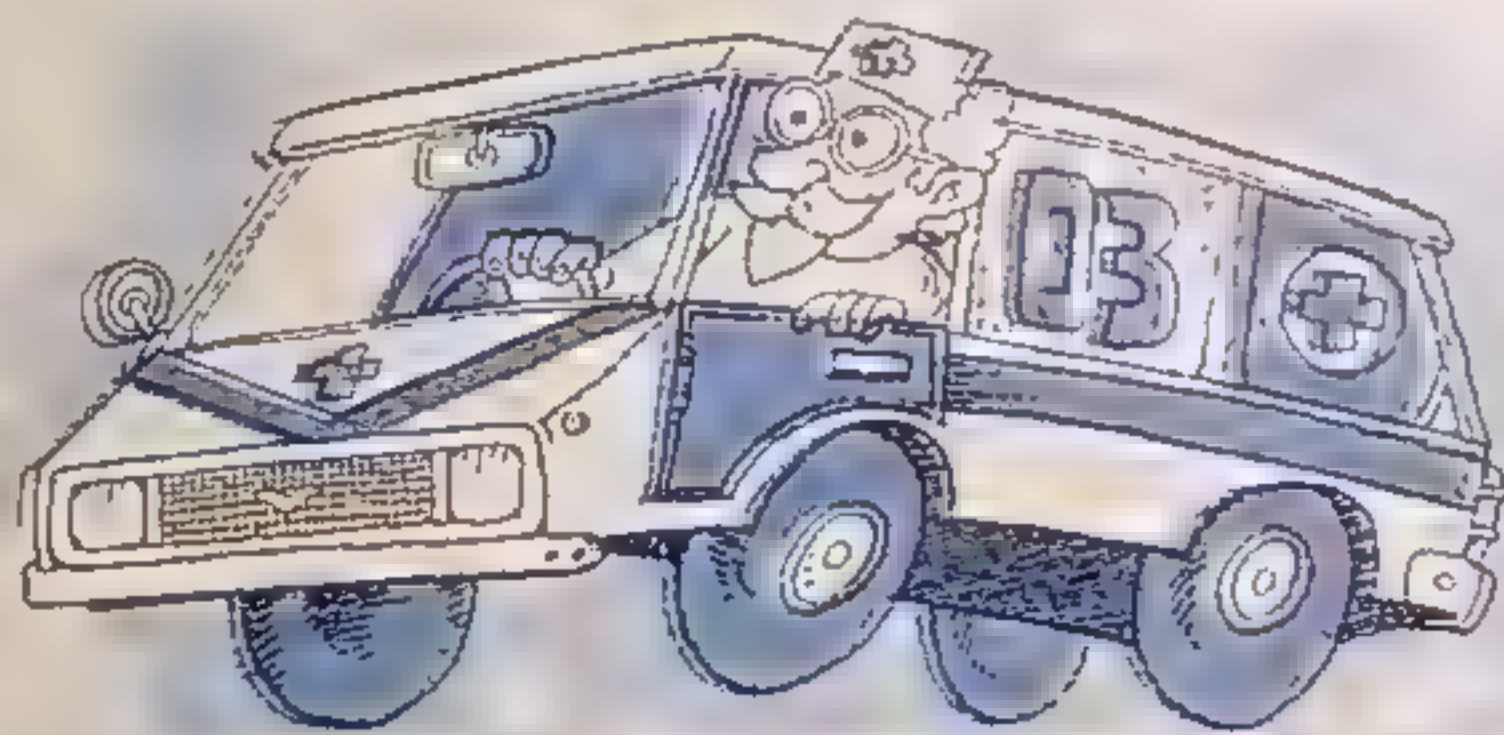
## «СБИТЬ» ТЕМПЕРАТУРУ? А НАДО ЛИ?

Ребенок заболел, поднялась температура... У мамы просто сердце падает, когда она видит, что ртутный столбик ушел за красную черточку. И первая мысль — как «сбить» температуру?

Но не будем спешить, подумаем: надо ли? Ведь повышение температуры — защитная реакция организма. При температуре порядка 37,5—38° наилучшим образом вырабатываются вещества, губительные для возбудителя болезни. И старые народные средства, такие, как горячее питье, укутывание, ванна для ног, во многом потому и помогают при простудах, что ведут к согреванию тела. Так что до тех пор, пока температура поднимается не выше 38°, снижать ее не стоит.

Но температуру выше

38° ребенок уже переносит тяжело, и надо постараться снизить ее хоть немножко. Как? Лучше всего обойтись без лекарств.



При такой высокой температуре укутывать ребенка не надо. Наоборот, сбросьте с него одеяло, снимите теплые кофточки, оставив в одной легкой рубашке или пижаме. А если температура выше 39, можно и рубашку снять. Простудить ребенка не бойтесь — лишь бы только в комнате не было сквозняка!

Пощупайте ручки и ножки малыша. Наверняка они очень горячие. Оботрите их водой комнатной

температуры от кистей до плеч и от стоп до бедер: при испарении воды кожа будет охлаждаться, и температура снизится.

Бывает и так — температура высокая, а ручки и ножки холодные. Значит, кровеносные сосуды сужены и кожа не может как следует отдать тепло. Возьмите спирт, разведенный пополам с водой, или одеколон и разотрите ручки, ножки, грудь и лицо до покраснения.

Если же все это не помогло, можно дать жаропонижающее лекарство. Ребенку 1 года достаточно 1 таблетки

анальгина плюс 1/5 таблетки амидопирина; от года до двух — по 1/4 таблетки, от 2 до 5 — по 1/2. Лекарства разотрите в порошок (это удобно сделать, положив крупинки таблеток между двумя чайными ложками), смешайте с сахарной пудрой, вареньем, сахарным сиропом...

Впрочем, иногда и варенье не помогает — ребенок от лекарства отказывается. Тогда придется ввести его в клизму. Вначале сделайте обычную очистительную клизму и лишь после того, как она подействует, лекарственную. Растворите анальгин и амидопирин (доза та же) в 2—3 столовых ложках кипяченой воды, наберите в самый маленький батлончик и медленно введите. Температура очень скоро должна снизиться, малыш почувствует себя лучше.

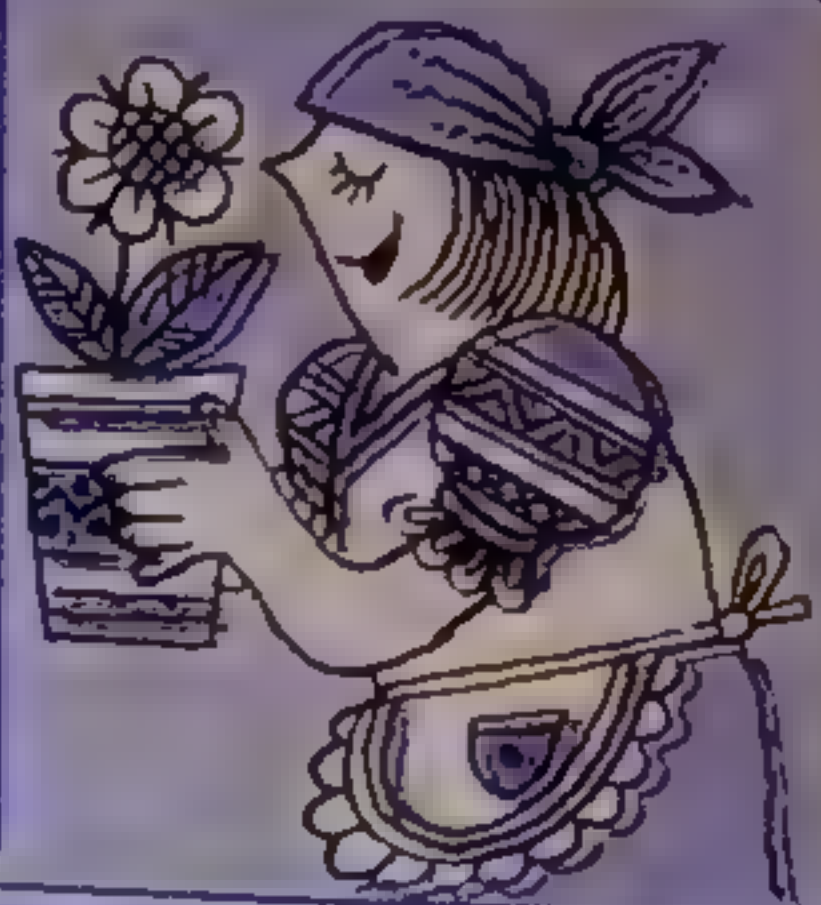
Но напомню еще раз — это только первая помощь ребенку! Лечение назначит врач!

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.

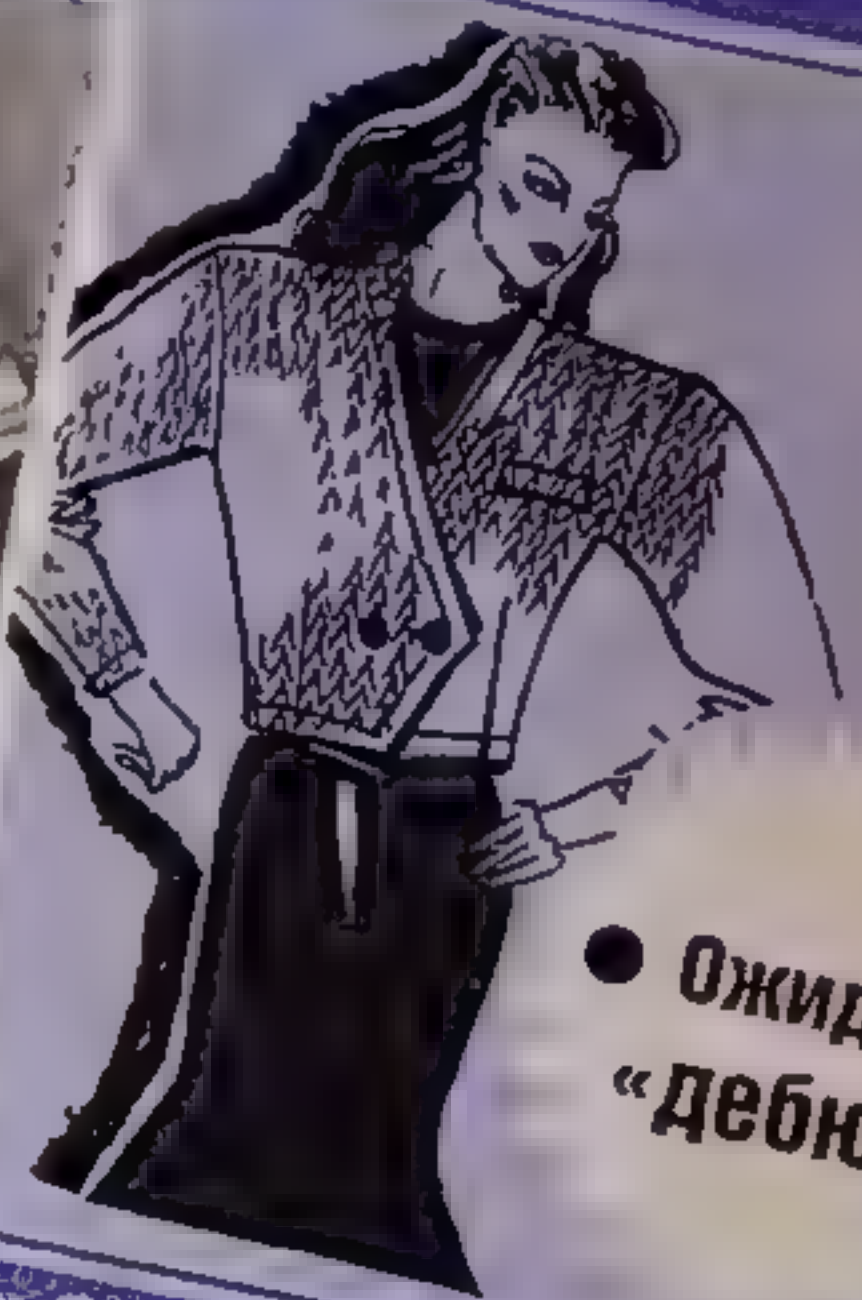


## ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

● Вот мы и встретились снова на страницах «Крестьянки». Вы решили выпустить журнал и на 1989 год? Спасибо за доверие! Надеемся, что оправдаем его, если уделим больше внимания самому широкому кругу вопросов, связанных с жизнью семьи. Как приготовить обед быстро, вкусно и без особых затрат? Как сделать своими руками те милые мелочи, которые придадут дому уют, своеобразие? Читайте об этом в «Хозяюшке»-89.



● Каким вы хотите видеть мужа, работающим, заботливым, мастером на все руки, надежным помощником? А вы — жену красивой, всегда со вкусом одетой, умелой хозяйкой? Как «спланировать» состав семьи, иметь столько детей, сколько вы сочтете нужным, без ущерба для вашего здоровья? Чем кормить? Как одевать? Об этом расскажет «Хозяюшка».

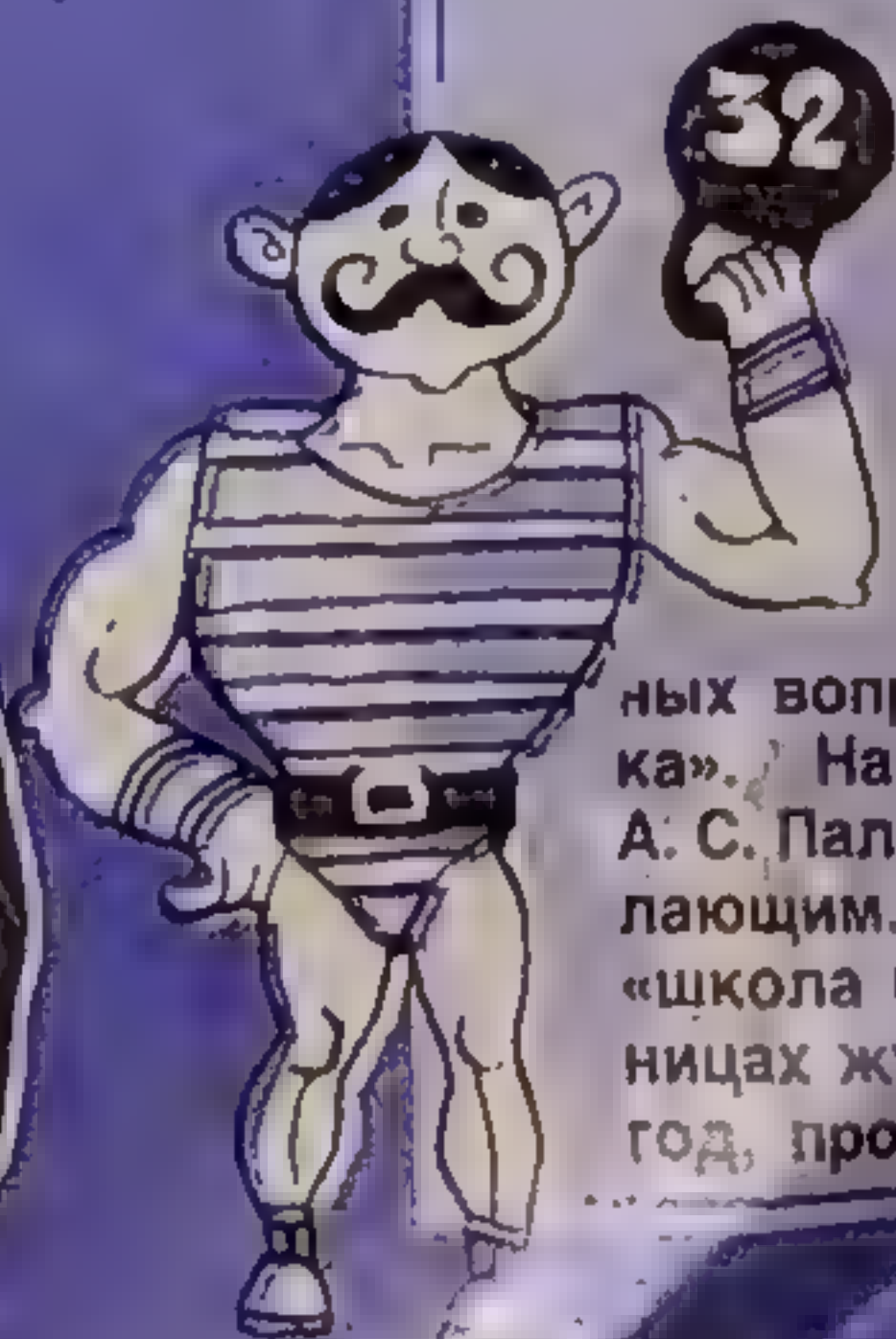


● Ожидается  
«дебют»:

новая рубрика, в которой речь пойдет о влиянии погоды на самочувствие. Советы специалистов помогут вам сохранить бодрость даже в самый хмурый день.

● Ежедневно наш раздел получает до трехсот писем. На многих конвертах — короткая надпись: «Крестьянка», В. И. Иванову». По вашим письмам и составлена программа «школы массажа», которая продолжит занятия в этом году.

Здоровый человек всегда красив, но женщине хочется стать еще прекраснее... И это в ее силах: как сохранить стройность, какую выбрать прическу, как подобрать косметику, какие украшения надеть в том или ином случае — во всех этих немаловажных вопросах поможет «Хозяюшка». Наш автор, врач-ортопед А. С. Палько, даже поможет желающим... подрасти! Заочная «школа роста», открытая на страницах журнала в № 7 за прошлый год, продолжит свои занятия.





## ШЕСТЬ СЕРЕГ В ОДНОМ УХЕ?

...Вот уже уложены волосы, подкрашены губы, надето новое платье. И все-таки будто чего-то не хватает, нет какого-то последнего штриха, придающего законченность образу. Какого? Конечно же, украшения!

Широкий выбор и невысокая цена модной бижутерии делают ее доступной всем женщинам, и мы часто приобретаем понравившуюся безделушку, не задумываясь, как потом ее используем. Ведь украшения, как и любая деталь одежды, обязывают, они должны подчеркнуть достоинства вашей внешности и отвлечь внимание от недостатков.

У вас стройная, длин-



ная шея, красивая посадка головы? Яркие, заметные бусы (в тон или по контрасту с одеждой — это уж как вы предпочтете) привлекут взгляд. Тем же, кому нет смысла акцентировать внимание на шее, лучше ограничиться неброской цепочкой, кулоном.

Стройную талию подчеркнет пояс с фигурной крупной пряжкой, тонкие запястья украсят набор ярких браслетов.

Изящное колечко с рисунком из мелких камушков выгодно оттенит красоту руки.

Особый разговор о серьгах, клипсах. Что именно предпочесть? По-прежнему модна асимметрия: можно украсить только одно ухо, надеть непарные клипсы или несколько сережек сразу. Итальянские модницы носят и шесть серег в одном ухе! Правда, этот «опыт» перенимать не советуем: такая нагрузка вредна не только для уха, но и для общего состояния организма.

Форма, цвета, материал, размеры — любые. Только не забудьте, что броские, крупные клипсы или серьги привлекут внимание к вашим ушам.

Польские психотерапевты утверждают, что есть определенная связь между чертами характера и формой и размерами уха.

Маленькие уши, считают они, говорят о легкомысленности, живом характере, остром, но неглубоком

Уши большие — то есть более 7 см по высоте — принадлежат людям, наделенным большой «пробивной» силой, уверенным в себе.

Вытянутые в длину уши говорят о деликатности, впечатлительности, романтичности натуры.

Широкие — признак силы характера, здравого ума, реализма.

Уши, крепко прижатые к голове, вывернутые назад, указывают на возбудимость нервной системы, непредсказуемость реакций, болезненную эмоциональность.

«Лопухость» же, когда уши сильно оттянуты от головы, выдает человека впечатлительного, тонко чувствующего настроение собеседника.

Большая мочка свидетельствует о физической и духовной силе.

Не хотите ли проверить перед зеркалом, подтверждает ваш пример эту теорию?

Н. ПОПОВА

## КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Лучший способ подбодриться, стряхнуть усталость — конечно, зарядка. У вас нет на нее времени? А мы и не предлагаем выкраивать время специально для разминки! Просто давайте совместим, как говорится, приятное с полезным: будем делать зарядку, не отрываясь от домашней работы.

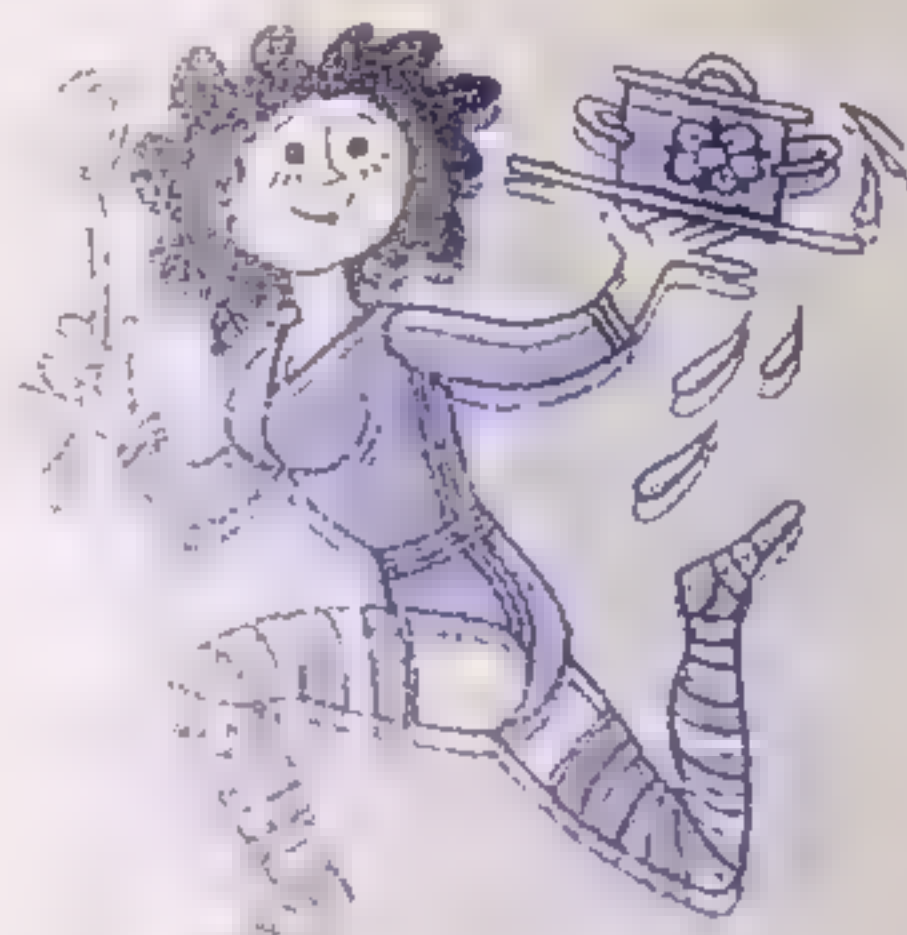
**ВЫ ПОСТАВИЛИ МОЛОКО НА ПЛИТУ ИЛИ ПИРОГ В ДУХОВКУ?** Все равно отойти нельзя, так воспользуемся моментом: сядьте на стул прямо, колени вместе, пятки и носки сведены, ноги согну-

ты под прямым углом. Отрываем от пола носки, напрягая икроножные мышцы и мышцы стопы, делаем вдох, втягивая живот. Дыхание свободное. Теперь то же упражнение для пяток.

**СТОЯ У ПЛИТЫ.** не теряйте времени даром «раз» — делаем глубокий вдох, втягивая живот; «два» — можно глубже; «три» — полный выдох; «четыре» — напрягаем мышцы живота и задерживаем дыхание; «пять» — расслабились, отдых.

Теперь медленно, напрягая все мышцы, сведите лопатки и удерживайте их так в течение секунды, затем разведите лопатки, расслабьтесь.

Еще одно упражнение, которое можно сделать, стоя у плиты: выпрямитесь, поставьте пятки вме-



стиски врозь, руки отведите назад, пальцы сцепите. Теперь постарайтесь хорошо прогнуть спину назад, руки отведите подальше от спины; затем нагнитесь вперед, руки поднимите вверх. Повторите упражнение два-три раза — оно поможет вам размять спину, если она устала от работы «в наклон» над кухонным столом, когда вы рубили капусту или месили тесто.

Есть еще несколько минут? Тогда приоткройте рот, сильно оттянув верхнюю и нижнюю губу, через шесть секунд губы сомкните. Повторите это движение 4 раза. Упражнение способствует разглаживанию морщин.

**ПОКА РУКИ СВОБОДНЫ,** сделайте маховые движения ими, потом поочередно на правой и на левой с напряжением сжимайте пальцы. Обхватите правой кистью левое запястье, с силой сожмите, то же упражнение повторите для левой кисти и правого запястья.

На каждое упражнение — по минуте. В течение дня «сеанс» можно повторить 3—4 раза. Вы сами почувствуете, что стали бодрее.

Н. САЛЬНИКОВА

С тех пор, как мы п... раз публиковали... доктора А. С. Палько... два месяца. На... освоили предл... жения и можн... жить занятия.

## ХОТИТЕ ПОДРАСТАТЬ

Вы заметили, раз... станавятся во... Однако... упражнение надо т... отработать. Ве... еще более с... Так ч... терпения. Переходим к завер... КОМПЛЕКС... Стоим, ноги... в стороны на... ладонями вни... медленные... стараясь д...

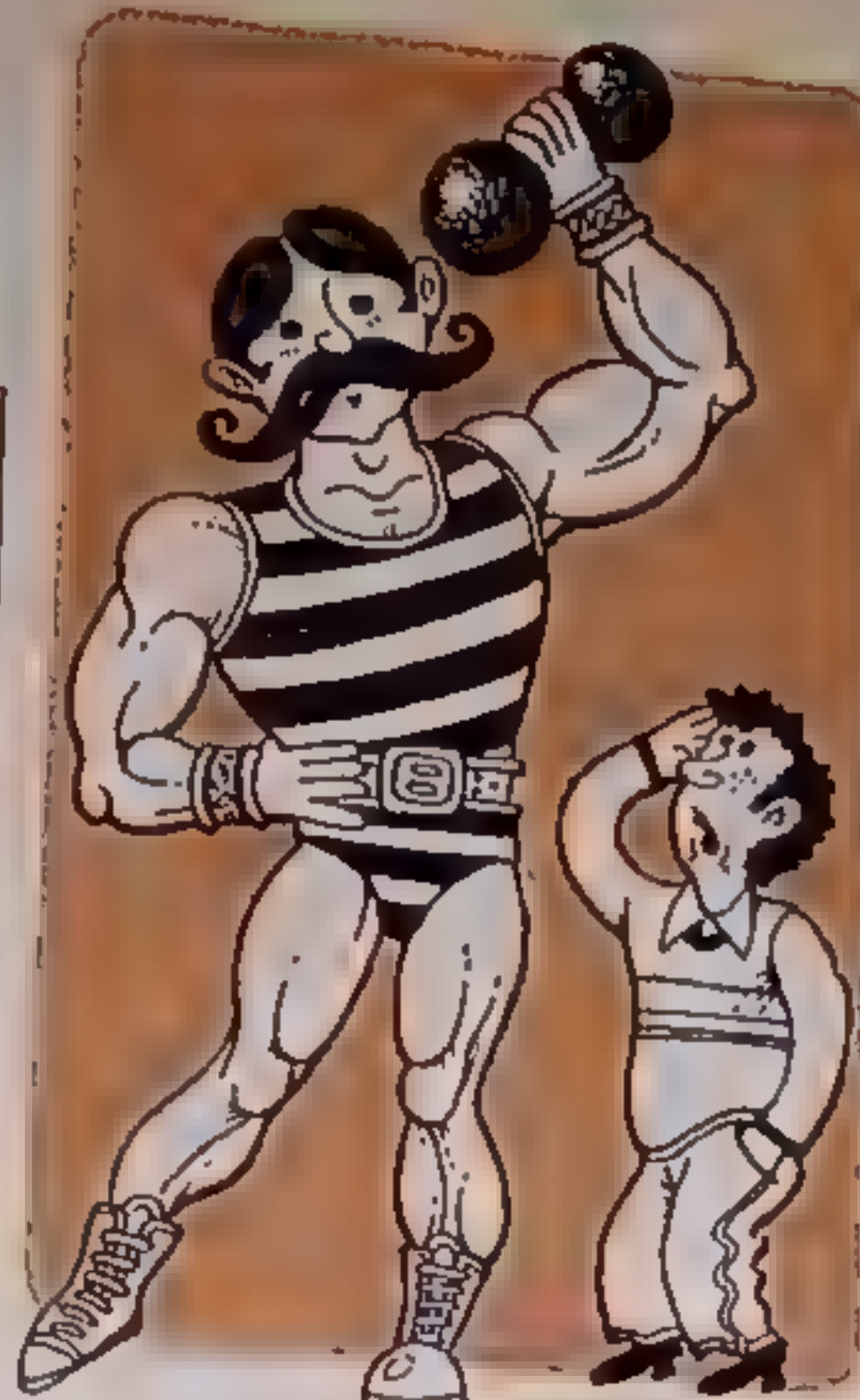
## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАН... заслуженный... РСФСР... доктор медицин...

Беседа... Сегодня мы... о массаже живо... ной клетки. Ту... сти очень важн... находятся мн... тренные органи... ется их работа... весь организм... считают на Во... энергетически... го тела. Кишеч... али с корням... за которыми в... редь надо уха... бы они были... же относится... ку. МАССАЖ... только улучч... гуру, но и з... вит самочувв... ем с поглаж... умеемся, ле... баясь. Руки... ховые обла...

## ХОЗЯ





## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

С тех пор, как мы последний раз публиковали советы доктора А. С. Палько, прошло два месяца. Надеемся, вы освоили предложенные упражнения и можно продолжить занятия.

Вы заметили, раз от раза они становятся все труднее. Однако каждое упражнение надо тщательно отработать. Ведь дальше — еще более сложные комплексы. Так что наберитесь терпения. А пока переходим к завершающей части КОМПЛЕКСА II.

7. Стоим, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Делаем медленные наклоны влево, стараясь дотянуть-

ся рукой до ступни. В таком положении задерживаемся на 5 секунд и медленно возвращаемся в исходное положение. Повторяем в обе стороны 2 раза. Дышим произвольно.

8. Ложимся на живот, ноги вместе. Руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз. Поднимаем туловище как можно выше, откидывая голову назад.

Поворачиваемся влево и стараемся увидеть пятку правой ноги. При этом руки и ноги остаются в прежнем положении, а нижняя часть тела не отрывается от пола. Затем поворачиваемся вправо и стараемся увидеть пятку левой ноги. Вновь прогибаемся вверх и назад и опускаемся вниз. Повторяем в последовательности вверх-влево-вправо-вниз, задерживаясь в каждом положении от 2 до 30 секунд.

9. Сели на корточки. Руки в «замке» перед собой. Попытаемся встать на голову. Опускаем голову рядом с переплетенными пальцами так, чтобы коснуться пола. Медленно подтягиваем колени и, оттолкнувшись от пола, поднимаем ноги вверх, выпрямляемся в таком положении на 5—20 секунд. Это будет трудно, поэтому для

начала воспользуйтесь чьей-то помощью. В заключение медленно возвращаемся в исходное положение на корточки, затем встаем на ноги, выпрямляемся и стоим 1—2 минуты.

10. Сели по-турецки, откинули голову назад и, медленно наклоняясь назад, коснулись теменем пола. Руки при этом вытянуты вдоль туловища. Остаемся в этом положении 1—2 минуты. Дышим глубоко и медленно. Возвращаемся в исходное положение, опираясь руками о пол.

Этим упражнениями заканчивается комплекс II. В КОМПЛЕКС III включены прессационный массаж, дыхательная гимнастика, аутотренинг и несимметрическая гимнастика. А что это такое — вы узнаете в следующих номерах.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

В. И. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук.

### Беседа 4-я

Сегодня мы поговорим о массаже живота и грудной клетки. Тут все области очень важные. В них находятся многие внутренние органы. Нарушается их работа — страдает весь организм. Живот, как считают на Востоке, — это энергетический котел всего тела. Кишечник сравнивали с корнями растений, за которыми в первую очередь надо ухаживать, чтобы они были сильными. То же относится и к человеку.

МАССАЖ ЖИВОТА не только улучшит вашу фигуру, но и заметно поправит самочувствие. Начинаем с поглаживания. Разумеется, лежа и расслабившись. Руки кладем на паховые области и подково-

образными движениями от средней линии живота, мягко касаясь кожи, перемещаем их вверх к реберным дугам. Погладите ладонью край подреберья. Затем мышцы. А теперь разотрите кожу и подкожно-жировую клетчатку в направлении от подреберий вниз к тазу.

Если живот большой, пользуйтесь приемом НАДАВЛИВАНИЯ. Пилящими движениями край ладони вгрузите в тело. Правой рукой захватите складку кожи и жировой клетчатки, накатывая ее на ладонь левой руки. Складку слегка сожмите и разомните между ладонями. И так по всему животу.

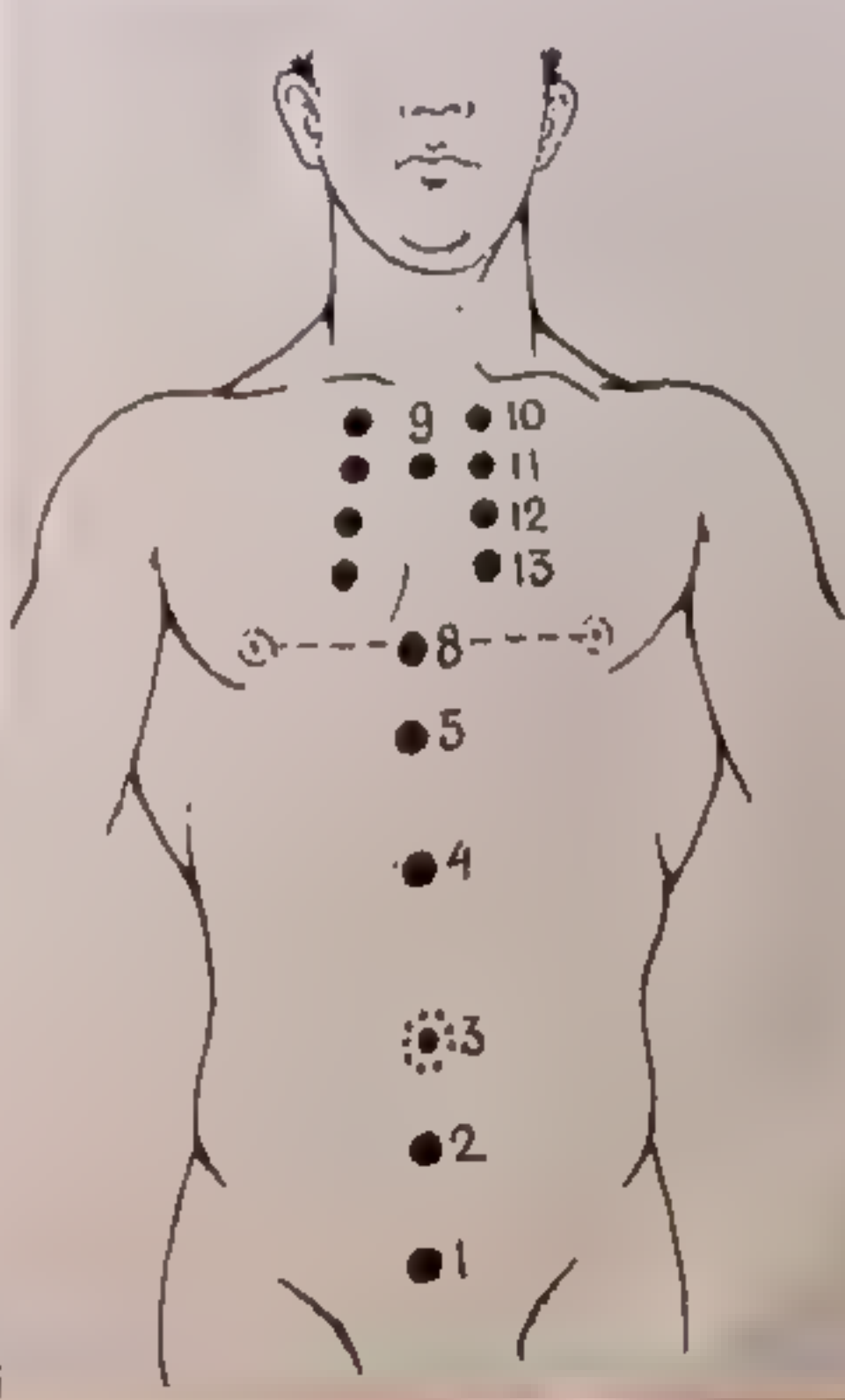
Другой прием — НАДАВЛИВАНИЕ — показан при нарушениях функций желудочно-кишечного тракта, а также сексуальных расстройствах. Он прост. Ладонями сдавите живот с боков, приподнимите его и на выдохе резко опустите.

Освоили общий массаж?

Приступаем к точечному. Рефлексогенные зоны живота в основном расположены на его средней линии.

ЗОНА 1 — на середине верхнего края лобка. Массаж помогает при различных мочеполовых расстройствах.

ЗОНА 2 находится на середине расстояния между лобком и пупком. Массируя ее, можно нор-



мализовать расстройства менструального цикла, снять боли в области мочевого пузыря, помочь при недержании мочи, эмоциональной слабости, импотенции.

ЗОНА 3 захватывает центр пупка. Можно только слабо растирать его края и легко поглаживать. Это для тех, кого укачивает в транспорте.

ЗОНА 4 расположена на середине расстояния между пупком и мечевидным отростком. Массаж показан при сильных болях, заболеваниях желудка, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря.

ЗОНА 5 находится сразу под мечевидным отростком. Избегайте сильного давления! Под ней — солнечное сплетение, влияющее на сердечный ритм. Массаж этой зоны эффективен при гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, стенокардии, болях в области



сердца, а также при повышенной нервозности, слезливости, внутреннем напряжении, неуверенности в своих силах.

Очень полезен самомассаж живота женщинам после родов. Ослабленные мышцы передней стенки живота плохо сопротивляются давлению внутренних органов, и со временем живот становится дряблым.

**ТЕПЕРЬ МАССИРУЕМ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ.** Общий массаж начните с грудных мышц в направлении от ключиц к подмышечным впадинам. Межреберные мышцы погладите пальцами, имитируя движения граблей, в направлении от грудины

к позвоночнику. Затем разотрите грудину и реберные дуги.

Рефлексогенные зоны грудной клетки расположены как бы на продолжении средней линии живота.

**ЗОНА 8** будет располагаться в месте пересечения горизонтальной линии через соски со средней линией. Ее массаж применяют при бронхиальной астме, ложном крупе, спазме голосовых связок, кашле, коклюше, тошноте и рвоте, болях за грудиной.

**ЗОНА 9** — выше зоны 8. Массаж этой зоны показан при затрудненном дыхании, охриплости голоса, кашле, болях за грудиной.

Если у вас сильное сердцебиение, одышка, понижена функция грудных желез, надо надавить подушечками больших пальцев на грудину между зонами 8 и 9. Делают это в момент выдоха в направлении к спине.

**ЗОНЫ 10, 11, 12, 13** находятся в межреберных промежутках. Их массируют при болях в грудной клетке, ушибах ребер, межреберной невралгии, заболевании органов дыхания и почек.

Кормящей женщине можно посоветовать массаж грудной клетки. Только помните, нельзя массировать грудную железу, а только легко поглаживать ее и растирать в направлении к соску, но не касаясь его.

А теперь разбщите ноябрьский номер нашего журнала за прошлый год. Там речь идет о массаже спины. Дело в том, что точечный массаж грудной

клетки следует сочетать с таким же массажем спины в зонах, которые оказывают действие на органы грудной клетки. Например:

**ЗОНА 4** (на спине, находится на осевой линии между третьим и четвертым грудными позвонками) — связана с органами дыхания.

**ЗОНА 6** (на спине между пятым и шестым позвонками) — связана с сердцем.

**ЗАДАНИЕ НА ДОМ.** Чтобы ваш кишечник работал лучше, научитесь делать общий массаж живота и точечный массаж рефлексогенных зон 2 и 4, а на спине — зон 15, 16, 17.

Отработайте прием точечного массажа рефлексогенной зоны 3.

После утренней зарядки полезно проделать точечный массаж успокаивающих методов: в зоне 8 на грудной клетке и в зоне 6 на спине.

## ПОГОДА И САМОЧУВСТВИЕ

«Передаем прогноз погоды. Утром давление будет расти, к вечеру резко падать. Температура ночью минус 20, днем нулевая. Временами снег, переходящий в дождь, на дорогах гололедица...»

А теперь признайтесь, кто из вас такой прогноз воспримет как шутку? Вот-вот, к подобным метаморфозам погоды мы так привыкли, что, выслушивая о них сообщения в утренних передачах радио, скорее решаем вопрос не что надеть, а что положить в свою «походную» аптечку, ставшую неотъемлемой



частью женской сумочки. Увы, увы...

Наука научилась предсказывать даже магнитные бури, а вот предупреждать реакцию нашего не защищенного от всех стихий

организма не в силах. Естественно, скажете вы? Что ж, пожалуй, человек — часть природы... но ведь думающая часть. А это значит, что мы вполне можем научиться ла-

дить с погодой.

Александр Васильевич КОМРАКОВ, кандидат наук, старший научный сотрудник Всесоюзного научного центра медицинской реабилитации и физической терапии, поможет нам в этом. В следующих публикациях он расскажет, как «противостоять» магнитным бурям; как научиться не бояться перепадов давления; как полюбить осеннюю сырость и что надо делать, чтобы максимально защитить свои легкие от загрязненного воздуха. Интересно? Тогда, может быть, кто-то задаст нам вопрос, который волнует его лично? Ведь главная цель новой рубрики — помочь сохранить здоровье.

## НЕУЮТНЫЕ САПОГИ

«Я вынуждена постоянно работать в резиновых сапогах. Они не пропускают воздух, ноги потеют, а раз так — легче схватить простуду, да и чулки просто «горят». Что делать?» — спрашивает наша читательница из Тамбовской области. Если работать приходится

в сырости, независимо от температуры надевайте хлопчатобумажные, а на них шерстяные носки. И меняйте их каждый день. Тем, кто подолгу стоит на бетонном полу, советуем еще положить в сапоги войлочную стельку.

Каждый день, перед работой, обязательно мойте ноги теплой водой с мылом, и еще раз — вернувшись после работы. После

мытья посыпайте тальком и надевайте чистые сухие носки или чулки. Раз или два в неделю полезно принимать теплые ножные ванны (10—15 минут) с отваром коры дуба, шалфея или крапивы (щепоть сухих листьев на поллитра воды). После не забудьте как следует вытереть ноги и смазать стопы кремом. Если есть опасность возникновения грибковых за-

болеваний, два раза в неделю смазывайте стопы и особенно между пальцами и вокруг ногтей специальной мазью, которую рекомендует врач.

Обувь ваша тоже нуждается в уходе. Регулярно мойте сапоги внутри теплой водой с мылом и тщательно просушивайте их. И пожалуйста, не носите резиновой обуви тогда, когда этого можно избежать.



## СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ ЛЕКАРСТВО ОТ СКВЕРНОЙ ПОГОДЫ

А. В. КОМРАКОВ, канди-  
дат медицинских наук.

Поэт скажет: весной я болен... Современная наука, в переводе на общежитийский язык, скажет прозаичнее, примерно так: «Холодный фронт следует с берегов Ледовитого океана. Его гребень сформировался...» и т. д. Но подобные заявления синоптиков мы пропускаем мимо ушей. Нам важнее знать, будет дождь или нет и какая температура... А между тем «фронты и гребни» готовят немало неприятностей, особенно гипертоникам. Отчего, вы думаете, у нас вдруг может уча-

ститься пульс, заболеть голова, замереть сердце, расстроиться желудок? Почему весной мы к вечеру чаще устаем, а ночью плохо спим? Да, конечно, за зиму наши силы истощились в борьбе с холодом. Организм истосковался по витаминам, теплоте солнышку, ясному небу. Пожалуй, это знает каждый. Но не каждый догадывается, что скверная погода (когда природа мучительно перестраивается с холода на тепло, будто специально создавая нам дополнительные трудности разливами рек и бездорожьями) — не просто неприятность, но фактор риска. И если к тому же вы переутомились на работе, с кем-то поссорились или вас обидели, весенняя «непогода» только усилит дурное самочувствие. С северянами она просто не церемонится. «Нос и ушабы», скачки давления и температуры у многих вызывают по утрам чувство неосознанной тревоги. Медики называют ее «плавающей».

И все-таки весна — прекрасная пора. Давайте же

не будем окрачивать ее разными недомоганиями. Мой совет: в переходные периоды года особенно четко соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь высыпаться, больше бывайте на свежем воздухе. И не забывайте о витами-



нах! Есть ведь морковь, свекла, квашеная капуста, шиповник — пусть они не сходят с вашего стола.

Второй совет: не вслу-

шивайтесь в себя ежеминутно, не преувеличивайте свои недомогания. Если к вечеру «подзет» давление, попытайтесь, как говорят врачи, раскатать свои регуляторные механизмы, то есть сделайте контрастные ванны для рук и ног. Перед сном примите душ и — в теплую постель. Форточка обязательно должна быть открыта.

У женщин иногда от «погоды» (а скорее от огорчений и неприятностей) ломит голову. Попробуйте подставить руки под струю горячей воды, потом приложите влажные ладони к лицу и шее — вы поможете сосудам уйти от спазма. После этого можете пить лекарство, если понадобится.

Согласитесь, от неприятностей, как и от плохой погоды, застраховаться нельзя, значит, встречать их надо, как говорится, во всеоружии.

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ С



«Моему сыну всего седьмой месяц, а я уже за эти полгода так устала! Без конца стирка, глажка, готовка. Да еще он стал меньше спать, с рук не слезает. Помогите, посоветуйте что-нибудь!»

Что посоветуешь молодой маме? Растить ребенка действительно нелегко. Но давайте подумаем вместе: правильно ли мы организуем свою домашнюю работу? Экономить время и силы, облегчая себе уход за ребенком, — это искусство, которому можно научиться.

Итак, подрастая, малыш все меньше спит, а бодрствуя, просится на руки. А вы все время заняты. Что делать? Самое правильное — приучить его заниматься самостоятель-

но. Посадите ребенка в манеж за раскладной столик. Здесь ему будет удобно заниматься разнообразными игрушками или самостоятельно учиться вставать, держась за перила.

Ребенок, которому нет еще года, может играть один примерно полчаса. Потом он устанет и начнет плакать. Если вы будете брать его на руки в ответ на плач, он скоро поймет, что только этим способом можно добиться желаемого. Советую немного изменить тактику. Старайтесь уловить момент, когда малыш только начал уставать — перестал присаживаться, греметь погремушкой — вот тогда-то и возьмите его на руки, походите по комнате, развлеките



чем-нибудь. А потом верните в манеж. Приучив малыша к манежу, вы много успеете сделать, пока он играет один. Надо только помнить, что ребенку гораздо спокойнее, если мама находится в поле его зрения или по крайней мере он слышит ее голос.

Значит, главное, занимаясь хозяйством, — будьте у него на глазах. Ну а если вы выходите на минутку из комнаты, перекликайтесь с ним, старайтесь, чтобы он вам отвечал. Вам обоим будет веселее, да и для развития речи ребенка это очень важно.

Теперь разберемся с готовкой. В семь месяцев ребенку надо начинать давать мясной бульон и протертое мясо. Тут можно сэкономить время, готовя сразу на два дня. Только соки — морковный, яблочный, гранатовый — придется отжимать перед самой едой, чтобы они не теряли витаминов.

Осталось выяснить, что у нас со стиркой. Квартира, где живет малыш, на время превращается в мини-прачечную. Но не слишком ли вы усерд-

ствуете? Стирать, конечно, приходится. А вот каждый раз все гладить, если у ребенка нет опрелостей, не обязательно, разве только нижнюю рубашечку.

И еще несколько слов о прогулке. Как бы вы ни были заняты — выходите на улицу вместе с малышом. Свежий воздух и вам придаст бодрости, снимет усталость, и вы наверняка почувствуете себя лучше.

**Е. БАЙБАРИНА,**  
кандидат  
медицинских наук.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

**В. И. ИВАНОВ,** заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук.

Беседа 5-я

Сегодня мы поговорим о шее и голове. Правда же, неприятно, когда душит кашель, болят уши, стучит в висках — немногие из нас могут сказать, что никогда не испытывали ничего подобного. А ведь болезни, которые сопровождаются такими симптомами, можно предупредить с помощью массажа. Но для этого надо знать, где располагаются рефлексогенные зоны головы и шеи. Единственная сложность в том, что зоны эти расположены очень близко друг к другу. А поскольку еще близко находятся кровеносные сосуды и железы внутренней секреции, то «работать» надо нежно.

Сначала расслабьтесь. Если есть мышечный спазм, сделайте общий массаж шеи, пользуясь приемами поверхностного и глубокого поглаживания, не разговаривая при этом и не задерживая дыхания.

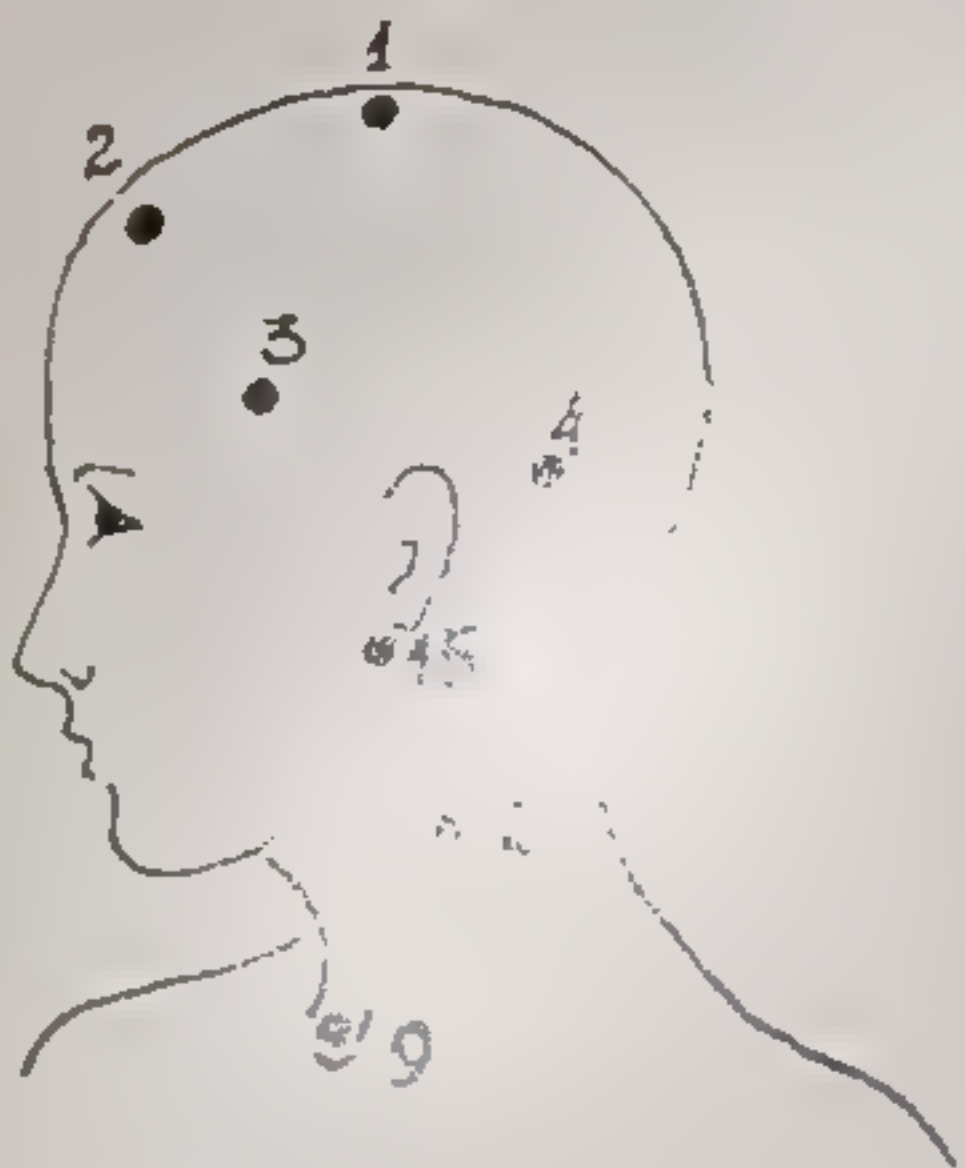
Теперь приступим к **ТОЧЕЧНОМУ МАССАЖУ ШЕИ.**

**ЗОНА 9** хорошо прощупывается при поднятых плечах, потому что находится в полукруглой вырезке грудины.

Показания

к массажу — бронхиальная астма, кашель, слюнотечение, хрипота.

**ЗОНА 14.** Массаж помогает при шуме в ушах, одышке, боли в шее и под лопаткой, глухоте и головокружениях.



**ЗОНА 15** находится во впадине под нижним краем мочки уха. Массаж избавит вас от шума в ушах, от временной глухоты, излишней потливости, слюнотечения и поможет тем, кого укачивает в транспорте. Назначают такой массаж и при параличе лицевого нерва.

Мы уже рассказывали о массаже спины в ноябрьском номере нашего журнала за прошлый год. На рисунке были показаны и рефлексогенные зоны шеи (если смотреть со стороны спины). С помощью этих «точек» можно снизить давление, избавиться от болей, возникающих при шейном остеохондрозе, а также и от болей в мышцах шеи.

Шею и голову, как правило, массируют одновременно. Рефлексогенные **ЗОНЫ ГОЛОВЫ** распо-

жены относительно средней линии лобной и затылочной областей.

**ЗОНА 1** находится в середине теменной области. Ее массируют, когда голова шумит или кружится, когда вы раздражены или испытываете чувство страха.

**ЗОНА 2** — в лобной части, на два поперечных пальца выше линии роста волос. Помассируйте ее, если у вас конъюнктивит или насморк, вдруг учащенно забилося сердце или из носа пошла кровь.

**ЗОНА 3** расположена на месте соединения лобной и височной костей. С помощью массажа можно снять боль при невралгии тройничного нерва, мигрени, помогает он и при утомлении глаз, набежавших слезах.

**ЗОНА 4** находится в области затылка с обеих сторон от средней линии головы, в центре затылочной впадины. Ее надо массировать, если болит затылок, повысилось давление и подступила тошнота.

Если боль сосредоточилась в какой-то определенной части головы, массировать надо соответствующие зоны. Массаж выполняйте подушечкой среднего пальца. Зоны 3 и 4 удобнее массировать одновременно. Зона 1 — зона особого внимания, так считают на Востоке. Зная ее, можно снять головную боль любой локализации. Плотнo прижмите ладонь к темени и полукруговыми движениями, как бы сдвигая надчерепную мышцу с места, массируйте этот

участок головы. В народной медицине такой прием считался очень эффективным при гипертонии, головокружениях, даже при инсульте.

Если вы очень утомляетесь на работе, делайте массаж головы три раза в день. В первой половине дня — через 2—3 часа работы по 5—6 минут. Во второй — два массажа: один сразу после работы и другой за час до сна.

Массаж особенно полезен тем, у кого во время работы голова все время опущена, а зрение напряжено. (Советую воспользоваться им также после эмоциональных потрясений и в стрессовых ситуациях.)

После точечного массажа головы сделайте общий массаж шеи с приемами поверхностного и глубокого поглаживания в направлении от теменной области к надплечьям.

### ЗАДАНИЕ НА ДОМ:

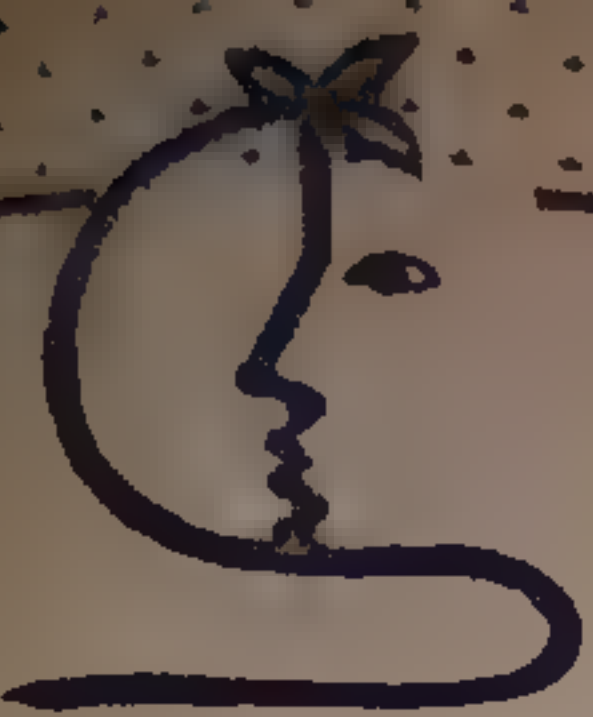
1. Огработайте приемы точечного массажа рефлексогенной зоны 1.

2. Сами определите, какой вид массажа — возбуждающий или успокаивающий — для вас более эффективен при головной боли.

3. Выучите приемы и технику выполнения возбуждающего и успокаивающего массажа.

4. Обучите своих близких делать точечный массаж, чтобы снимать утомление и не допускать головной боли.





СЕМЬ СТИХИЙ И МЫ

## НЕ ТАК СТРАШНА БУРЯ...

А. В. КОМРАКОВ,  
кандидат  
медицинских наук.



«Завтра ожидается магнитная буря!» — сообщает радио, и мы уже заранее готовимся ко всевозможным неприятностям, которые обязательно с нами произойдут.

Не ладится работа, поссорились с подругой, зря накричали на ребенка, побаливает голова, плохое настроение — вполне понятно, день такой, ведь обещали магнитную бурю! Признаемся, календарь этих атмосферных явле-

ний стал для нас своего рода «козлом отпущения», на которого можно списать все: неудачи, промахи, ошибки, нервные срывы...

А между тем дело совсем не в них. Кстати говоря, вопрос о влиянии магнитных бурь на самочувствие человека еще далеко не изучен, а вот что давно известно точно и стократно подтверждено практикой: вообрази себя заранее больным — и действительно почувствуешь недомогание. Я думаю, не стоит

ожидать перемен к худшему в самочувствии именно в те дни, когда «велит» сообщение, напротив, лучше подготовить себя, настроиться на бодрый лад, постараться контролировать свои эмоции и поступки, тогда никакая «буря» ни почем!

А вот за атмосферным давлением я бы посоветовал следить. Ведь всего 5-миллиметров ртутного столба ниже или выше средней отметки (745—748 миллиметров) — и многие совершенно выбиты из колеи.

Приходите домой — все валится из рук. Да еще на работе все время ошибались. И вот уже головная боль, удушье... Как избежать этого неприятного состояния? Прежде всего снять нагрузку — и эмоциональную, и физиче-

скую; тут вам помогут советы для гипертоников, о которых шла речь в предыдущих номерах.

Предвижу улыбку, но все же вынужден повторить извечный совет всех медиков — гуляйте, дышите свежим воздухом. Постоянно «подбадривать» себя только таблетками, дыша загрязненным воздухом, не только бесполезно, но и вредно — это дополнительная нагрузка на и без того ослабленный организм.

Задумайтесь над своим образом жизни. Проанализируйте, когда и в связи с чем появляются ваши недомогания, и постарайтесь избежать их с помощью собственной воли, оптимизма. Поверьте, не так страшны эти магнитные бури, как мы порой себе представляем!

## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

Сегодня мы переходим к изучению третьего, более сложного комплекса упражнений нашей заочной «школы роста». Анатолий Степанович Палько рекомендует также включить его в ежедневные занятия гимнастикой. Каждое упражнение нужно делать ритмично, повторять по 10—15 раз, если его выполняете поочередно для рук и ног, то начинайте с правой.

Итак, комплекс III.

1. Стоим, руки вытянуты перед собой. Одной рукой плавно, свободно описываем круг, другой одновременно как бы очерчиваем равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

2. Стоим или сидим, руки перед грудью согнуты в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращаем по часовой стрелке,

слегка разгибая ее в локтевом суставе, другой — против.

3. Стоим. Вытянутой рукой впереди себя описываем круг по часовой стрелке. В то же время кистью этой же руки описываем круг против часовой стрелки. Движение выполняем плавно, руку не сгибаем. Впоследствии выполняем упражнение обеими руками.

4. Стоим. Одновременно громко хлопаем руками над головой и тихо ударяем об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заменяем упражнение хлопком над головой и тихим ударом ногой.

5. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» прямые руки скрещиваем внизу (впереди). На счет «два» правая рука взмывает вверх с открытой ладонью (левая в это время внизу ладонью вниз). На счет «три» кисти сжимаем в кулак, на счет «четыре» обе кисти оказываются

под прямым углом к предплечью, на счет «пять» руки перекрещены внизу, кулаки сжаты. На счет «шесть» положение рук меняем.

6. Стоим, ноги на ширине плеч. На счет «раз» руки скрещиваем на груди. На счет «два» правую руку опускаем вниз, корпус наклоняем вправо, левую руку приподнимаем в плече и сгибаем в локте. На счет «три» левую прямую руку поднимаем вверх, заводя за голову, правое плечо опускаем вниз, руку слегка сгибаем



в локтевом суставе.

7. Легли на левый бок. На счет «раз» ноги сгибаем в коленях под прямым углом, правую руку поднимаем вверх, левая лежит на полу. На счет «два» делаем поворот, меняем положение рук, правую руку кладем на корпус.

8. Лежим на спине, ноги прямые. На счет «раз» правую ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, руки заведены за голову, корпус приподнят и развернут вправо. На счет «два» меняем положение ног, корпус разворачиваем влево.

9. Лежим, корпус развернут вправо, ноги вместе приподняты, правая рука в упоре. На счет «раз» максимально разгибаем левую ногу в тазобедренном суставе и сгибаем в коленном, захватив ее рукой и максимально приблизив к туловищу. На счет «два» ногу сгибаем в тазобедренном и коленном суставах, захватив ру-

ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу Крестовника



# красота и здоровье

кой стопу и максимально приблизив ногу к корпусу. 10. Сели на пол. Ноги разведены, левая рука внизу у туловища, правая

за головой. Руки разогнуты. На счет «раз» руками захватили ногу и пригнули корпус к полу. На счет «два» корпус наклонили

вперед, руки согнули. На счет «три» другую ногу захватили руками и наклонили корпус. На счет «четыре» ноги свели вместе, захватили руками корпус и приблизились к полу.

11. Стоим, ноги на ширине стопы, руки немного разведены в стороны. Правой рукой описываем треугольник, левой — круг, но-

гой одновременно вычерчиваем квадрат.

12. Стоим, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и приподняты немного вверх. Правой рукой двигаем вверх-вниз, левой описываем круг.

В следующих номерах мы познакомим вас с методикой оздоровительно-стимулирующего массажа.

## МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 6-я  
В. И. ИВАНОВ,  
заслуженный врач  
РСФСР,  
доктор медицинских наук.

Сегодня мы займемся массажем лица. Опытный врач да и просто наблюдательный человек по лицу может догадаться о состоянии здоровья его обладателя. Например, угри — увя, красноречивое свидетельство нарушения пищеварительного тракта. Покраснения вокруг крыльев носа «сигналят» о неполадке в селезенке или поджелудочной железе. Болен мочевой пузырь — покраснеет кожа под внутренними уголками глаз.

Итак, для того чтобы правильно сделать массаж лица, надо знать направление массажных линий.

НА ПОДБОРОДКЕ они проходят от середины нижней челюсти к мочкам; НА ЩЕКАХ — от углов рта к слуховым проходам; ОТ СЕРЕДИНЫ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ — к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины; ВОКРУГ ГЛАЗ — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу и по нижнему веку к внутреннему углу; НА ЛБУ — от середины к вискам; НА НОСУ — от переносицы по «спинке» носа к его кончику и от «спинки» носа в обе стороны в направлении ушных раковин.

При общем массаже лица применяют несколько приемов: ПОГЛАЖИВАНИЕ тонизирует и улучшает эластичность кожи; РАСТИРАНИЕ снимает



улучшает кровоснабжение, уменьшает боль; РАЗМИНАНИЕ помогает при судорогах, мышечном утомлении, болях в суставах и застарелых рубцовых изменениях. Внимание! Этот прием ни в коем случае не выполнять при невралгии тройничного нерва.

Массаж глаз полезно проделать при общем нервном возбуждении или когда устали глаза от долгого зрительного напряжения. Делаем его круговыми движениями подушечками пальцев нежно и нерезко. Веки при этом закрыты. Здесь можно применить прием непрерывистой вибрации — легкого ритмического надавливания на глазное яблоко. Пальцы рук должны быть теплыми. Вы сразу почувствуете себя лучше: пройдет головная боль, уйдут утомление, отечность вокруг глаз, уменьшится острота зрения, стабилизируется дыхание.

Теперь изучим рефлексогенные зоны лица.

ЗОНА 5 находится на один поперечный палец выше брови на линии зрачка. Массируйте ее — и вы поможете себе при головокружении, болях в лобной части головы, куриной слепоте и невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 6 — у виска, как бы на конце брови. Массаж этой точки делают

при заболеваниях глаз.

ЗОНА 7 в отличие от зоны 6 расположена в начале брови. Показания к ее массажу: слезотечение, воспаление пазух носа.

ЗОНА 8 находится в середине брови, на месте ее пересечения с линией зрачка. Для больных глаукомой и близоруким массаж ее особенно полезен.

ЗОНА 9 — ниже от наружного угла глаза на один поперечный палец. Массаж этой зоны выполняют при параличе лицевого нерва, мигрени, головной боли в височной области.

ЗОНА 10 находится под глазом на один поперечный палец ниже нижнего края орбиты, на линии зрачка. Эту зону массируют, когда беспокоит нервный тик, конъюнктивит, боль в желудке.

ЗОНА 11 поместилась между внутренними концами бровей. Ее массируют, когда из носа идет кровь, при гриппе, насморке, головной боли.

ЗОНА 12 расположена рядом с крылом носа. Массаж ее тоже поможет при гриппе, различных заболеваниях носа и кашле.

ЗОНА 13 находится на вертикальной линии зрачка, на один поперечный палец в сторону от угла рта. Ее массируют при расстройстве речи, заболеваниях мышц рта, глаз, тике, невралгии тройничного нерва.

ЗОНА 14 — под носом. Массаж этой зоны способен «вернуть к жизни» после обморока.

ЗОНА 15 находится в центре под нижней губой. С ее помощью можно снять отек лица, зубную боль (в нижней челюсти), применяется массаж этой зоны и при параличе лице-

вого нерва.

ЗОНА 16 хорошо видна на рисунке. Боли и неприятные ощущения в ушах снимет массаж этой зоны.

ЗОНА 17 расположена на один поперечный палец выше от угла нижней челюсти. Боль при глотании, в зубах нижней челюсти и шум в ушах — вот показания к ее массажу.

Точечный массаж лица выполняют более нежно, слегка поглаживая, растирая и разминая кожу подушечками пальцев перпендикулярно к массируемому участку. Но при невралгии тройничного нерва пальцы располагают наклонно к коже, мягко касаясь болевых точек. При неврите лицевого нерва применяют прием стабильной вибрации секунд 5—10 с частотой 100—120 колебаний в минуту.

Массаж зон 14 и 15 применяют при оказании неотложной помощи при обмороках. Давить на них надо резко, болезненно.

Точечный массаж лица надо сочетать с массажем шеи. Его хорошо проделывать каждый день во время умывания обеими руками, наполненными водой, с середины нижней челюсти в направлении к ушам. Затем лоб, дальше к вискам, к носу, лбу и опять к вискам. Такой гидромассаж усиливает крово- и лимфообращение в сосудах лица и головного мозга.

### ЗАДАНИЕ НА ДОМ.

1. Научитесь делать самомассаж лица, используя приемы поглаживания, растирания и разминания.

2. Отработайте прием вибрации при массаже глаз, учитывая все предостережения.

Итак, мы обобщили метрические данные А. С. Дует при метрически-гимнастическом массаже, выявляют с помощью пластмассовых пластинок. Если кожа чувствительна, первых заботятся об

### РАС



соединяет со...  
равкой...  
мышку...  
ны —...  
лепес...  
редки...  
ку цв...  
И, у...  
ним...



## ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?



Итак, освоены комплексы общей и начала несимметричной гимнастики. Теперь А. С. Палько рекомендует приступить к изучению методики оздоровительно-стимулирующей гимнастики с элементами массажа, которую выполняют с помощью специального коврика, имеющего пластмассовые шипы. Если кожа чересчур чувствительная, можно для первых занятий воспользоваться обычным резино-

вым ковриком с мягкими шипами, которые продают в хозяйственных магазинах, но потом заменить его на более жесткий — из пластмассы. Только обратите внимание: такая гимнастика противопоказана при инфекционных и требующих хирургического вмешательства заболеваниях, нельзя также массировать ковриком бородавки, родинки, воспаленные участки кожи, ссадины.

Продолжительность комплекса — не более 15 минут. Участки кожи, на которые вы будете воздействовать, надо предварительно вымыть теплой водой с мылом, обсушить полотенцем, затем пальцами погладить, растереть, размять кожу (см. беседы В. И. Иванова, доктора медицинских наук, в «Крестьянке» за 1984—1989 гг.).

### КОМПЛЕКС СТИМУЛИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Сесть, положить ноги на коврик. Встать на коврик, стоять минуту. Повторить это упражнение 3—5 раз.
2. Сесть на стул, поставить ноги на коврик — сначала на носки, затем сделать перекал на пятки, повторить движение 5—10 раз, постепенно усиливая давление на подошвы. Это

полезное упражнение поможет быстро стряхнуть сонливость, стимулирует деятельность внутренних органов.

3. Стоя перед ковриком, становиться на него попеременно то правой, то левой ногой, стоять так минуту, опираясь на ступню. Повторить упражнение по 2—3 раза для каждой ноги.

4. Лечь спиной на коврик, расслабиться, полежать так 2—3 минуты.

5. Из того же положения медленно поднимать вверх руки с гантелями весом 1—2 кг (по мере освоения комплекса вес может быть доведен до 8—10 кг), так остаться минуту.

6. Сесть около коврика спиной к нему, сделать 10 перекалов назад — упражнение улучшает кровообращение в области спины, снижает боли при миозите спины, остеохондрозе и т. п.

7. Определите участок тела, кожа которого обладает повышенной чувствительностью, возьмите в руки коврик и надавливайте им поочередно на эти участки. Упражнение можно делать несколько



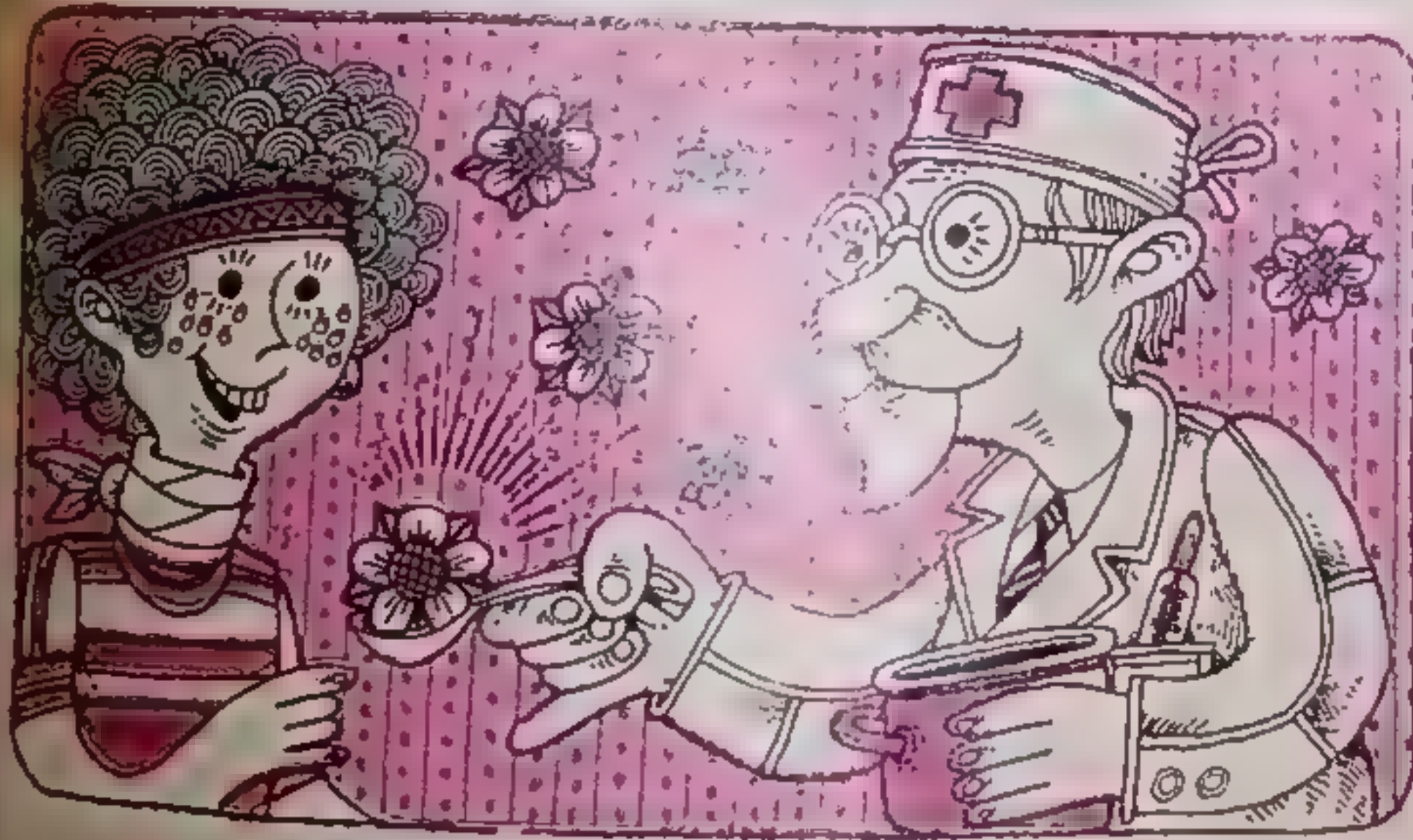
раз в день, оно уменьшает порог болевого раздражения.

8. Лягте на пол, обопритесь о коврик руками, отожмитесь 5—10 раз.

9. Сели на пятки, стопы вывернуты внутрь и перекалены, руками уперлись в пол перед собой, коврик рядом. Приподнимаем колени, руками захватываем коврик и придвигаем его под колени, руки поднимаем вверх, «замираем» на 1—3 минуты.

Вам осталось хорошо освоить этот комплекс, после чего мы перейдем к тренировкам совсем другого характера — аутогенным. А. СТАНИС

## РАСЦВЕЛИ ФИАЛКИ...



Вместе со слабой весенней травкой пробивается к солнышку первый цветок весны — фиалка. Ее нежные лепестки, тонкий аромат, редкий цвет делают фиалку цветком неповторимым. И, увы, поэтому вымирающим... Все меньше

в наших лесах фиолетовых глазков, беспощадно рвут их любители легкой наживы: букетики ранних фиалок покупают, что называется, нарасхват. А ведь цветок этот занесен в Красную книгу!

А между тем лепестки

фиалки не только красивы, но и полезны — они отличное лекарственное средство при заболеваниях дыхательных путей. Выход один: уделите в своем саду местечко для грядки фиалок! Когда расцветут и вы налюбуетесь вдоволь нежными цветами, приступим к заготовке будущего «лекарства».

Срываем фиалки в пору раннего цветения, утром, пока солнышко еще не высушило землю. Сушим в тени, в открытом стеклянном сосуде или на блюде. Храним в стеклянной банке в темном месте. При кашле, при глубокой простуде завариваем столовую ложку сухих цветков на стакан воды, «топим» на водяной бане 15 минут, настаиваем, пока не остынет, процеживаем,

пьем 3 раза в день по половине стакана.

Малыши с удовольствием будут пить сироп из фиалок, который поможет от кашля не хуже известных микстур. Варят сироп так. Горсть свежих лепестков заливают полулитром воды, кипятят 15 минут и оставляют постоять на ночь. Утром отцеживают, отжимают лепестки, добавляют полкилограмма сахара. Дают детям в течение дня от 2 до 3 чайных ложек.

Можно полоскать горло раствором сиропа (столовая ложка на стакан воды), это отличное противовоспалительное средство!

Перевод с немецкого Л. ЗАРЕМБИНОЙ.

КОЗЯЮШКА • приложение к журналу Крестьянка



# МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Беседа 7-я

В. И. ИВАНОВ, доктор медицинских наук, заслуженный врач РСФСР.

«Что-то ноги устали...» — говорите вы, и уже нет настроения выйти на прогулку, отправиться на интересный кинофильм или к друзьям. А если ноги «ноют», болят — вы чувствуете себя совсем больной, жизненный тонус снижается, появляется раздражительность, нервозность. Как избавиться от этих ощущений, к сожалению, довольно частых, ведь нагрузка на наши ноги огромная? Поможет, как всегда, массаж.

Начинаем с общего массажа методом поглаживания — направление от кончиков пальцев к тазобедренному суставу и паховой области. При массаже стопы каждый палец массируем отдельно от ногтя к основанию, подошву массируем большими пальцами или согнутым суставом среднего пальца. Поглаживание голеностопного сустава, который особенно часто доставляет беспокойство, начинаем с передней поверхности, переходим на боковые, затем на ахиллово сухожилие, как бы зажимая его между большим пальцем с одной стороны и четырьмя остальными пальцами — с другой.

Самое уязвимое место голени — икроножная мышца. Она особенно часто подвергается перенапряжению, отсюда — ноющие ночные боли, судороги. Поэтому массируем нежно, в особенности на участке подколенной ямки (именно здесь проходят важные кровеносные и лимфатиче-

ские сосуды, нервные стволы), эту же рекомендацию нужно учитывать при проведении массажа в паховой области.

**РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ НОГ** располагаются по всей их поверхности, мы сегодня поговорим о наиболее важных, имеющих связь со многими функциями нашего организма.

Массаж **ЗОНЫ 1** (см. фото) поможет снять судороги икроножной мышцы, общее нервное напряжение, избавиться от бессонницы, он показан при нарушении функции почек и мочевого пузыря, при ночном недержании мочи.

Болят голова, мучают головокружения, ноют ноги, особенно стопы — сделайте массаж **ЗОНЫ 2**, и вы почувствуете облегчение.

Показания к массажу **ЗОНЫ 3** (в промежутках между пальцами на 1 см от

края межпальцевых перепон) — головная боль, носовое кровотечение, онемение и боль в стопах.

**ЗОНУ 4** массируйте при ушибах ног, **ЗОНУ 5** — при головной боли, носовых кровотечениях, судорогах, болях в пояснице и в ногах. В восточной медицине эта зона считается главной точкой, снимающей боль.

Боль от укуса пчелы, слепня и т.п. облегчит массаж **ЗОНЫ 6** (под внутренней стороной лодыжки). **ЗОНУ 7** (на два поперечных пальца выше внутренней стороны лодыжки) массируйте при общей слабости, потливости, низком кровяном давлении. «Поднимитесь» еще на один поперечный палец, в **ЗОНУ 8** — ее массаж оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, снимает слабость, бессонницу, головокружение.

**ЗОНУ 9** (на внутренней поверхности коленного сустава, на два поперечных пальца ниже коленной чашечки) массируют при заболеваниях печени, желчного пузыря, при люмбаго, при болях в колене. Напротив нее (на наружной поверхности коленного сустава) **ЗОНА 10**, ее массаж показан при тех же недомоганиях. На 3 поперечных пальца ниже — **ЗОНА 11**, очень важная, ее называют еще «зоной жизни». Массаж этой зоны восстанавливает аппетит, регулирует функцию кишечника, облегчает боль при язве желудка. **ЗОНУ 12** массируйте при радикулите, болях в икроножной мышце, при бессоннице у пожилых людей.

**ЗОНЫ 13** вы коснетесь концом среднего пальца, если, стоя, свободно опустите руки вдоль туловища. Показания: нервное напряжение, радикулит, слабость мышц бедра. И, наконец, **ЗОНА 14** (в центре ягодичной складки), массаж которой облегчит все виды болей, связанных с радикулитами, прострелами, люмбаго, геморроем.

Точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на стопе и в области голеностопного сустава, делаете подушечками больших пальцев, на подошве — согнутым суставом среднего пальца. Проводить его можно самостоятельно, а можно в сочетании с общим массажем, начиная именно с общего.

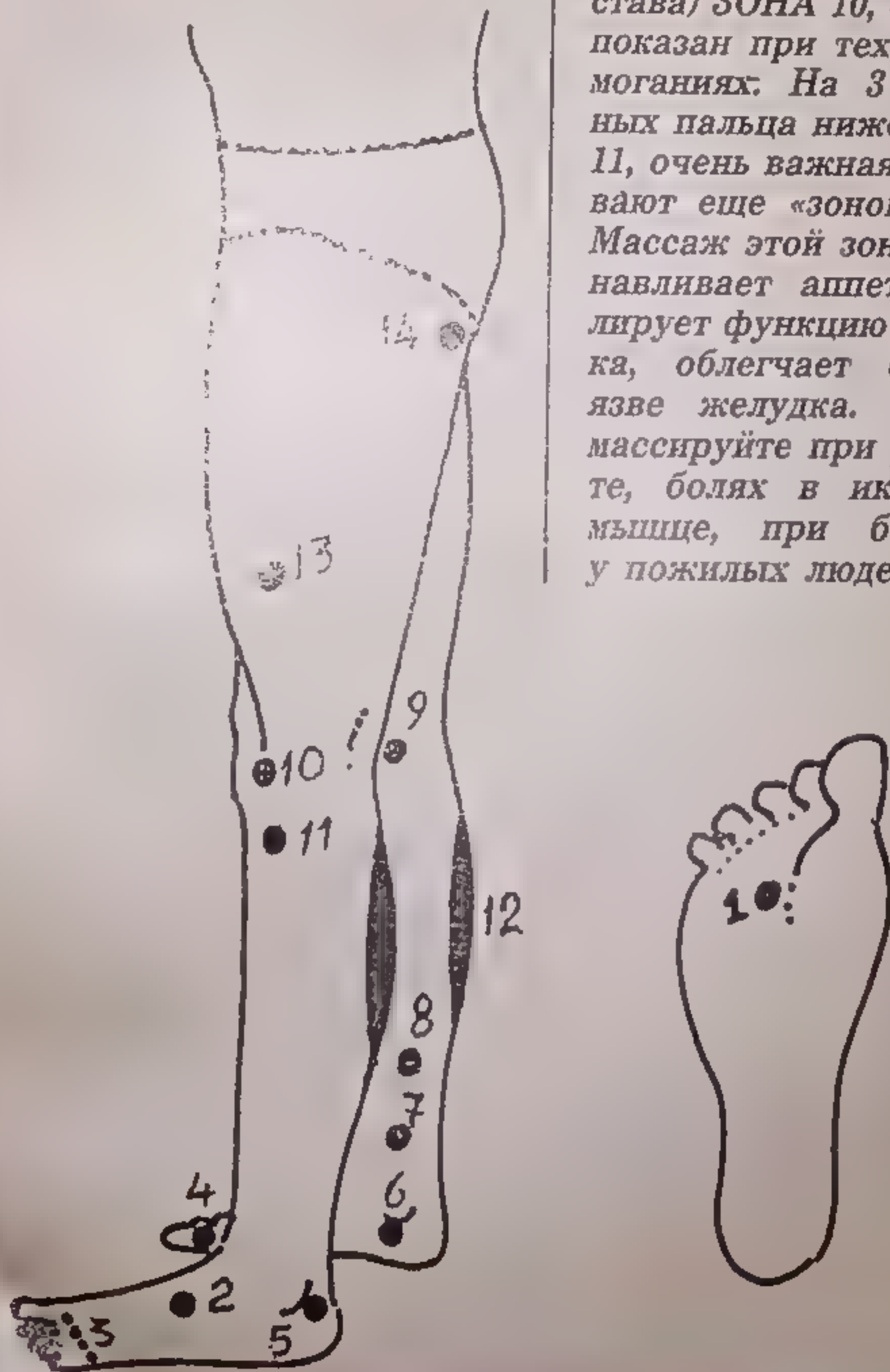
Перед проведением точечного массажа ног постарайтесь максимально расслабить мышцы массируемой области. Не делайте массаж второпях, наспех: помните, что каждая рефлексогенная зона, особенно на подошвах, связана с жизненно важным органом! Итак, важны все зоны, но все-таки особо выделим 1, 2, 5, 11, 14: массаж их снимает боли, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

## ЗАДАНИЕ НА ДОМ

1. Научитесь делать общий самомассаж ног, это пригодится вам во многих жизненных ситуациях.

2. Отработайте технику точечного самомассажа ног: при болях в икроножных мышцах (зоны 1, 5, 11, 12, метод успокаивающий), при физической усталости (зоны 1, 8, 11, 13, сначала метод успокаивающий, а через час — возбуждающий).

3. Отработайте технику точечного массажа при болевых синдромах в области поясницы, которые бывают при радикулитах, прострелах, люмбаго (зоны в пояснично-крестцовой области на спине и зоны 5, 13, 14 на ногах). Метод воздействия попробуйте определить сами.





## В СЕМЬЕ — ПОПОЛНЕНИЕ

Первые дни после возвращения из родильного дома полны забот, но эти дни и самые счастливые: вас не оставляет ощущение, будто вся жизнь переменялась. Что ж, давайте осваивать эту новую жизнь — с малышом.

Первый день лета — День детства. Все тепло земли — им, нашим детям. Пусть растут здоровыми, добрыми, умелыми.

Июньское приложение мы решили посвятить ребятам. Сегодня «Хозяюшка» побудет с вами в детской и даст несколько советов, как ухаживать за новорожденными, как позаботиться о здоровье и самочувствии вашего малыша. «Хозяюшка» подскажет рецепты вкусных и полезных блюд для ребят и предложит модели одежды, в которой они будут выглядеть симпатично и модно.

Материнское молоко — идеальная пища для новорожденного. И тем не менее с конца первого месяца надо давать ему фруктовые, ягодные, овощные соки. Начав с яблочного, можно затем давать клюквенный, вишневый, черносмородиновый, абрикосовый, малиновый, капустный, морковный соки, почти все, кроме виноградного. Но будьте внимательны: есть дети, у которых некоторые соки, чаще всего апельсиновый, морковный, томатный, могут вызвать расстройство кишечника или диатез. От такого сока придется немедленно отказаться.

Первую порцию — 5—6 капель — накапайте в ложечку пипеткой. Ежедневно увеличивайте порцию, дойдя к трем месяцам до 8—10 чайных ложек (в 3—4 приема). Для приготовления соков фрукты или овощи хорошо вымойте, очистите от кожуры, протрите через неметаллическую терку, выжмите сок.

Если ребенок здоров, то между кормлениями маме полезно выйти хотя бы на полчаса погулять. Многие домашние дела лучше временно отложить, но чего не отложишь, так это стирку пеленок! За день придется перепеленать ребенка раз пятнадцать, а то и больше. Детское белье чель

зя стирать синтетическими порошками — только мылом. Пеленки и подгузники, по крайней мере в первый месяц, надо кипятить и проглаживать с двух сторон горячим утюгом.

купают ребенка перед предпоследним или последним кормлением. Во время купания температура в комнате должна быть 20—22 градуса, температура воды — 36—37 градусов. Один раз в три-четыре дня ребенка моют с мылом. На втором месяце жизни следует постепенно делать ванну прохладнее, доводя температуру воды до 34 градусов. Когда ребенку исполнится полгода, можно купать его через день. Перед сном приготовьте бутылочку с кипяченой водой; если малыш заплакал, дайте ему немного попить, это должно его успокоить. Воду можно слегка подсластить.

Если ребенок родился весной или летом, то уже через день-два после возвращения из роддома его можно на 10—15 минут вынести на воздух. Постепенно прогулки удлиняют. Гулять рекомендуется два раза в день, прогулки не надо отменять даже в пасмурную погоду, а воздух после грозы или сильного дождя особенно полезен.

А. ГИЛИН, врач.

■ Давайте грудному ребенку уже с первой недели воду: 50—100 граммов в день. Тем более не забывайте об этом в летнее время.

■ Меняя пеленки, минуты на 3—4 оставьте малыша раздетым. Несколько таких воздушных ванн и будут началом закаливания.

■ Есть из ложки ребенка надо приучить уже к 5 месяцам, а к 7—8 — пить из чашки.

■ Подвесьте игрушку к кроватке или коляске прямо перед глазами ребенка, чтобы у него не развилось косоглазие.

■ Каждый новый продукт вводите в рацион ребенка по отдельности: так вам будет легче понять, как он реагирует на ту или иную незнакомую пищу.

■ Следите за чистотой в комнате, где находится малыш, — воздух здесь должен быть свежим. Дважды в день проводите влажную уборку.

■ Когда ребенок начнет ползать и ходить, не забудьте о мерах предосторожности: не оставляйте в доступном для него месте чайник с горячей водой, горячий утюг, электрообогреватель, стиральный порошок, лекарства и другие опасные для него предметы.

## ПЕЛЕНОК ВДВОЕ МЕНЬШЕ

Так пеленать ребенка научила меня медицинская сестра.

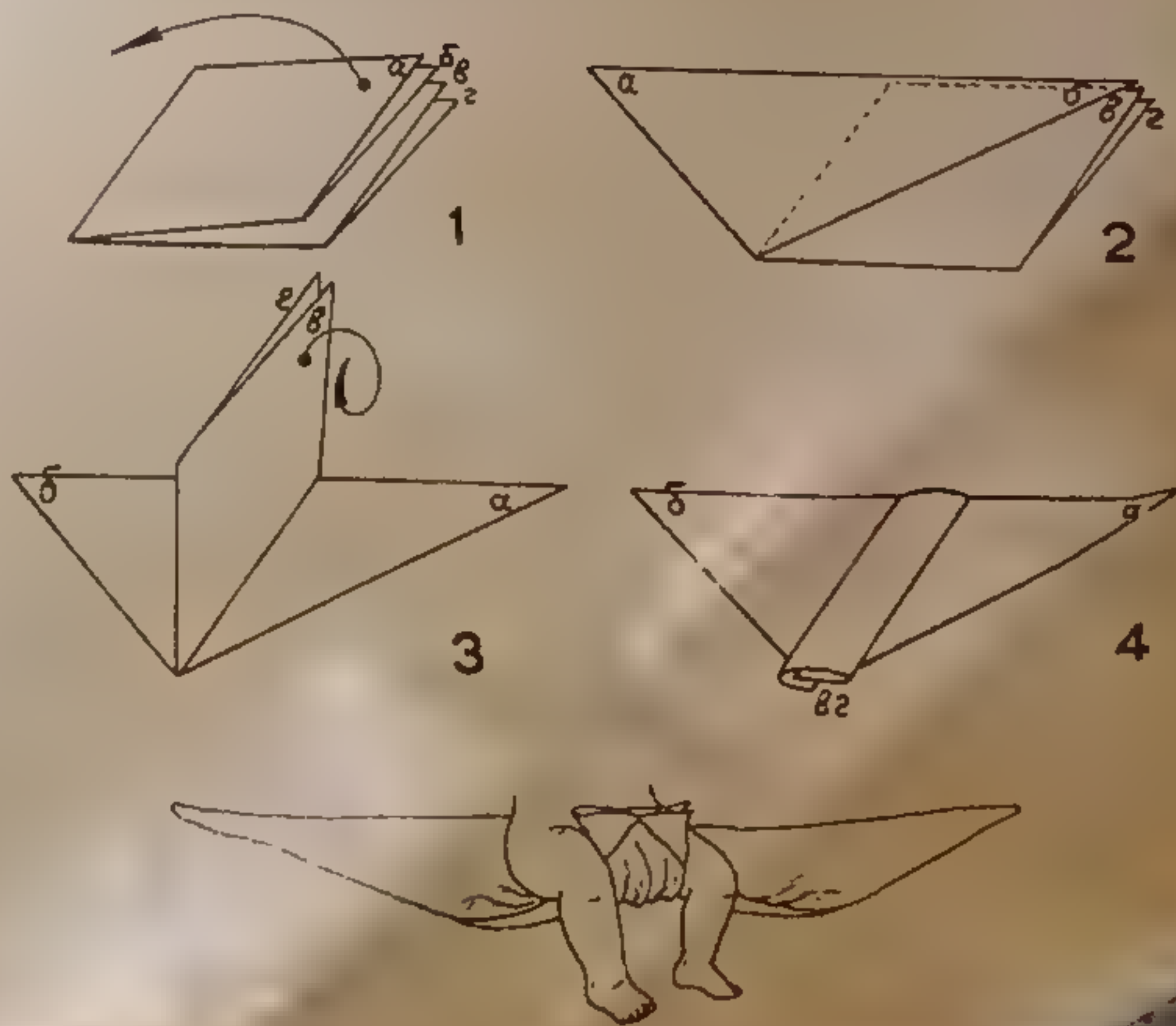
Посмотрите на рисунки: как просто и удобно все получается. Складываем пеленку вчетверо (рис. 1). Взяв ее за правый верхний угол, отводим в сторону влево, так, чтобы два верхних слоя образовали треугольник. Теперь пеленка состоит как бы из двух частей: нижняя — прямоугольник, а сверху — треугольник (рис. 2). Переворачиваем ее прямоугольником вверх, дважды подгибаем его (рис. 3). Перед нами и пеленка, и подгузник одновременно.

но... А ниже показано, как пользоваться.

Это разновидность распространенного сейчас «широкого» пеленания. Обычно для него нужно две, а то и три пеленки. А здесь — одна. Хотелось бы, чтобы все мамы знали этот способ!

Позже я начала вкладывать внутрь прямоугольного подгузника бумажную пеленку. Он уплотнился, и наружные пеленки все чаще оставались сухими.

Г. ТИнькова,  
инженер.  
Рис. автора.





## «РЕВНИВЫЕ» БРАТЬЯ

Представляемая Шекспиром в образе некоего «чудовища с зелеными глазами», ревность, однако, способна вызывать немало проблем и в детской комнате.

Потенциал знаний детской психологии значительно возрос за последнее десятилетие. Исследователи обратились к явлениям, которыми до недавнего времени не занимались. К их числу относятся и так называемая «братская ревность».

В практике одной из детских консультаций был такой случай. У шестилетнего Петра вскоре после рождения младшей сестренки вдруг начались сильные приступы астмы. Врачом не удавалось установить причину болезни, которая упорно противостояла лечению самыми различными средствами.

Рассказывая в детской консультации об атмосфере в семье, мать утверждала, что Петер до обожания любит маленькую сестренку, сам отдает ей свои игрушки, заботится о ней, когда родители долго оставляют их дома одних. Однако после длительного разговора выяснилось другое: «обожание» лишь видимое, на самом же деле ребенок скрывает, сдерживает в себе отрицательные эмоции

янии дети бьют тарелки, чашки. Бывает, что и требуют отправить новорожденного обратно в больницу.

Спокойствие и уверенность возвращаются к детям, когда они ощущают любовь и повышенное внимание к себе. Чрезмерное же соперничество между ними, если причины ревности вовремя не устранить, может в дальнейшем повлиять на их характер и привести ко многим бедам во взрослой жизни.

Специалисты по детской психологии не рекомендуют родителям стремиться к максимальной «уравнительке». Впрочем, это и так трудноосуществимо из-за разницы в возрасте детей: ведь старшему надо предоставлять большую свободу, а младший требует большей заботы, внимания.

К тому же постоянное изменение выражаемых чувств и распределяемых материальных благ требует таких сил, что это утомит, выведет из себя и самого терпеливого из родителей. Детям нужна не одинаковая, а индивидуальная, не унифицированная любовь.

Во всех ли случаях ревность — чувство отрицательное? Нет, конечно. Ведь направленное на верный путь соперничество в детские годы мобилизует силы, зависть сменяется здоровым соревнованием, желанием следовать примеру. Да и в зрелом возрасте не вредно бывает попристальнее приглядеться к успехам другого, постараться сделать что-то еще лучше.

Есть целый свод советов тем родителям, которые ждут второго или третьего ребенка. Вот некоторые из них: еще в период беременности подготавливайте ребенка к тому, что у него скоро появится братишка или сестренка. Позднее не запрещайте старшему подходить к младенцу, пусть с самого начала между ними установятся добрые, братские отношения. Старший ребенок не причинит малышу вреда, поскольку инстинктивно он гораздо более осторожен, чем порой полагают родители. Ревность старшего к младшему естественна. Даже хорошо, если ее он не скрывает. — так родителям легче будет с ним «договориться». Чувство это отнюдь не означает, что старший ребенок растет бессердечным. Требовать от него в данной ситуации «разумного» поведения — почти жестокость. Но еще более жестоко ребенка, находящегося и так в напряженном состоянии, «в наказание» лишать родительской любви, ласки...

Как можно нейтрализовать ревность старшего ребенка к новорожденному? Одна молодая мама, придя домой из больницы, вручила старшему мальчику подарок: «Это тебе от твоего младшего братишки». Если старший ребенок — девочка, «от новорожденного» ей можно подарить красивую куклу, которую она будет пеленать, «кормить», по-взрослому обсуждая материнские заботы.

Ю. ГАЛ  
Перевел с венгерского  
П. БОНДАРОВСКИЙ.



сят в дом новорожденного братишку или сестренку. «Старший» в одно мгновение перестает быть центром вселенной, более того, от него еще и требуют, чтобы он вместе со всеми восхищался ревущим младенцем, любил его и делил с ним все по-братски.

Попытки научного анализа ревности психологи стали предпринимать еще в начале нашего века. Правда, исследовали лишь самую известную ее форму — любовную.

по отношению к сестре, и болезнь — следствие этого замкнутого напряжения. Психологам удалось вызвать Петра на откровенность, и, заплакав, он поведал свою «страшную тайну». После этого родители больше не заставляли его сидеть дома с малышкой, он стал чаще играть со сверстниками в парке и выздоровел. Приступы астмы исчезли.

Бывает, что в подобных ситуациях в озлобленном состо-



Рис А ОБУХОВА

## СКОЛЬКО НУЖНО МОЛОКА?

Кормление младенца грудью не должно продолжаться более 15—20 минут, но энергичному малышу даже десяти минут иногда достаточно. Если ребенок спокоен, отвернулся от груди — значит, он сыт. Возможно и другое: в течение 5—7 минут он с жадностью ест, а потом вдруг отворачивается и кричит. Пугаться этого не следует. Проводя так идет молоко: на-

давите на сосок, если оно не брызнет струйкой, а потечет каплями, значит, ребенок кричит, потому что голоден. В таком случае приложите малыша к другой груди.

Здоровому ребенку к концу

первой недели жизни обычно требуется 400 г молока в день. При семиразовом кормлении норма на один прием составляет примерно 50—60 г.

К концу второй недели ма-

лышу нужно 500 г молока в день, а к концу первого месяца жизни уже 600—700 г. Двухмесячный младенец съедает в день 800 г молока.

В каждый последующий месяц количество молока, потребляемого малышом ежедневно, возрастает на 50 г. В полгода норма составляет 1 литр. Это количество сохраняется на протяжении первого года жизни.



В. ИВАНОВ,  
кандидат  
медицинских  
наук,  
заслуженный  
врач  
РСФСР

## ПОГЛАДИТЬ ПО ГОЛОВКЕ

(Простейшие приемы массажа)

Ребенок капризничает, плачет. Невольно взгляды останавливаются на аптечке. Не надо, не торопитесь! Теплые, мягкие руки мамы коснулись его, разгладили спину, грудку, животик, чуть дольше задержались на лбу, и ребенок успокоился. Кажется, все так просто и обычно. Мать вроде бы ничего особенного и не сделала, а ведь она применила один из распространенных приемов массажа — поглаживание.

Вчера старшая дочка пришла из школы расстроенная, с головной болью, со слезами. Заплаканное личико уткнулось в грудь матери, плечи вздрагивают. Мама нежно гладит ее голову, касается пальцами бровей и шутя потирает мочку уха... Девочка успокоилась. В чем секрет? В руках матери! И на этот раз она путем поглаживания рефлексогенных зон головы, надбровной области и мочки уха сняла психофизиологическое напряжение у девочки.

ПОГЛАЖИВАНИЕ — один из наиболее распространенных приемов массажа, с него начинается процедура и им заканчивается. Руки плавно скользят по коже и производят различной степени надавливания, которые ускоряют ток крови и лимфы, воздействуют на рефлексогенные зоны кожи и через рецепторный аппарат оказывают влияние на центральную нервную систему.

Поглаживание может быть поверхностным и глубоким, охватывающим и плоскостным. Поверхностное поглаживание, сопровождающееся легким надавливанием на кожу, успокаивает, дает обезболивающий эффект, применяется при нервном утомлении для снятия повышенных эмоциональных реакций. Глубокое поглаживание более энергично, чем поверхностное, оно стимулирует лимфо- и кровоток, способствует устранению застойных явлений и отеков. При выполнении глубокого поглаживания пальцы и кисть располагаются в одной плоскости с телом или охватывают массируемую поверхность. Поглаживание чаще всего выполняют двумя руками, которые перемещают параллельно друг другу или последовательно одну за другой.

Вторым классическим приемом массажа является РАСТИРАНИЕ — массирующая рука не скользит по коже, а смещает подлежащие ткани в разных направлениях. Растирание обладает успокаивающим действием на центральную нервную систему, понижает возбудимость нервов,

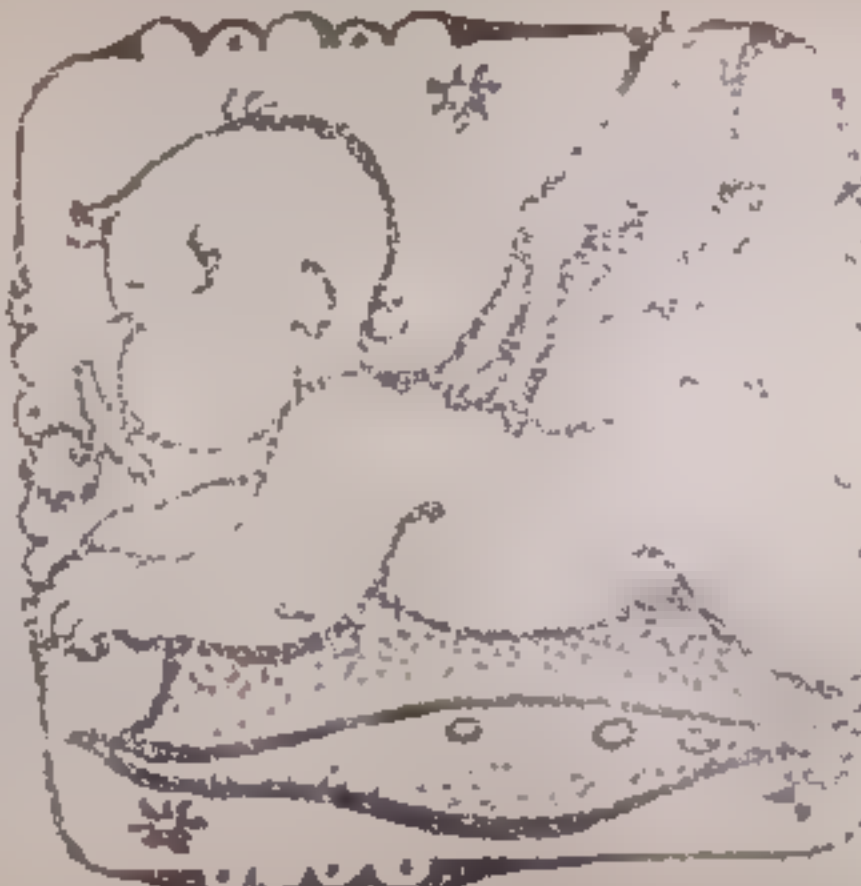
усиливает сократительную функцию мышц, ускоряет кровообращение и повышает обменные процессы. Растирание можно проводить пальцами, ребром ладони или ладонью.

Следующий прием массажа — РАЗМИНАНИЕ, его действие в основном направлено на мышцы. При выполнении разминания мышцы должны быть максимально расслабленными. Во время процедуры массажист захватывает руками мышцу, приподнимает ее, оттягивает и сдавливает.

ны и их функции связаны с определенными сегментами спинного мозга, уже с первых месяцев жизни ребенку следует делать массаж спины, рук и ног. Наиболее распространенным массажным приемом является поглаживание, которое оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. Растирание в сочетании с поглаживанием уменьшает частоту пульса и понижает возбудимость нервной системы. Разминание используют при нарушении функции суставов и тех забо-

тем поверните ребенка и сделайте легкое поглаживание кожи вокруг пупка по часовой стрелке. Процедуру выполняют 2—3 раза в день.

Часто мать волнует икота, которая возникает у новорожденных и маленьких детей. Обычно самочувствие ребенка не нарушено. Избавиться от икоты поможет легкий массаж межлопаточной области, передней поверхности груди и подложечной области. Применяется только прием поглаживания.



При этом мышечные волокна растягиваются, вызывая раздражение запознанных в них нервных окончаний. В массируемой мышце усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, восстанавливается работоспособность, усиливается сократительная функция. Этот прием можно рассматривать как пассивную гимнастику для мышечных волокон. Разминание может быть продольным и поперечным, непрерывным и прерывистым. Выполняется одной или двумя руками.

У новорожденных и у детей первых лет жизни наиболее совершенной является функция центральной нервной системы, что связано с незрелостью ее клеток, процесс созревания которых завершается только к 7 годам жизни. Спинной мозг у ребенка более развит, он функционирует с момента рождения. Поскольку внутренние орга-

нели, которые сопровождают слабость мышц, задержкой развития двигательных навыков.

При проведении массажа необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Детям можно проводить и точечный массаж, но его лучше всего делать после выполнения приема общего массажа — поглаживания.

Если ребенок плачет, отказывается от груди, извивается, сучит ногами, то наверняка в кишечнике скопились газы. В этом случае хороший эффект оказывает точечный массаж. Положите ребенка на свою ладонь или на подушку животиком вниз, слегка придерживая головку, другой рукой указательным и средним пальцами проделайте вращательные движения вдоль позвоночника с обеих сторон в поясничной области, при этом периодически оттягивая кожную складку на себя. За-

Наряду с массажем полезны гигиенические ванны с настоем трав. Так, детям, у которых повышенная нервная возбудимость, нарушен сон, рекомендуется за 2 часа до сна принять ванну с настоем из цветков липы. Для этого 250 г цветков липы надо настоять в 6 л вскипяченной воды, процедить через сито, довести раствор до 36° С и поместить ребенка в ароматную ванну на 5 минут.

Большие неприятности представляет экссудативный диатез: зудящие высыпания на коже, на слизистых оболочках лишают ребенка сна и покоя. В этом случае весьма полезными являются ванны, приготовленные из отваров трав: череда трехраздельная (травы) — 4 части, ромашка аптечная — 4 части, облепиха (ветви, листья) — 3 части, чистотел большой (травы) — 6 частей, душица



## СОЛНЦА — В МЕРУ!

Летом дети весь день должны проводить на воздухе. Пеленать новорожденных тоже можно под открытым небом, но в защищенном от ветра месте. Ни в коем случае нельзя оставлять грудного ребенка на солнце. Ему вполне достаточно отраженных солнечных лучей, падающих на него, когда он находится под деревьями или под навесом. Это — самая благоприятная пора для закаливания ребенка.

Солнечные ванны оказывают прекрасное укрепляющее действие: благотворно влияют на нервную систему, усиливают обмен веществ, активизируют функции желез внутренней секреции, улучшают работу кровеносной системы, поддерживают тонус сердечной деятельности, нормализуют фосфорно-кальциевый обмен. Солнце играет большую роль в витаминном балансе организма ребенка, в предупреждении рахита. Полезные ультрафиолетовые лучи несут в себе запас сил для долгой осени и зимы. Дети, получающие их в достаточном количестве, устойчивее к простудным заболеваниям, чем те ребята, которые не бывают на солнце.

Но все полезно в меру. Повышенная чувствительность к ультрафиолетовым лучам, которая может быть врожденной, нередко приводит к болезням кожи, так называемым фотодерматозам. Слишком интенсивный загар может обернуться серьезным хроническим заболеванием.

Режим приема солнечных

ванн для маленьких детей определяется врачом в зависимости от состояния здоровья ребенка, перенесенных им заболеваний.

В любом возрасте лучшее время для загара — с 9 до 12 часов. И еще одно золотое правило: загорать лучше всего в движении.

Если ребенок долго был на жаре, проследите, чтобы он немного остыл в тени, а потом уже входил в воду.

Некоторые дети, особенно не очень закаленные, физически слабые, побыв на солнце, пеке, жалуются на тошноту, головную боль, учащенно дышат, а у кого-то может начаться носовое кровотечение. В этом случае нужно вызвать врача, а до его прихода перенесите ребенка в тень, смочите голову и грудь холодной водой, на переносицу наложите холодный компресс, приподнимите голову. Дайте ему попить и успокойте.

Подросткам нужно придерживаться следующих правил. В первый день не стоит загорать больше десяти минут, особенно на жарком южном солнце. В дальнейшем время солнечной ванны удлиняется, но больше одного часа быть на солнце без перерыва нельзя. Перегревание и избыток солнечной радиации могут вредно сказаться на сердце, кровеносных органах и общем самочувствии, вызвать слабость, вялость, нервозность.

Солнце может быть добрым другом наших детей, но не надо злоупотреблять этой дружбой.

области сердца. В этом случае лучше отказаться от крепкого чая и кофе, а попить водный настой трав. В его составе трава пустырника (1 часть), трава сушеницы (2 части), корневища и корни валерианы (1 часть), цветы или ягоды боярышника (2 части). Одну столовую ложку смеси заварите в двух стаканах кипятка, дайте постоять полчаса, процедите. Пить по полстакана утром и вечером.

Но хотим напомнить родителям: перед тем, как использовать отвары и настои трав, а также применять массаж, — посоветуйтесь с лечащим врачом вашего ребенка.



Н. ИЛЬИНОЙ

обыкновенная — 2 части. Для приготовления настоя требуется 200 г смеси сухого сырья.

Для принятия ванн наиболее подходит не пластмассовая, а эмалированная посуда. Температура воды 36—37° С, продолжительность ванны 5—10 минут, что определяется возрастом и состоянием ребенка. Лечебные ванны можно принимать 2—3 раза в неделю до наступления улучшения. Для детей после одного года эффективен как успокоительное водный настой трав, состоящий из цветочных корзинок ромашки аптечной (1 часть), корня алтея (2 части), корня солодки (2 части), корневища пырея ползучего (2 части). Для приготовления настоя две чайные ложки смеси заварите в одном стакане кипятка, прокипятите на водяной бане 10 минут, охладите при комнатной температуре, процедите. Настой детям дают теплым, подогрив его, по одной чайной ложке два раза в день.

У девочек и юношей во время экзаменов чувство тревоги, бессонница приводят к невротическим реакциям, которые протекают с болями в

## ДЛЯ РЕБЯЧЕЙ КОЖИЦЫ

Мыло «ДЕТСКОЕ», в состав которого в качестве полезных добавок входят ланолин и борная кислота, предназначено специально для ухода за нежной кожей новорожденного.

В составе шампуней для детей содержатся натуральные компоненты, способствующие улучшению структуры волос. Для самых маленьких — «МОЙДОДЫР» и «ШАЛУН», а для детей постарше шампунь — «ДЕТСКИЙ», в основе которых касторовое масло и биологически активный комплекс, способствующий укреплению волос.

Крем «ДЕТСКИЙ» предназначен для грудных детей. Его состав остается без изменений более двадцати лет. Настой ромашки, эвкалиптовое масло, витамины А и D снимают красноту, останавливают воспалительные процессы. А ланолин и косметический вазелин создают на поверхности защитный слой, который предохраняет воспаленные места от соприкосновения с пеленкой. Крем мед-

ленно впитывается, а его целебные вещества проникают лишь через тонкую кожу самых маленьких, поэтому для подростков с чувствительной кожей рекомендуется крем «ЧЕБУРАШКА», в со-

став которого входят азулен, эфирное масло и другие компоненты.

Ваш ребенок подрос, и его пора приучать пользоваться зубной щеткой, пастой. Лучше всего начать с гигиенических паст «НУ, ПОГОДИ!» и «ЯГОДКА»: они содержат бороглицерин и приятны на вкус. Для детей старшего возраста больше подойдет «ЧЕБУРАШКА», в состав ее входят антикоррозийные и фтористые микроэлементы.

Сейчас на фабрике «Свобода» готовится новая паста для подростков — «ТИКТАК», предупреждающая воспалительные процессы, с содержанием пантотеновой кислоты и провитамина К. Она будет обладать приятным фруктово-ягодным вкусом.

Т. КАЛКЕВИЧ



приложение к журналу «Крестьянка»







B

10.000

10.000

10.000

10.000

10.000

10.000





НАРЯДНОЕ

## ПЛАТЬЕ

Предлагаем платье (размер 48 рост V) свободного силуэта с модным рукавом «японка» на манжете (ее ширина в готовом виде—8—10 см). Особую элегантность платью придаст мягкий драпирующийся воротник. По линии разреза вставки—контрастного цвета отделочный кант. Пояс широкий, составлен из ткани двух разных цветов, перевернутых между собой на манер косички. Для тех, кто постарше, более подойдет узкий кожаный пояс.

Приступая к работе, вначале стачайте плечевые швы. Затем подогните обе части горловины на 0,7 см внутрь и приметайте к ним готовый отделочный кант. Обработанную горловину наложите короткой частью на край воротника и пристрочите к нему.

ЧЕРТЕЖИ НА ОБОРОТЕ

Затем таким же образом пристрочите длинную часть горловины. Теперь стачайте шов спинки вместе с воротником и боковые швы платья. Нижнюю часть воротника сложите пополам и прикрепите ручными стежками к спинке и плечевым швам.

Такое платье лучше шить из плотного шелка, легкого трикотажа, мягкой шерсти.

Расход ткани: при ширине 1 м 50 см—2 м 40 см; при ширине 1 м 30 см—2 м 50 см.

Н. ЛЬВОВА,  
конструктор-модельер.  
Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

## ЦВЕТ В ОДЕЖДЕ

Иногда и сшитое по последней моде платье может разочаровать. Все дело в цвете. Выбирая ткань для платья или костюма, не спешите думать только о модных тенденциях, но и учитывайте свой возраст, сезон года, особенности фигуры, назначение наряда. Вот что по этому поводу советуют чешские модельеры:

**ЧЕРНЫЙ** цвет рекомендует-ся для торжественных случаев. Он идет всем, но особенно блондинкам со светлой кожей. Черный цвет удачно сочетается с другими цветами, лучше всего с желтым, зеленым и белым. Но такие контрасты хороши молоденьким девушкам. Женщинам средних лет лучше избегать подобных сочетаний.

**КОРИЧНЕВЫЙ** цвет очень хорошо смотрится в шерстяных костюмах (типа «английский»). Дополнением к этому цвету служат неяркие украшения из дерева, керамики. Оттенки коричневого—шоколадный, каштановый—более подходят к светлой коже. Замечено, что женщинам средних лет коричневый цвет нравится больше, чем молодым.

**ЗЕЛЕНЫЙ** цвет раньше мно-гими несправедливо отвер-

гался—«зеленит» кожу. Однако удачно подобранные его теплые тона—оливковый и липовый—очень приятны и хорошо освежают естественные краски лица.

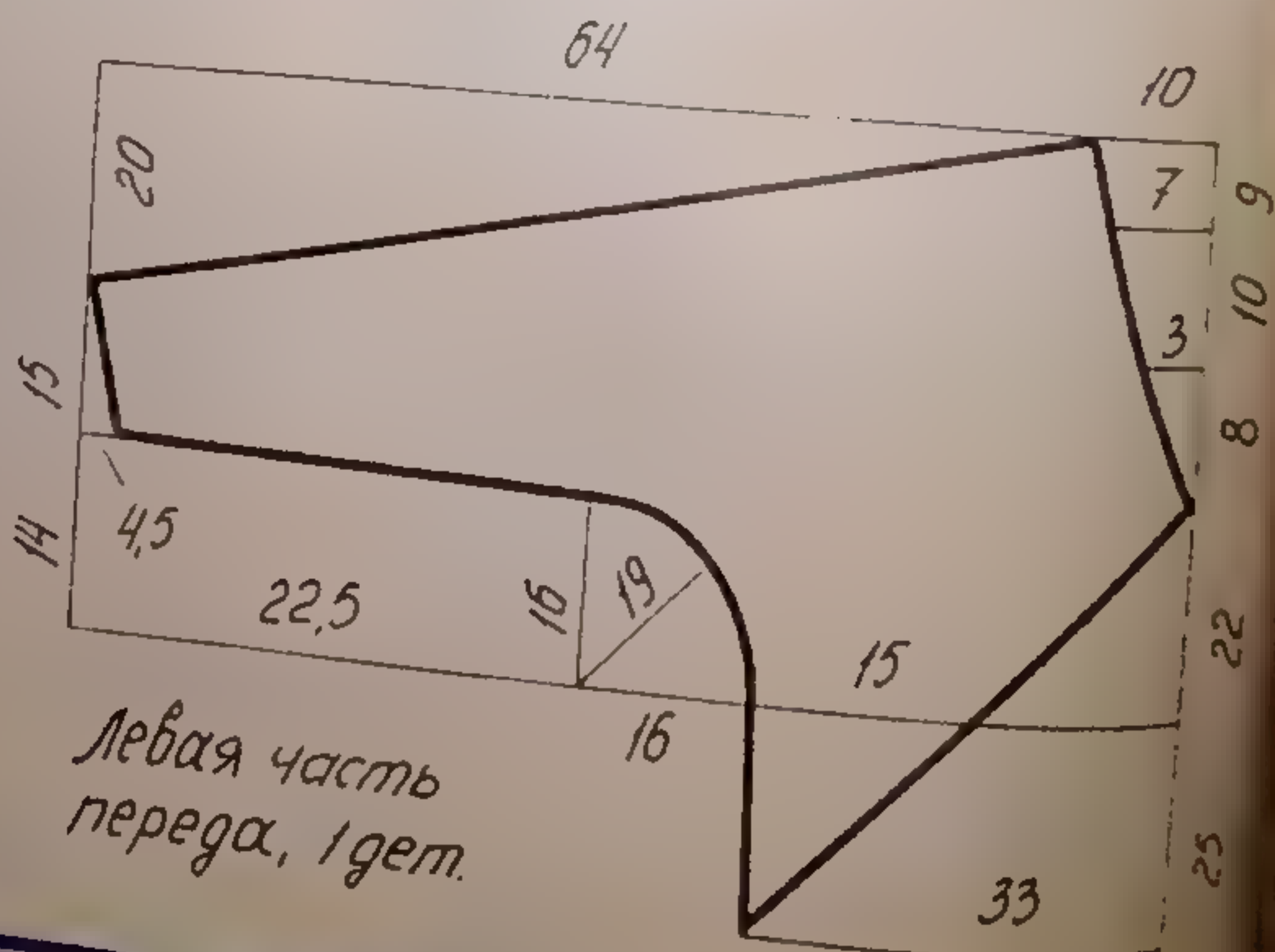
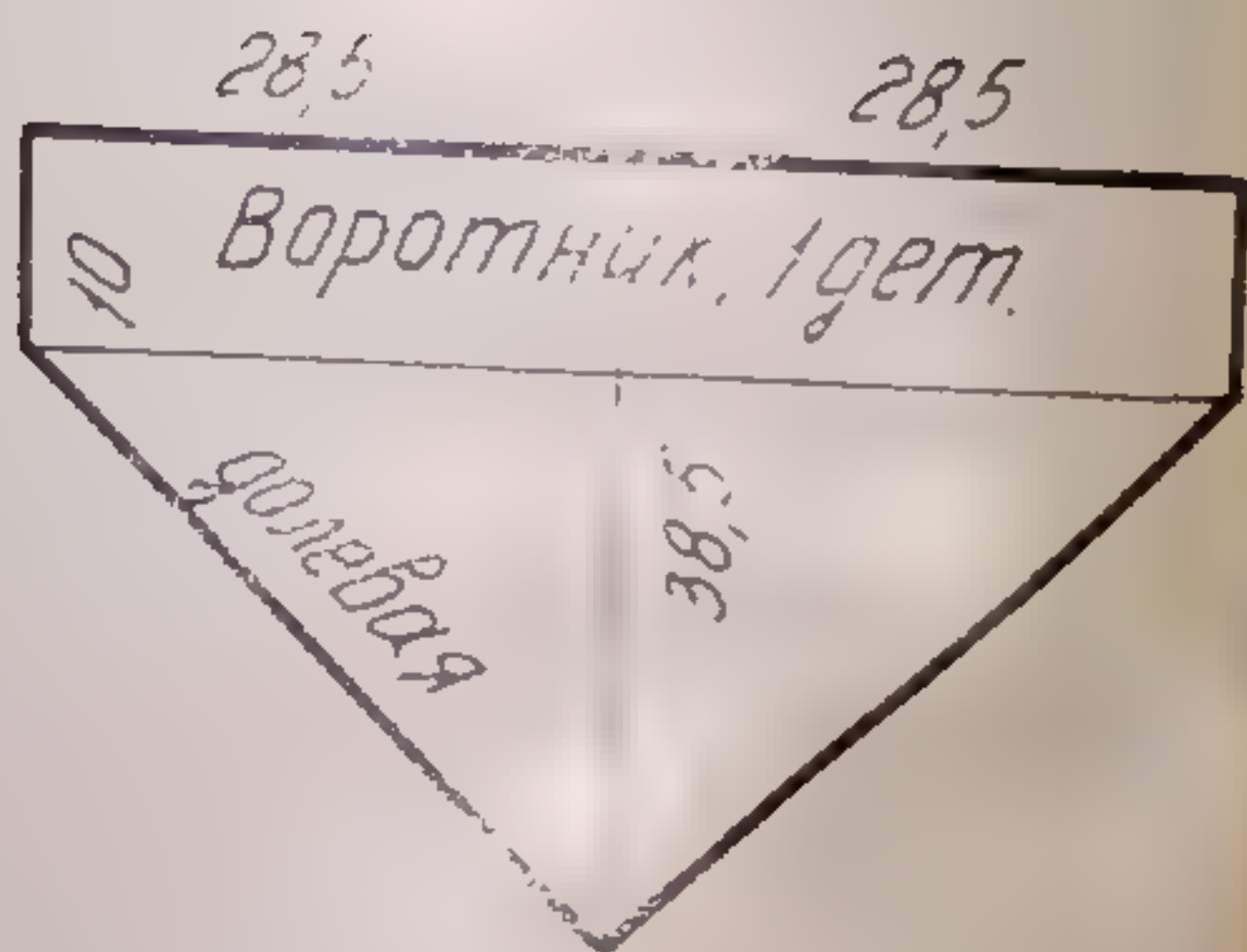
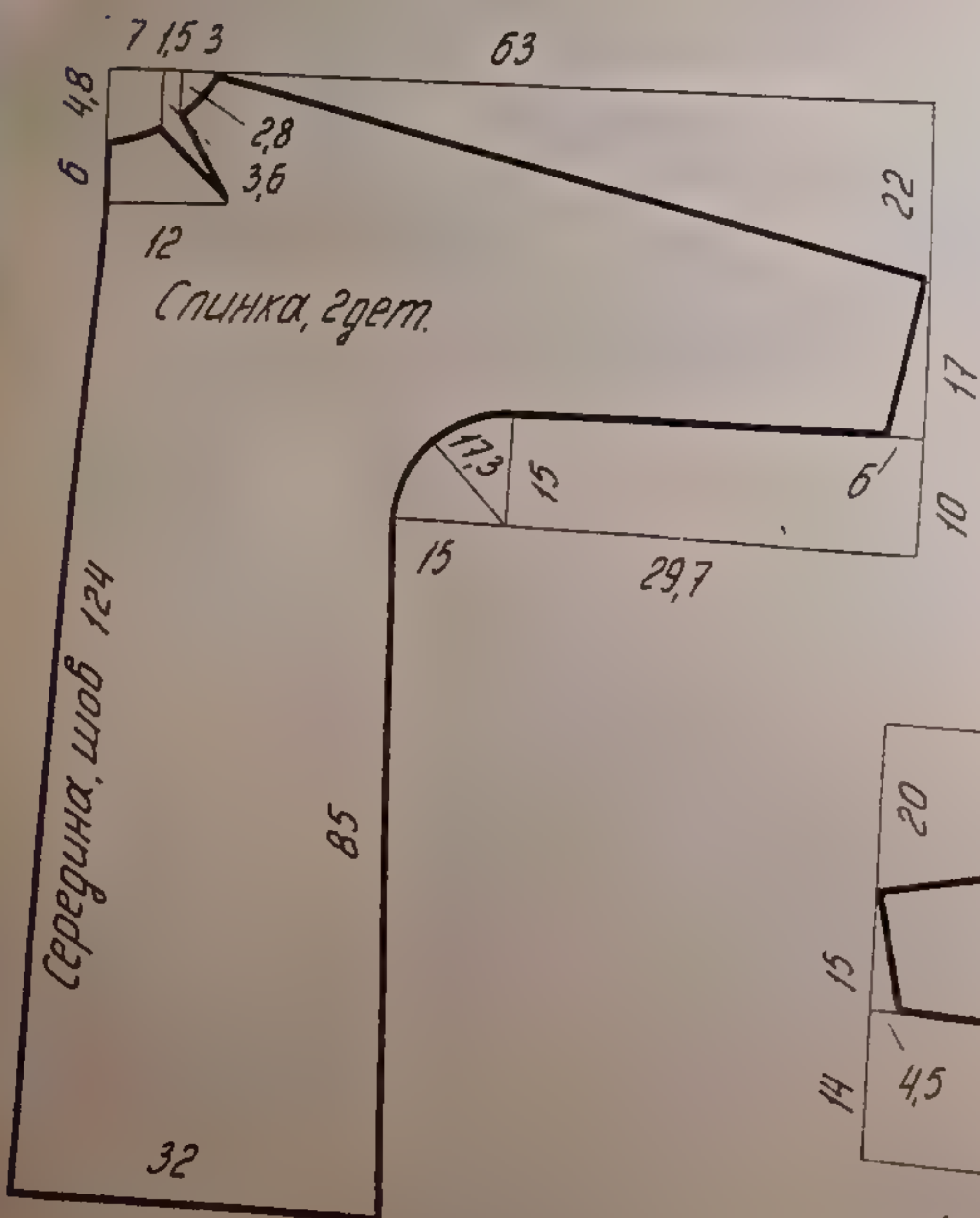
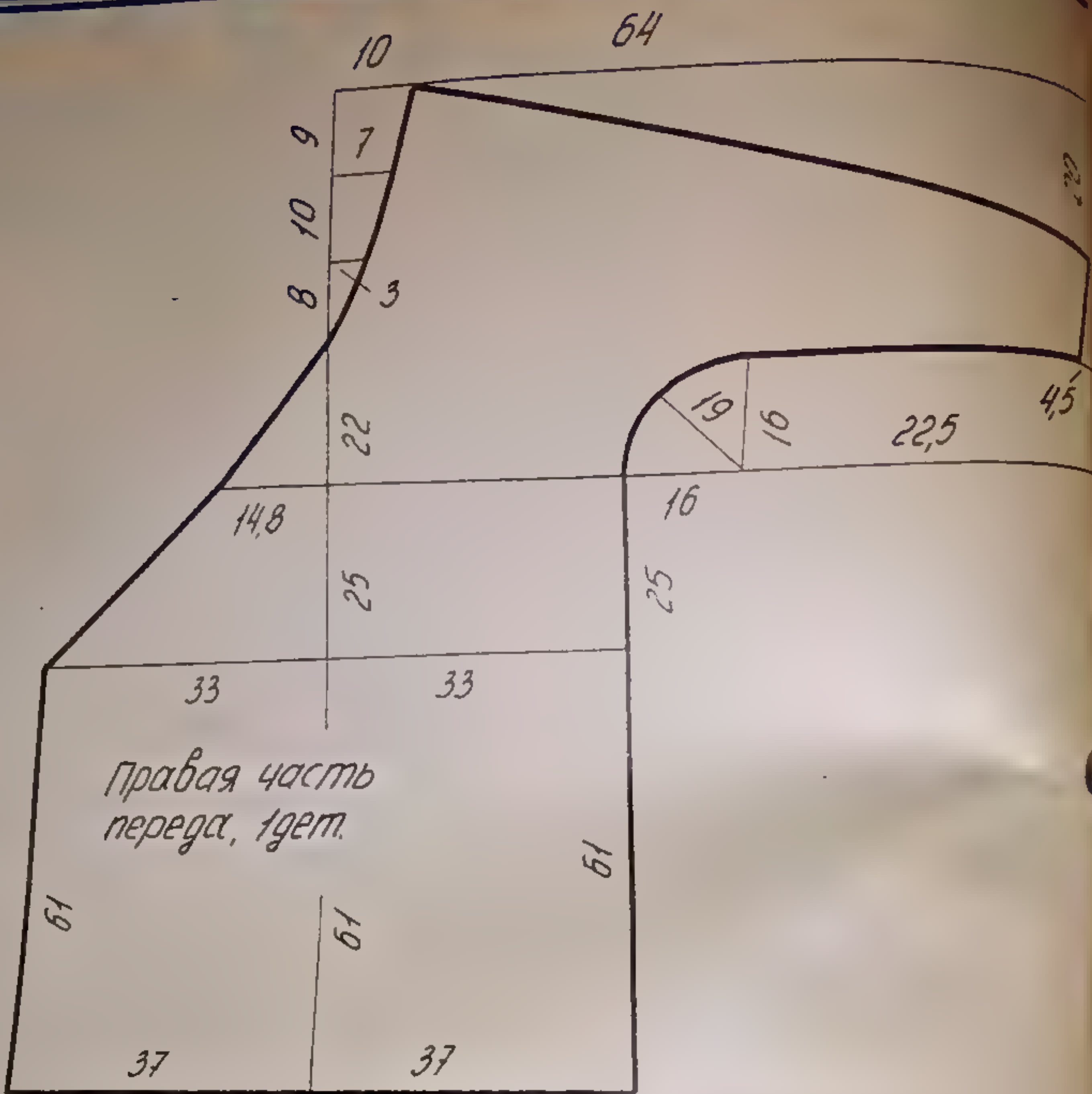
**КРАСНЫЙ**—цвет юных. Его классические комбинации—сочетание с белым и синим.

**ЖЕЛТЫЙ** цвет очень избирателен. Он очень хорош для лета—желтая ткань прекрасно оттеняет загорелую кожу.

**СИНИЙ** цвет более других подходит для повседневной одежды. В сочетании с белым он молодит женщину любого возраста.

**БЕЛЫЙ** цвет—король цветов. Элегантно смотрится в любом материале, будь то мех, шерсть или хлопок. Слегка приглушенный—оттенок слоновой кости—особенно идет немолодым женщинам.







## РУБАШКА В ПОДАРОК

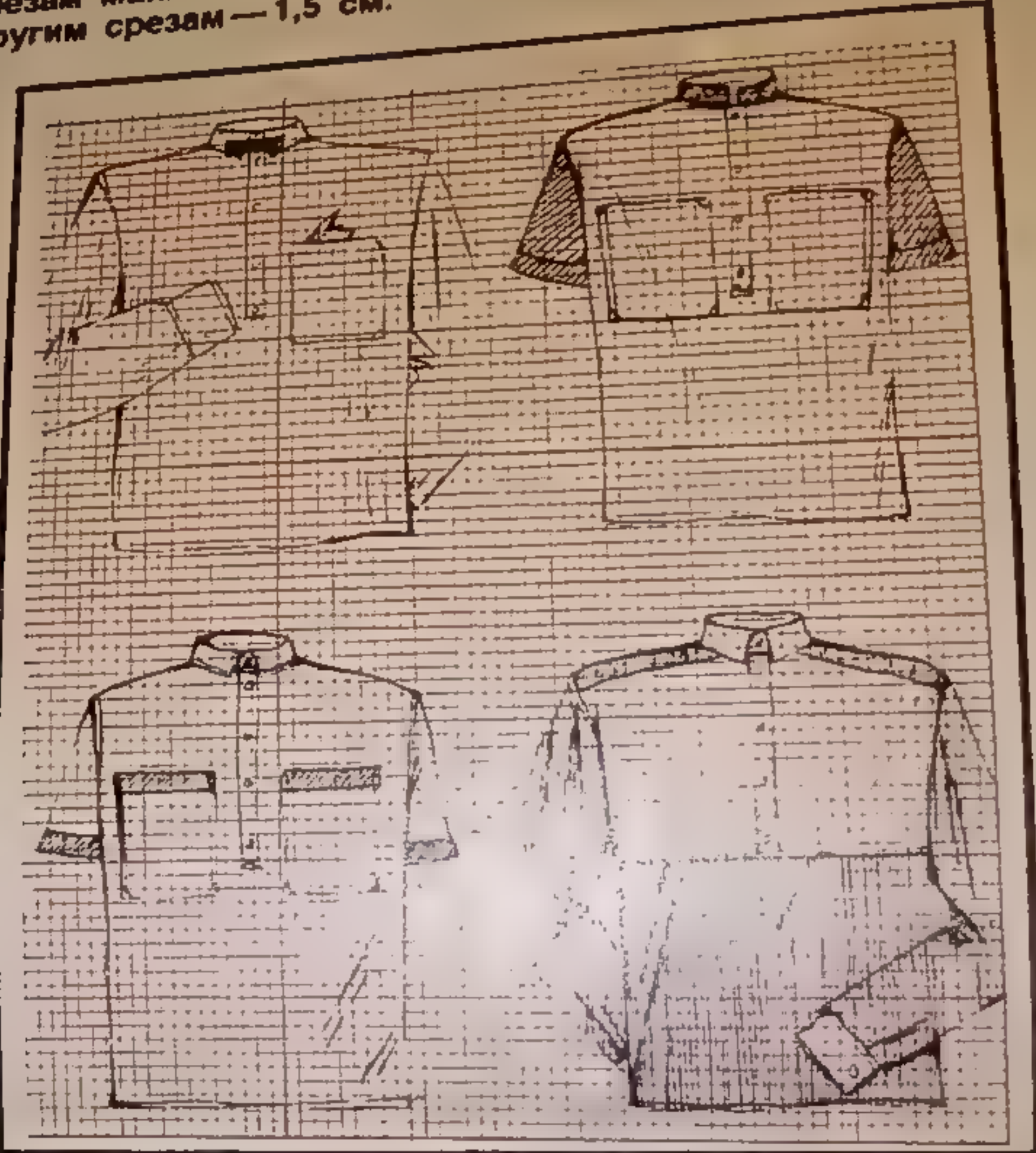
Что подарить мужу к празднику, ко дню рождения? А что, если сшить ему модную рубашку? Современная мода предлагает свободные, простые по крою модели из гладкой ткани или в клетку, в полоску, а можно и комбинированные — с большими накладными карманами на груди; рукава длинные или короткие — их носят летом завернутыми. Спортивный вариант — с воротником «стойка» — особенно популярен у молодежи.

Предлагаем основу выкройки рубашки с размером воротника 43—44 (на костюм 54—56-го размеров). Ткани потребуется 2,5 метра при ширине 80 см.

Припуски на швы: по горловине, по воротнику, по окату рукава и пройм, а также по срезам манжет — по 1 см, по другим срезам — 1,5 см.

В первую очередь обработайте планку застежки, затем сшейте плечевые швы, затем рукава. После этого сшейте боковые швы рукавов временно со швами рукавов (вначале левого, потом правого). Воротник вшивается, когда рубашка «собрана». И, наконец, обрабатываются низ рубашки и пришиваются манжеты.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки автора.



## ... И НОВЫЙ КОСТЮМ

Если верить вездесущей статистике, 70 процентов одежды для мужей покупают жены. Легче ориентирясь в мире моды, женщины тем не менее нередко теряются, когда нужно выбрать мужской костюм.

На этот случай мы предлагаем несколько советов. При покупке костюма рекомендуем обратить внимание на то, чтобы...

■ брюки плотно облегли бедра, складка точно приходилась на середину обуви;

■ брюки были достаточно длинными, от соприкосновения с обувью внизу должен

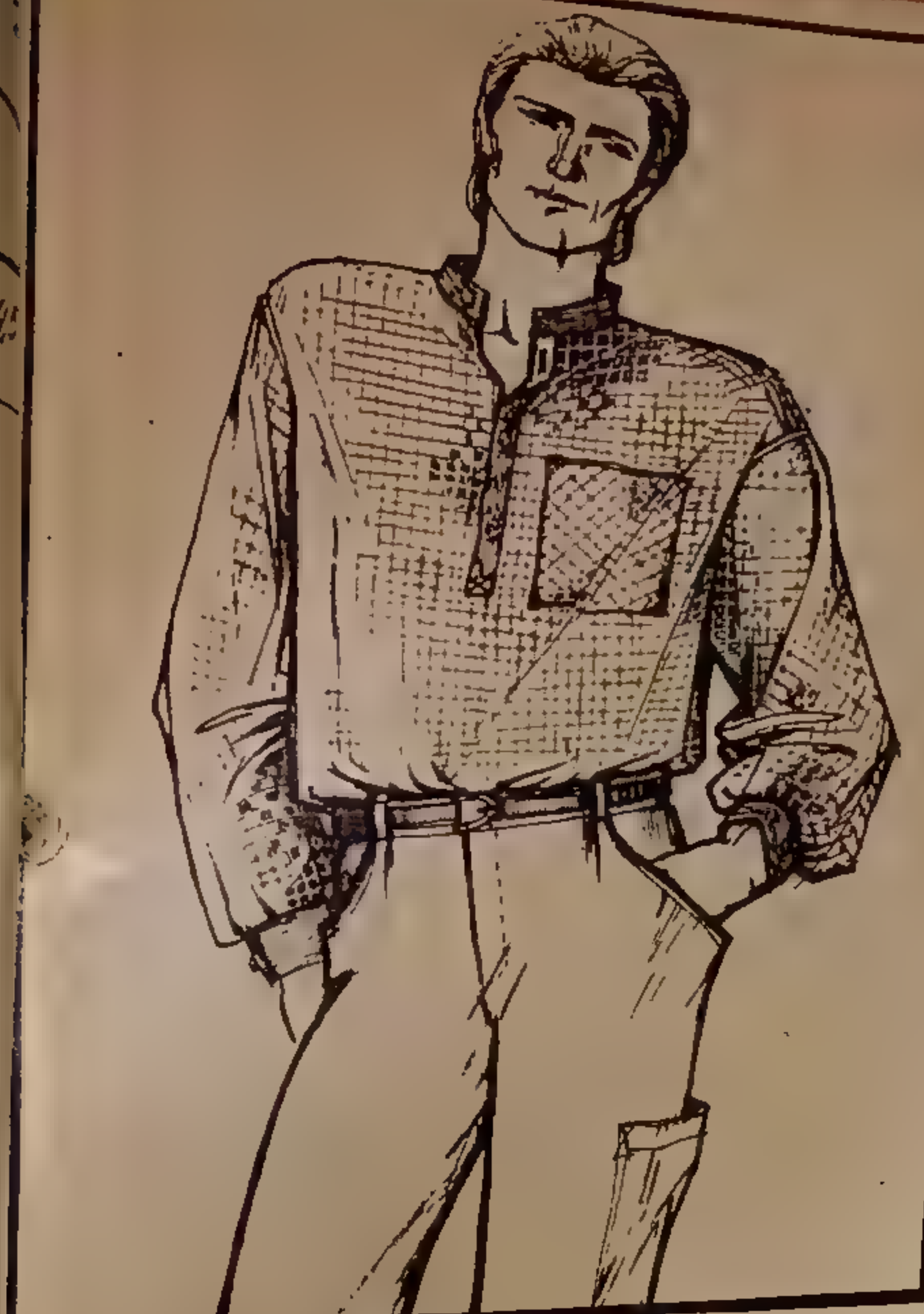
образоваться небольшой за-  
лом;

■ длина пиджака была кругом одинаковой, шлицы не расходились;

■ на пиджаке под воротником не образовывалась складка;

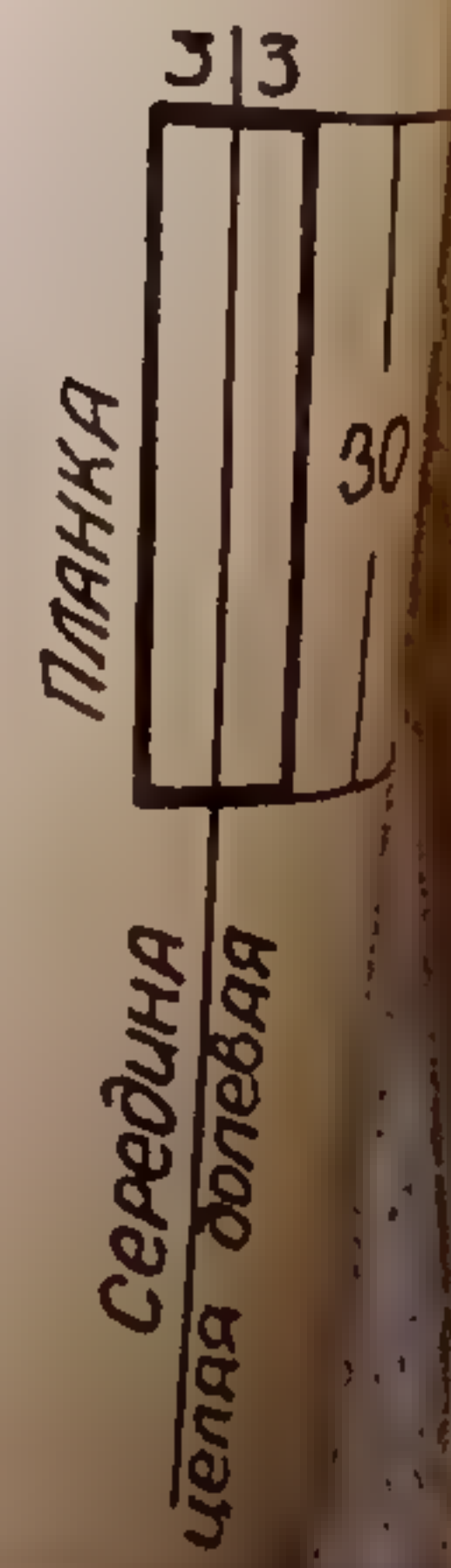
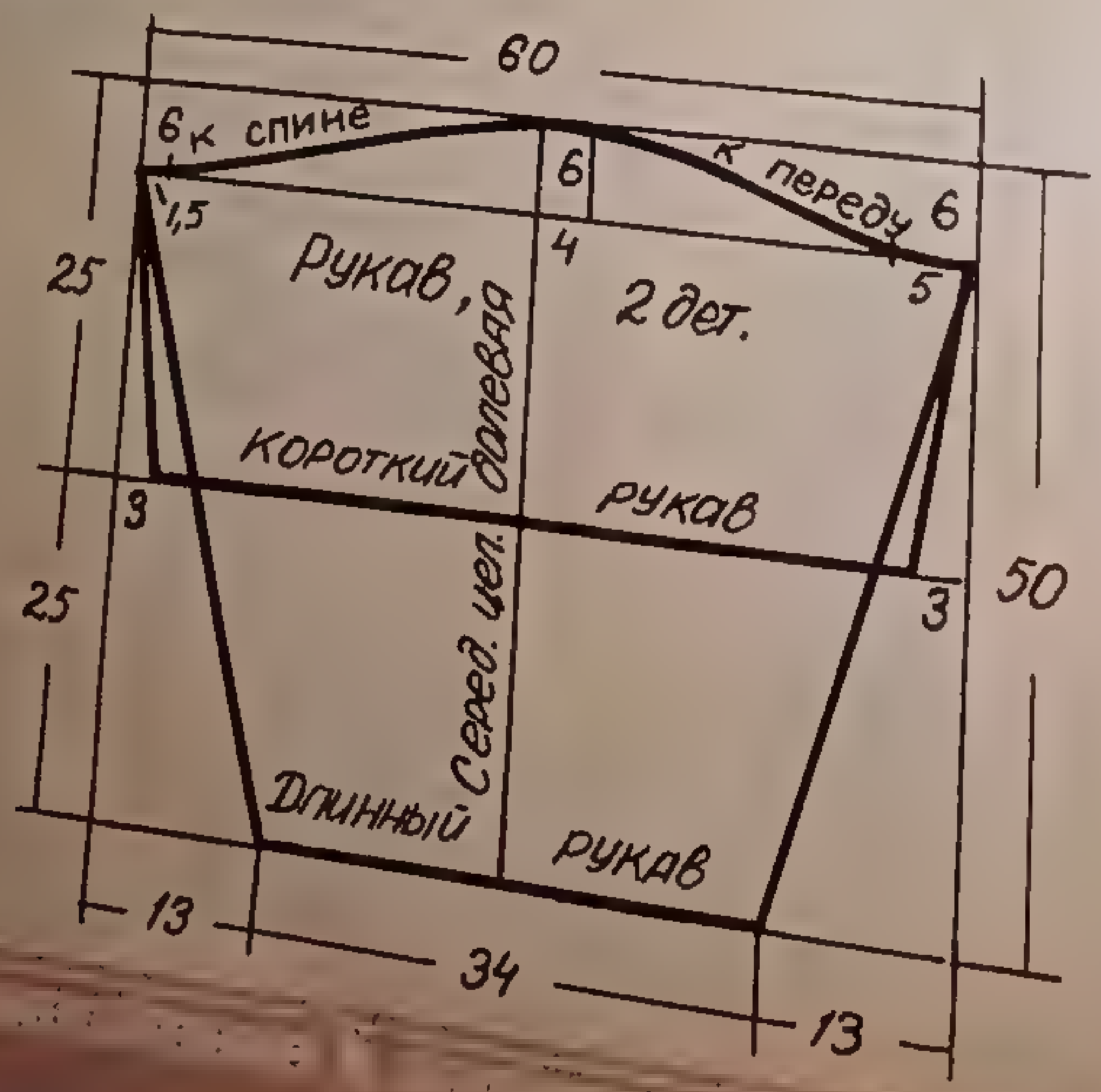
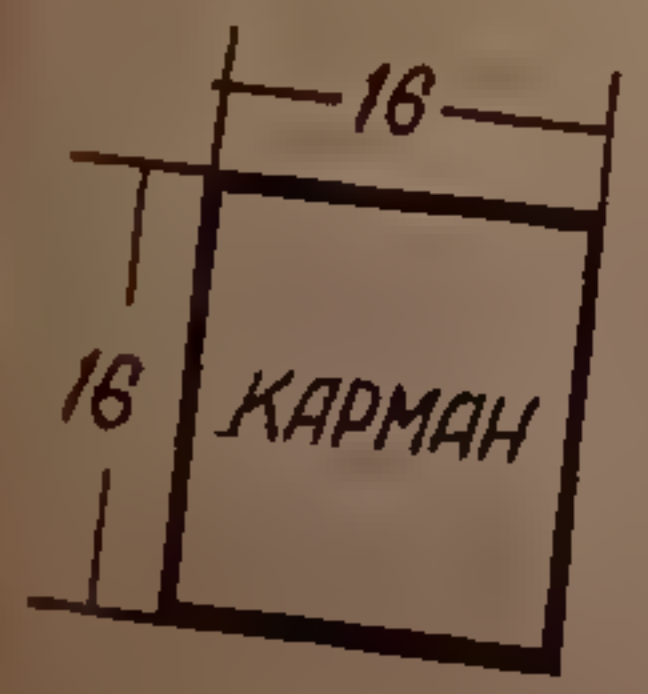
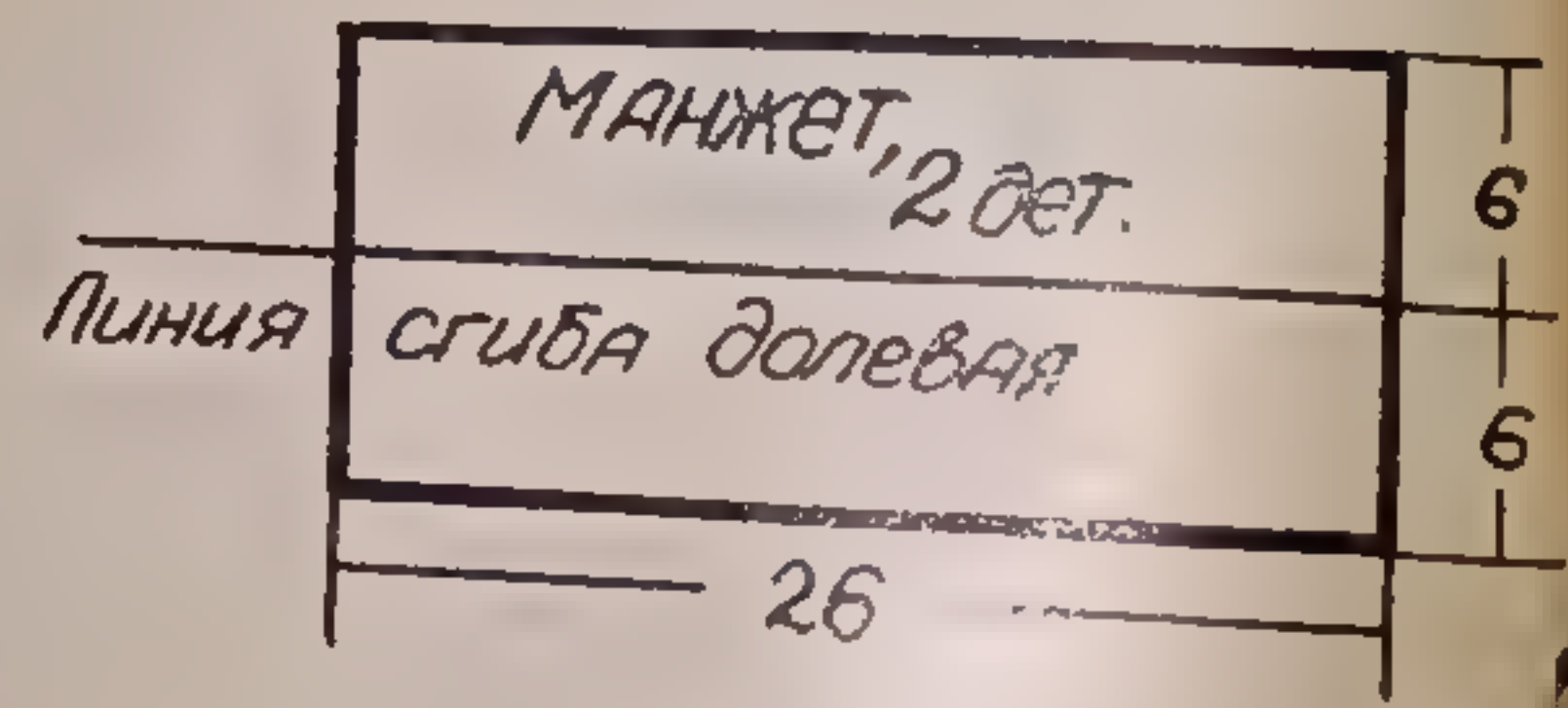
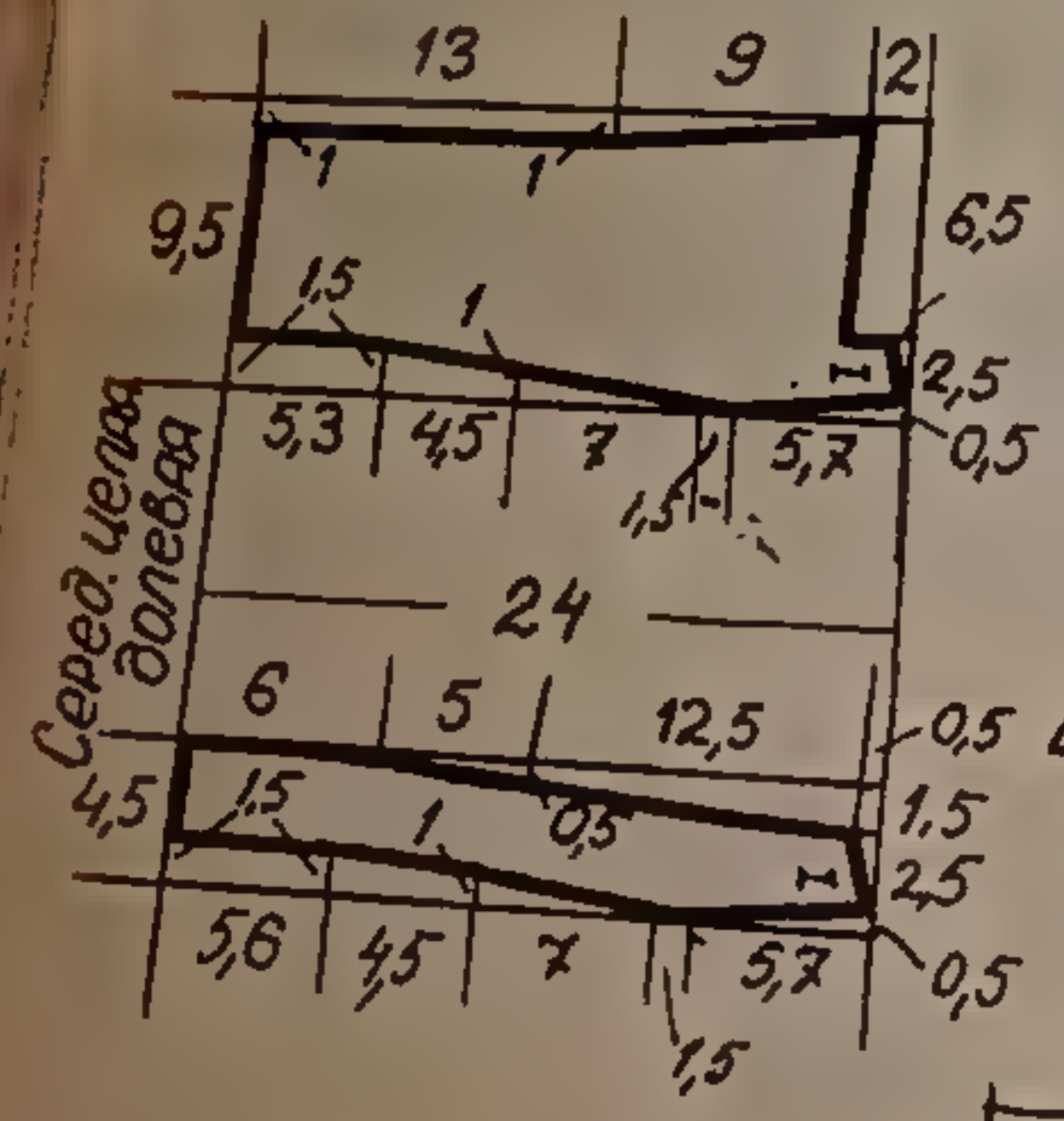
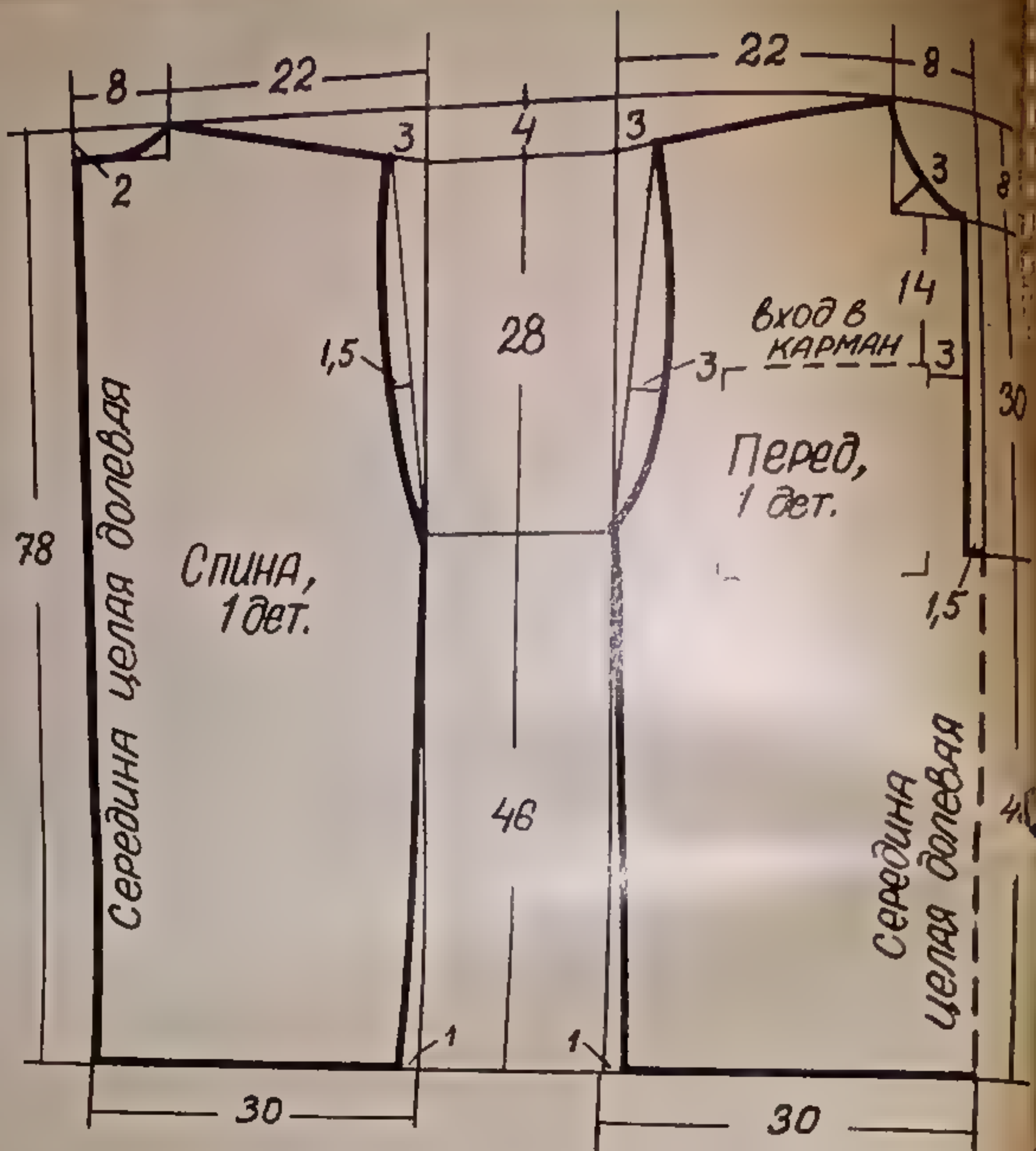
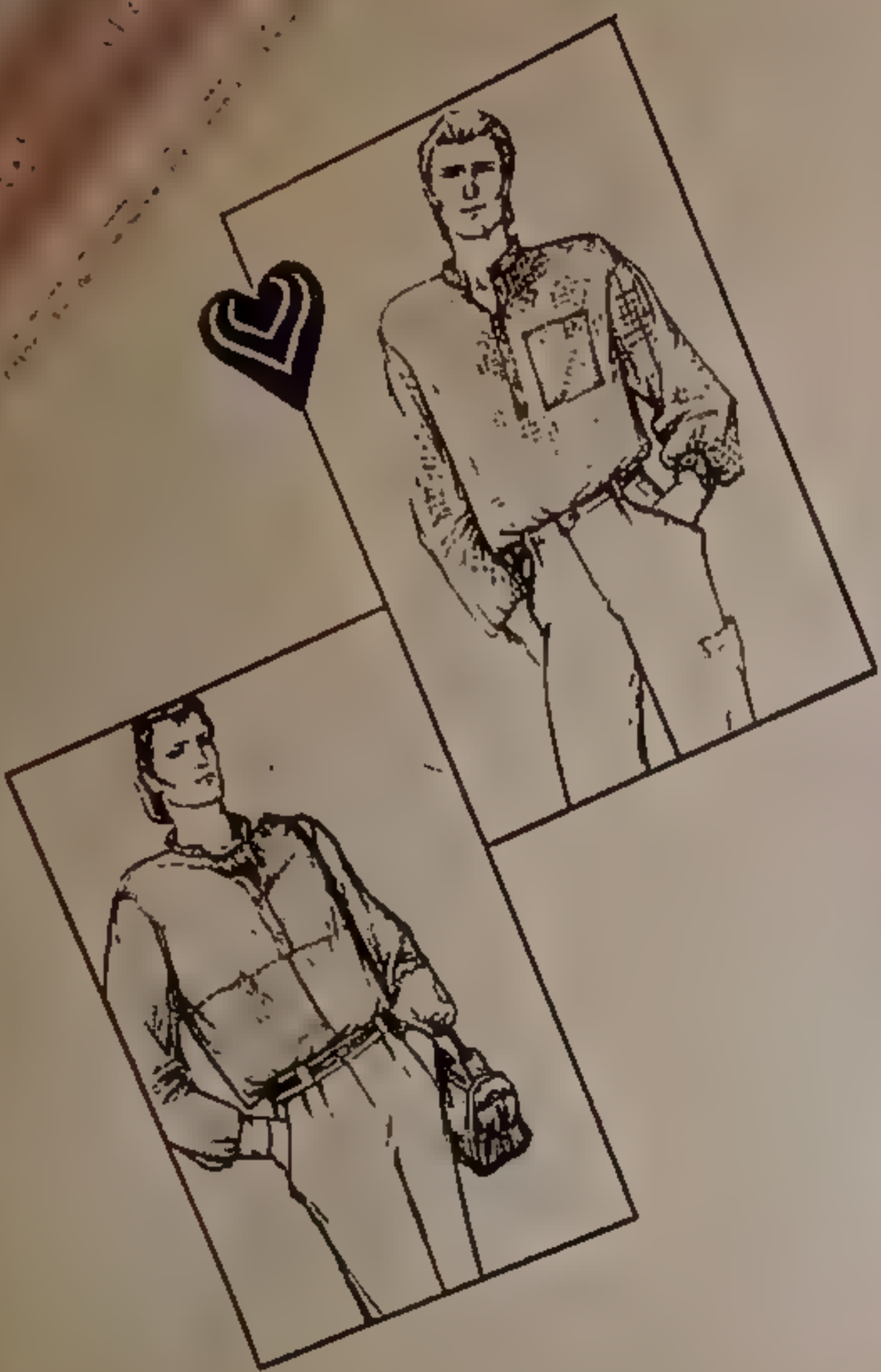
■ лацканы были жесткими, плотно прилегающими;

■ манжеты рубашки были длиннее рукава пиджака на 1—2 см.





2/85





## И ДОМА ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО

Для того, чтобы и дома всегда выглядеть привлекательно и аккуратно, совсем не нужны большие затраты. Для домашней одежды подойдут самые простые ткани — ситец, поплин, штапель, фланель. И, конечно, немного фантазии, выдумки. Если на работу мы стараемся одеться поостроже, посдержаннее — такие условности диктует деловой ритм рабочего дня, — то дома вполне можно «раскрепоститься», создать настроение.

Предлагаем шесть моделей одежды для дома, простых по крою и пошиву.

МОДЕЛИ 1 и 2 представляют собой широкие фартуки, по виду напоминающие сарафаны, не застегиваемые по бокам. По линии талии в кулиску продеваются ленты или шнуры. Как отделку можно использовать цветной кант, яркие обтачки, незатейливые аппликации (особенно для молодых женщин).

Для МОДЕЛЕЙ 3 и 4 понадобятся по две полоски ткани шириной 32 см и длиной 2,5 м, сшитых посередине по всей длине (незастегиваемой остается лишь щель для головы).

Маленькая хитрость: в зависимости от того, какую ткань вы выберете для модели 3 и 4, будет меняться назначение вещи. Из хлопчатобумажного батиста, тонких и светлых тканей получится красивая ночная сорочка. А из более плотных или еще лучше утепленных тканей — штапеля, хлопчатобумажной фланели, махровки, полушерсти, шотландки — отличное платье для отдыха дома.

МОДЕЛИ 5 и 6 — это, по сути, жилеты с сильно удлиненной линией плеча, которая выглядит как рукав. Эти модели практически заменяют укороченный халат. Модель 5 можно сшить двусторонней, из контрастных по цвету материалов. «Мерзлячки и не мерзлячки» могут утеплить его, простегав на машине.

В этой модели пояс пришивается к краям боковых срезов на передних полочках по линии талии (см. чертеж). На спине пояс перекрещивается и завязывается спереди.

Срезы в этих моделях можно украсить тесьмой или обработать обтачкой, контрастной по цвету.

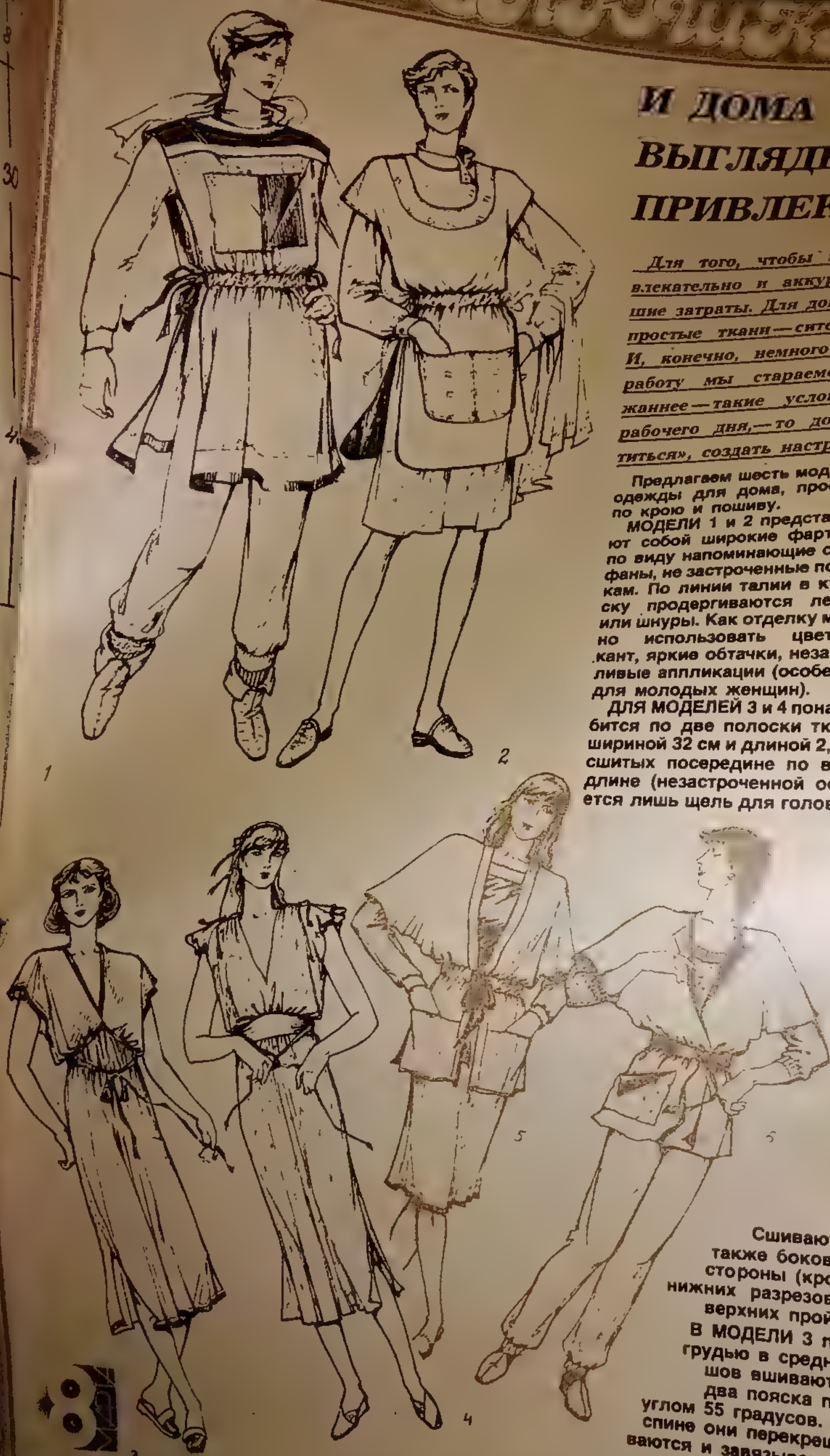
Все модели даны на размер 46—48-й. Припуски на швы минимальные — 1—2 см.

Расход ткани: для 1-й и 2-й моделей при ширине до 100 см — 2 м, при ширине более 100 см — 1 м.

Для моделей 3-й и 4-й — при ширине ткани 100 см и меньше — 2,5 м, при ширине ткани 120—140 см — 1,3 м (но в этом случае платье надо стачать по линии плеча).

Для моделей 5-й и 6-й — при ширине ткани меньше 100 см — 1,6 м, при ширине ткани 120—140 см — 90 см (со швом по линии плеча).

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки автора.



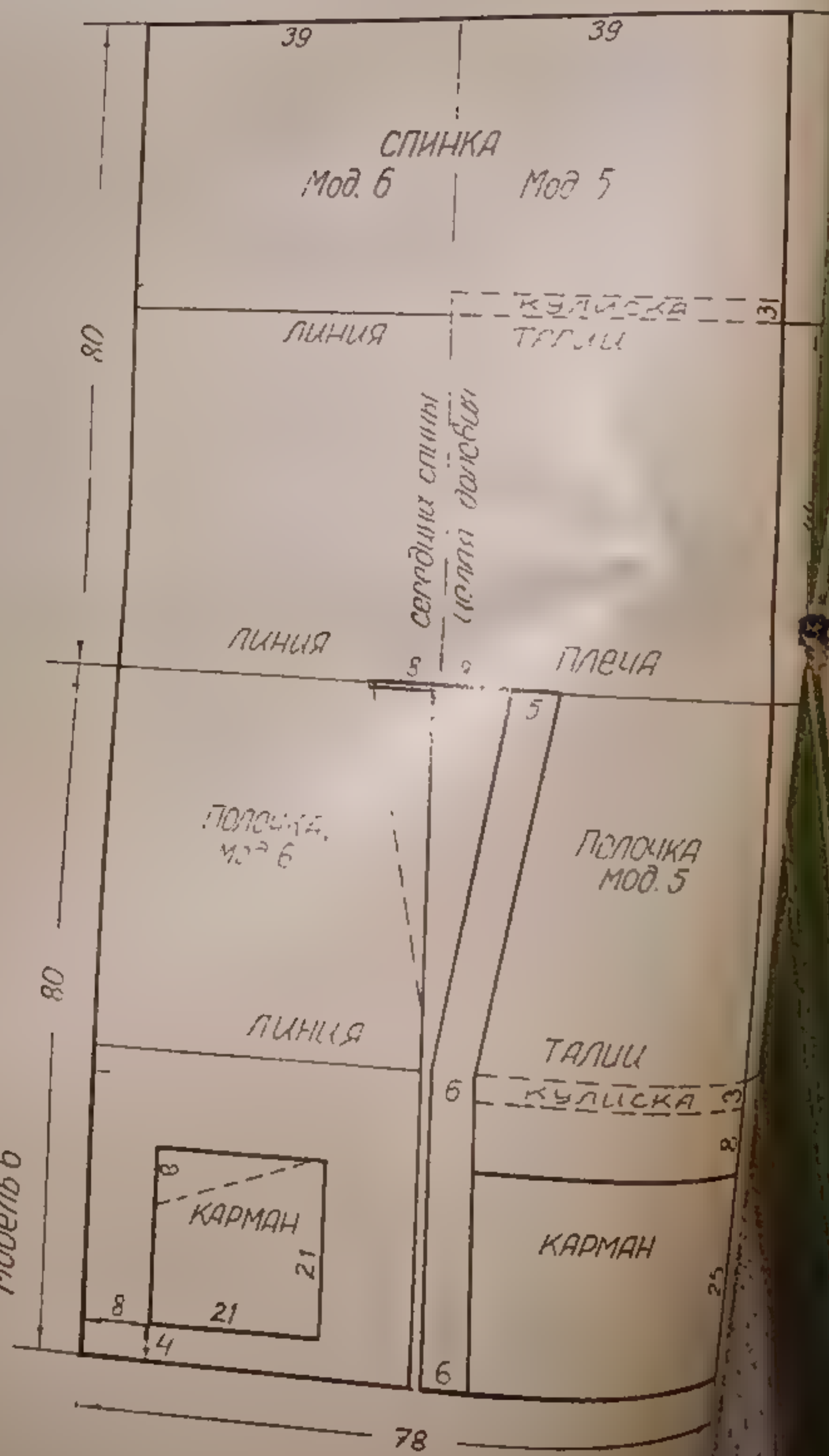
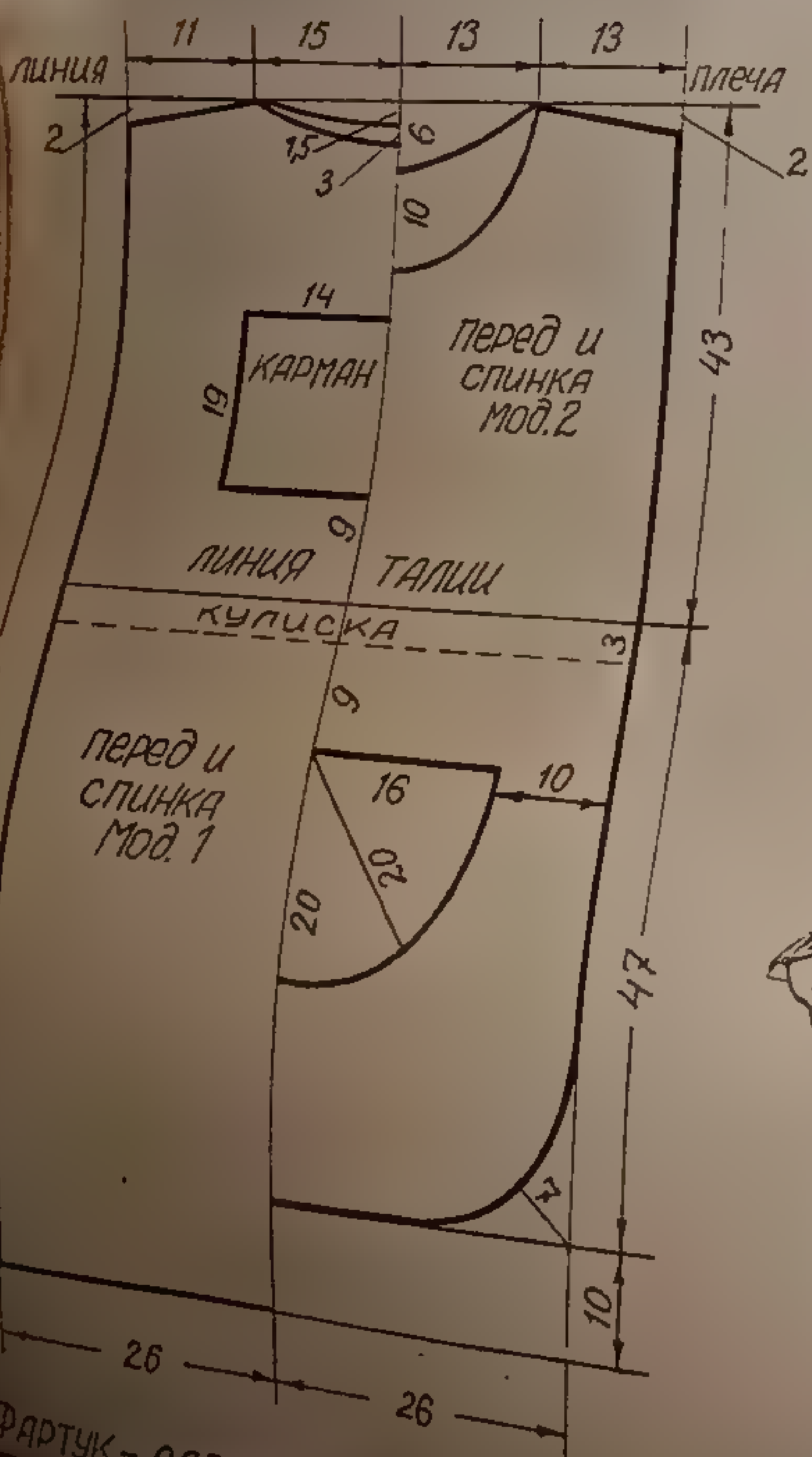
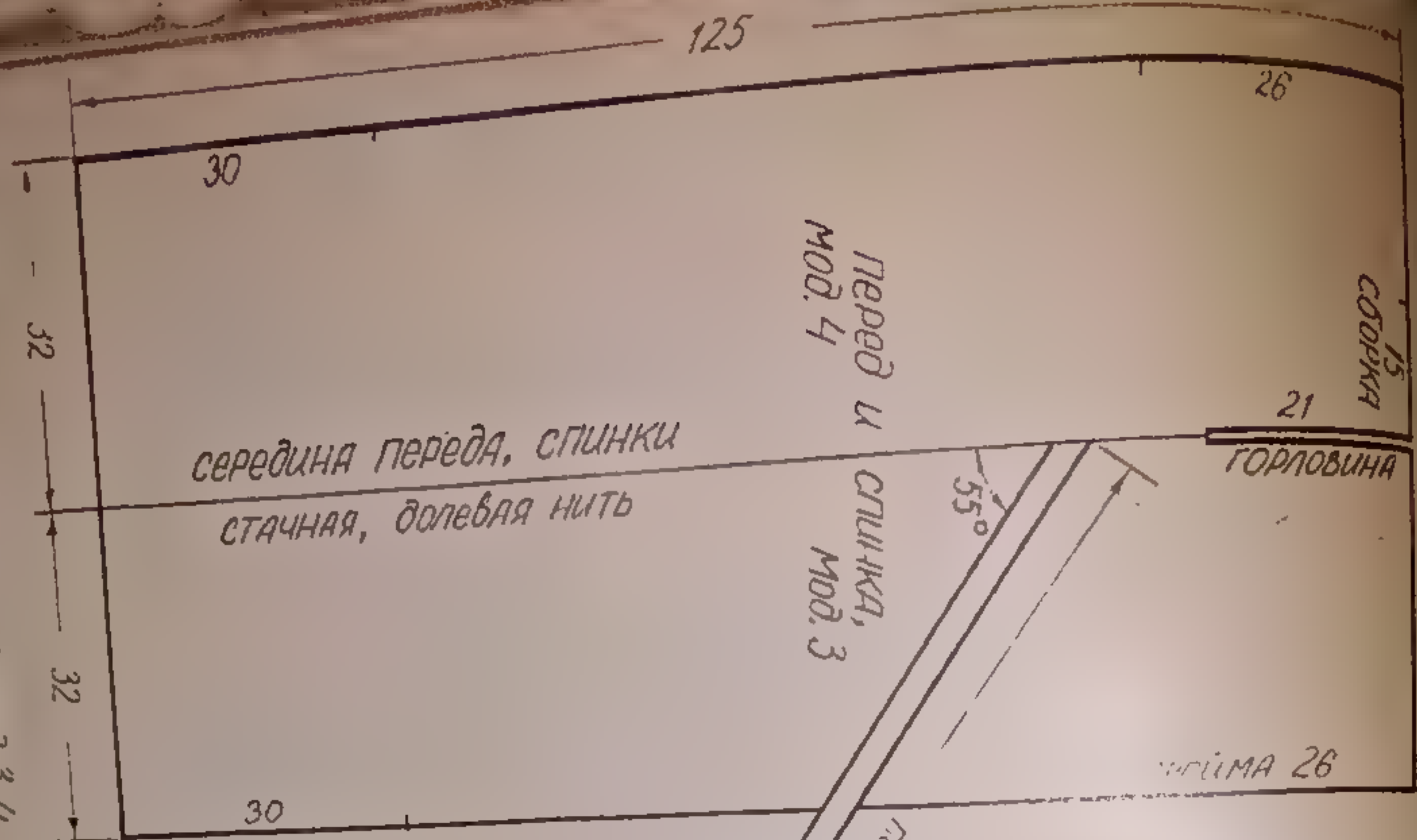
Сшиваются также боковые стороны (кроме нижних разрезов и верхних пройм). В МОДЕЛИ 3 под грудью в средний шов вшиваются два пояса под углом 55 градусов. На спине они перекрещиваются и завязываются спереди на талии. В МОДЕЛИ 4 хорошо смотрятся накладной пояс и сборка по плечу.

приложение к журналу «Крестьянка»





Платве / подкладка рубчатка / мод. 3, 4



ЖИЛЕТ-ХАЛАТ, мод. 5, 6

Платья  
52-54. Р  
ней: шер  
ся и назна

Первая м  
дневный, де  
дели 2 и 3  
повседневн  
зовании наря  
делок и как  
Все три мо  
ются с нераз  
рукав с выт

ТРИ М



ФАРТУК-САРАФАН, мод. 1, 2

приложение к журналу 'Крестыanka'



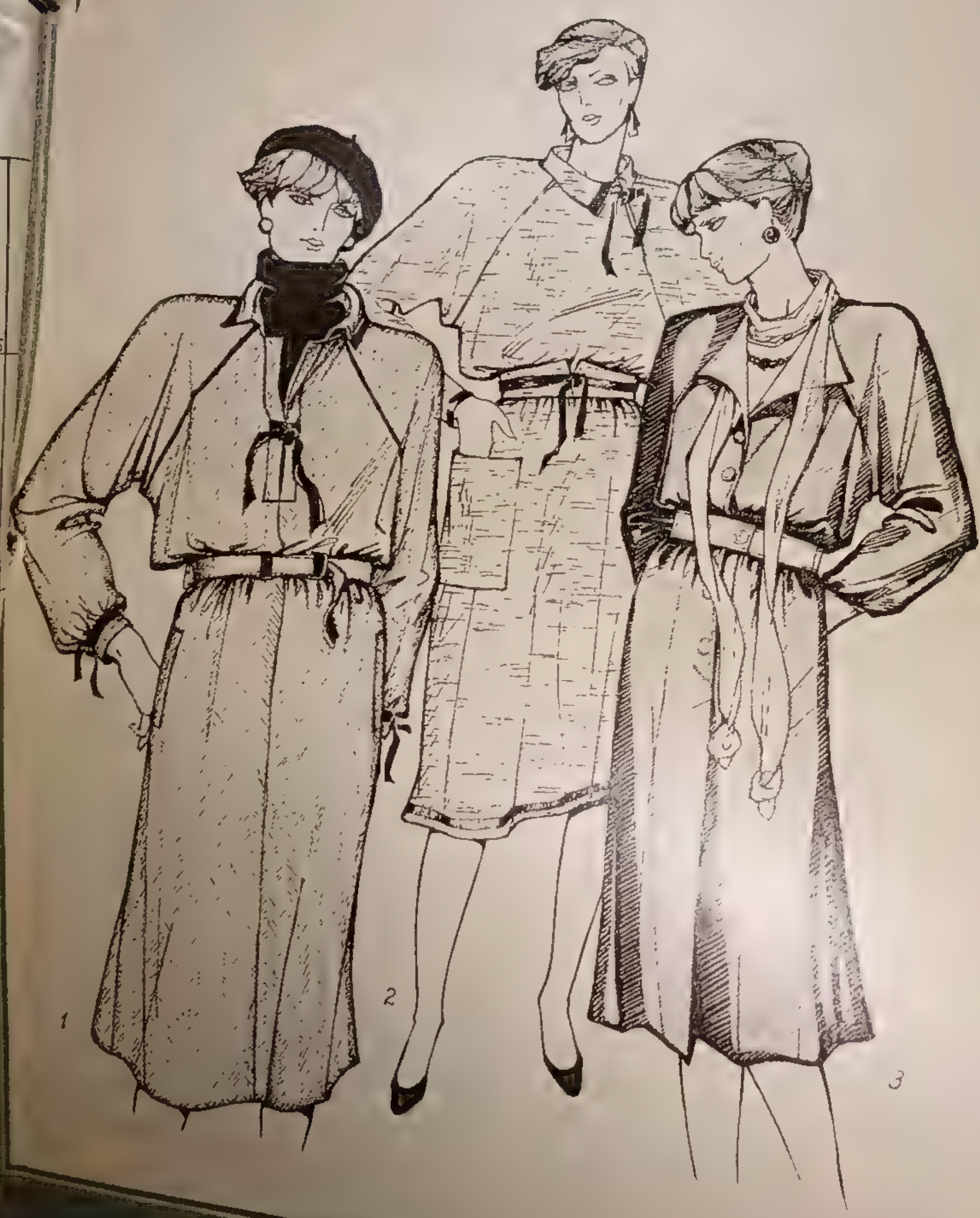
Платья модного силуэта предлагаем для молодых женщин (размер 52—54, рост III). Лучшие всего шить их из мягких пластичных тканей: шерсти, фланели, трикотажа. В зависимости от ткани меняется и назначение модели.

Первая модель — повседневный, деловой стиль, модели 2 и 3 могут быть и как повседневные, а при использовании нарядных тканей, отделки и как нарядные. Все три модели выкраиваются с неразрезной спинкой, рукав с вытачкой на плече,

силуэт лифа мягкий, свободный под проймой, рукав несколько зауженный к манжете, платье слегка расширенное книзу. В модели 1 спереди продольный шов. Параллельно середине переда на расстоянии 2,5 см и не доходя до

линии талии (как это показано на чертеже) дается строчка вокруг оставленного разреза, имитирующая планку. Это платье советуем шить из шерстяной или полушерстяной костюмной или облегченной пальтовой ткани типа твид, фланель шерстяная.

## ТРИ МОДЕЛИ НА ОДНОЙ ОСНОВЕ



В отделке хорошо использовать полоски кожи или замши, которые можно выкроить из старых сапог или сумочки. По шву реглана выпустить узкий кант.

Модель 2 станет нарядней, если шить платье из мягкого трикотажа с отделкой из кожи или атласной ленты.

Модель 3 — типа платье-пальто. Спереди застежка, внизу односторонняя складка, по этому же чертежу можно шить и платье-пальто распашное. (Чертеж полы модели 3 дается на следующей странице.)

В каждой из трех моделей вначале собирается лиф платья, а затем вшиваются рукава, предварительно сшитые по внутреннему шву и со сметанной плечевой вытачкой. Срезы оката рукава совмещаются со срезами проймы платья «лицом к лицу», боковой шов платья — с внутренним швом рукава. Прежде чем вы соедините рукава с лифом, не забудьте «посадить» срезы оката на нитку, отступая от края на 0,7 см (посадка по срезу к спинке 1—2 см, по срезу к полочке 0,5—1 см). Вметав рукава, проследите, чтобы не было сборок.

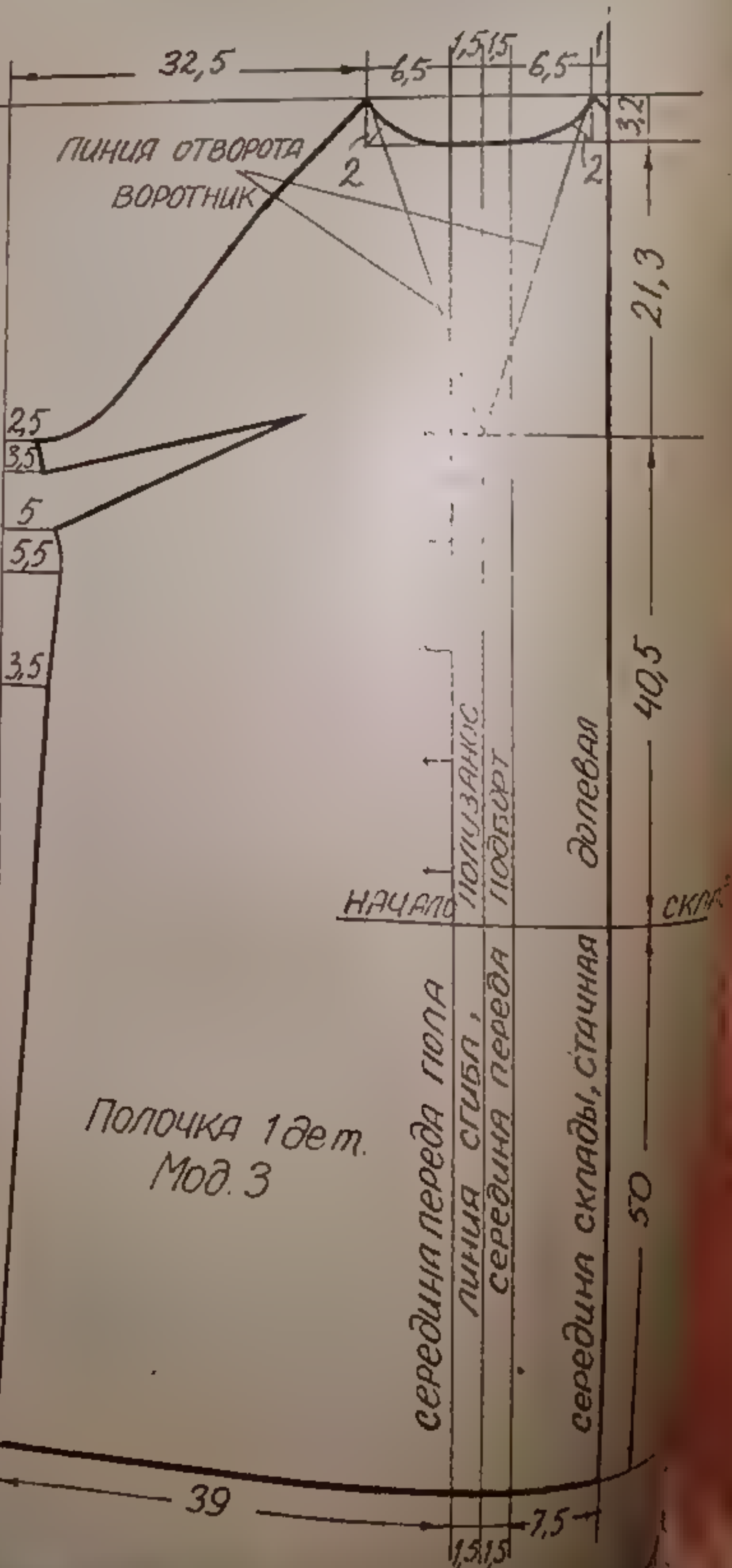
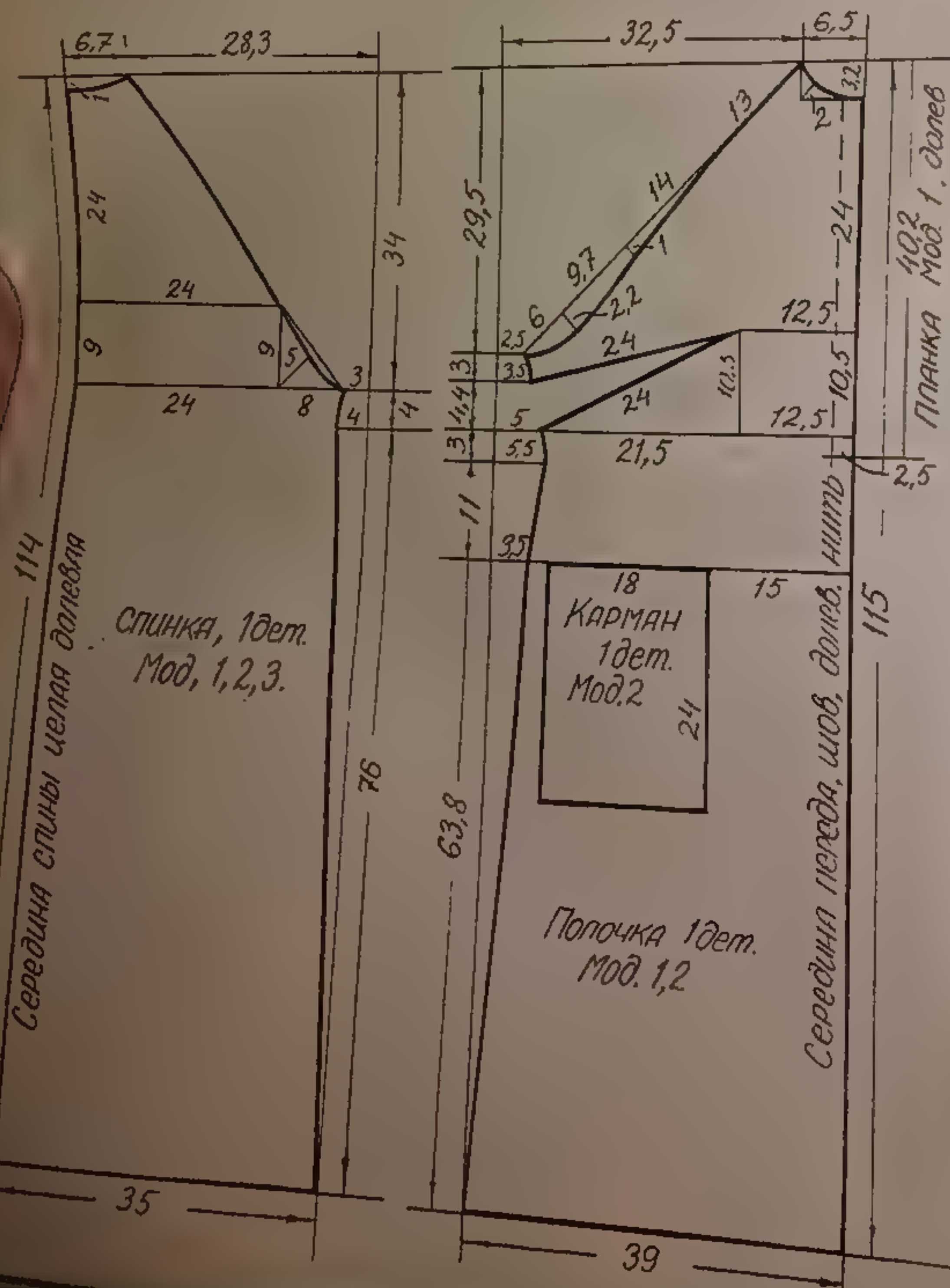
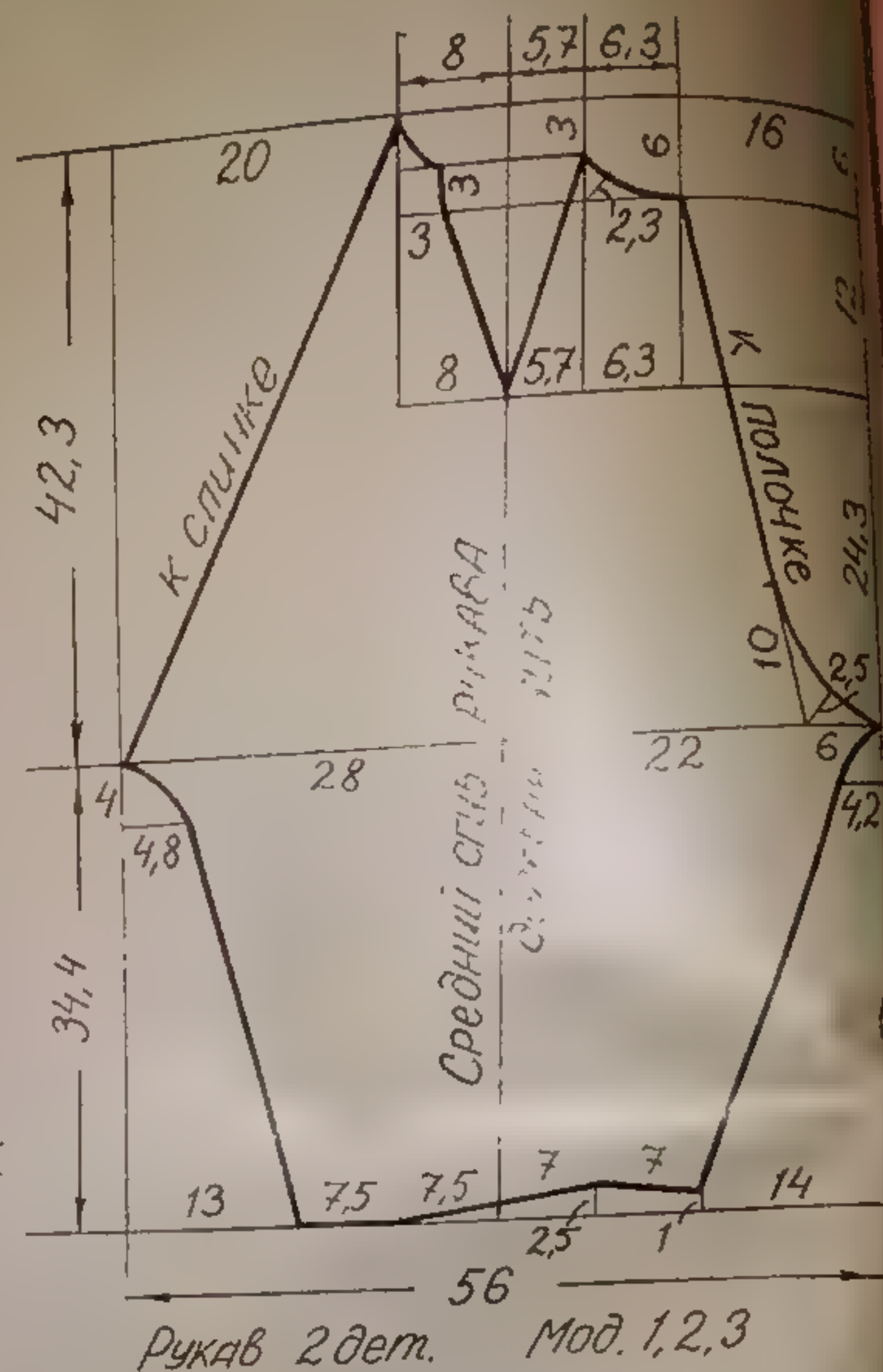
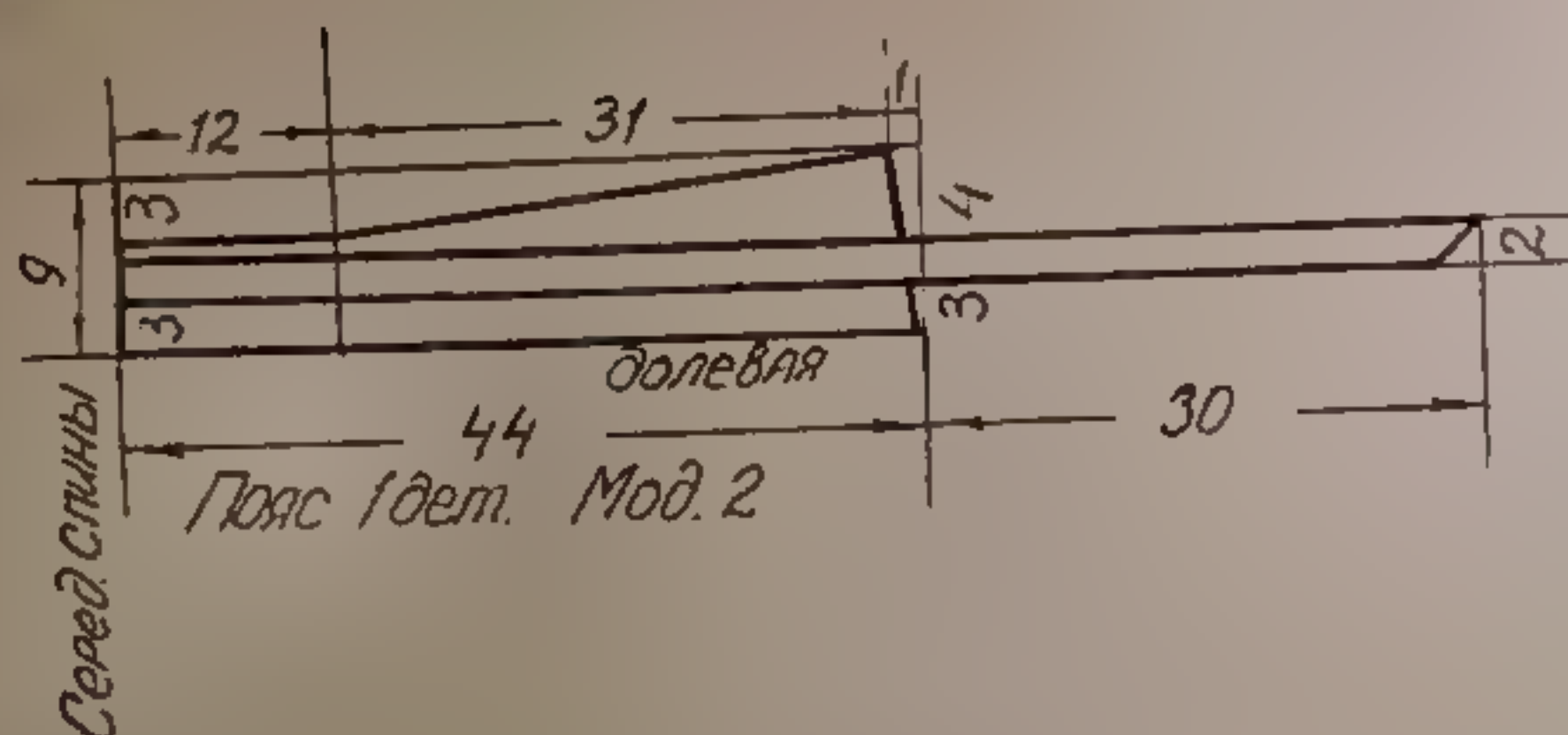
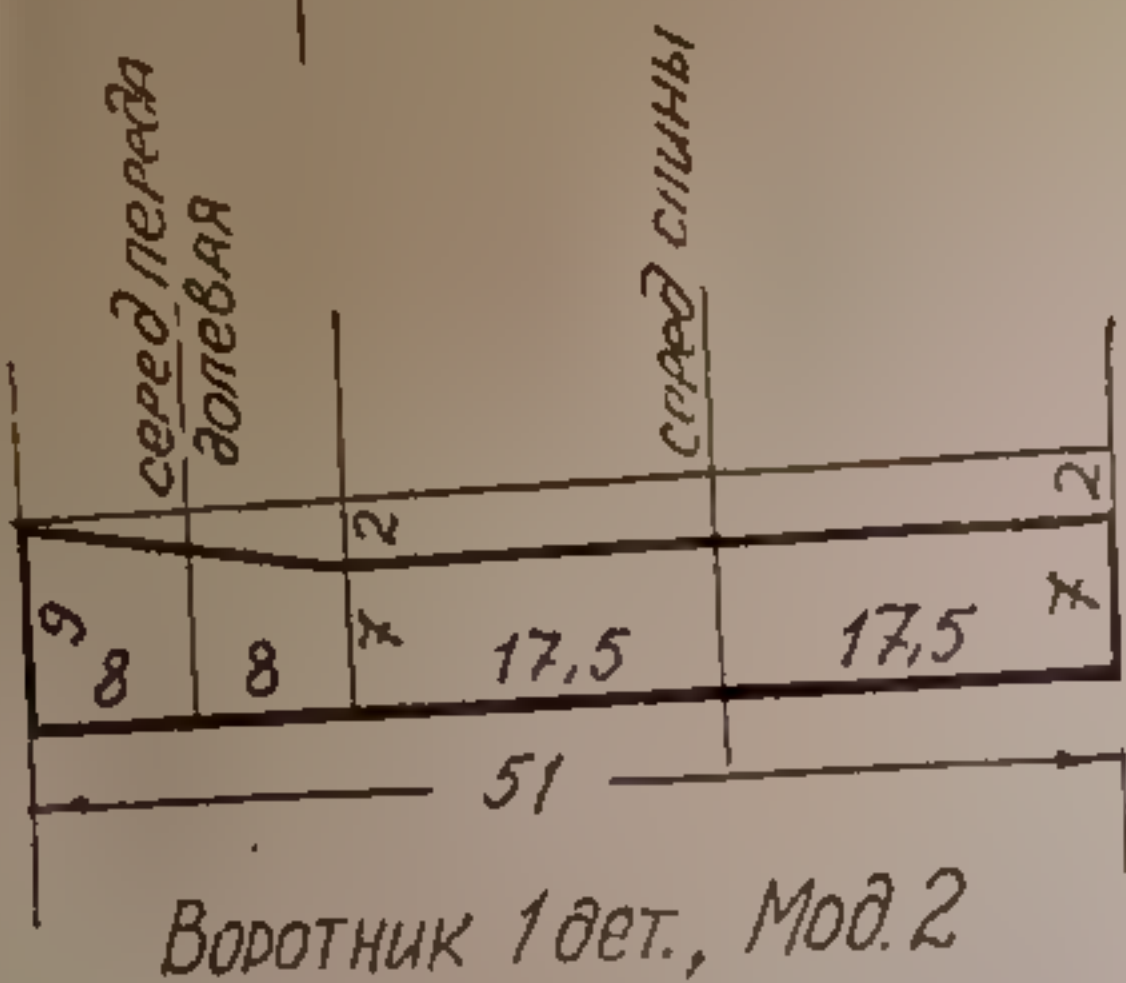
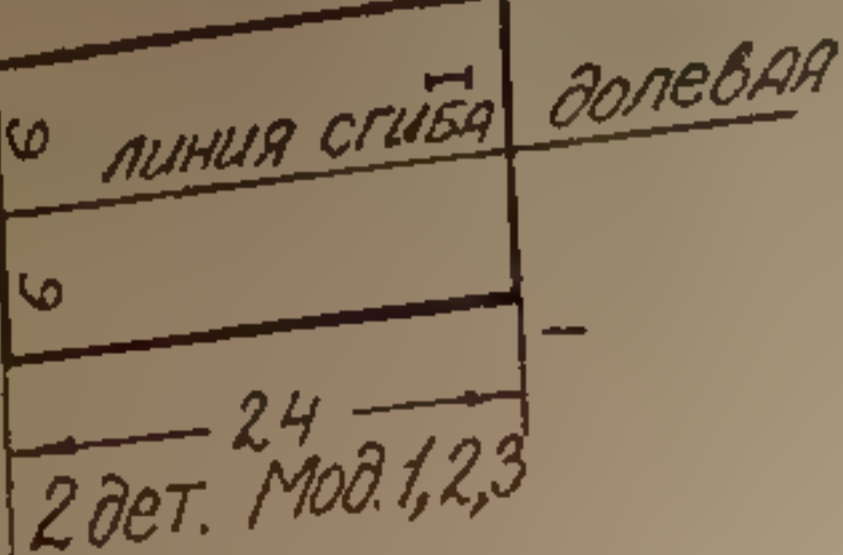
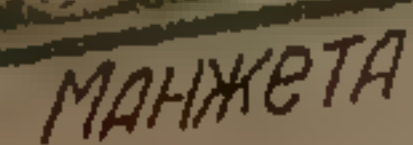
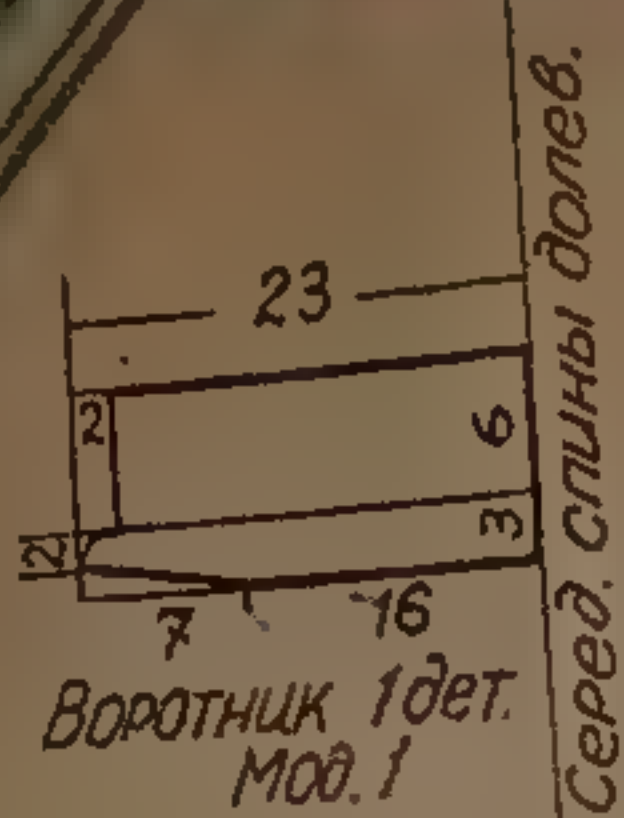
х — посадку надо аккуратно «разогнать» по всему шву.

Припуски на швы: по боковым срезам и подолу — 2,5—3 см; по шву спереди в модели 1—4 см (на «планку»); по окату рукава, пройме, по внутреннему шву рукава — 1,5—2 см; по срезам мелких деталей: пояс, воротник — 1—1,5 см.

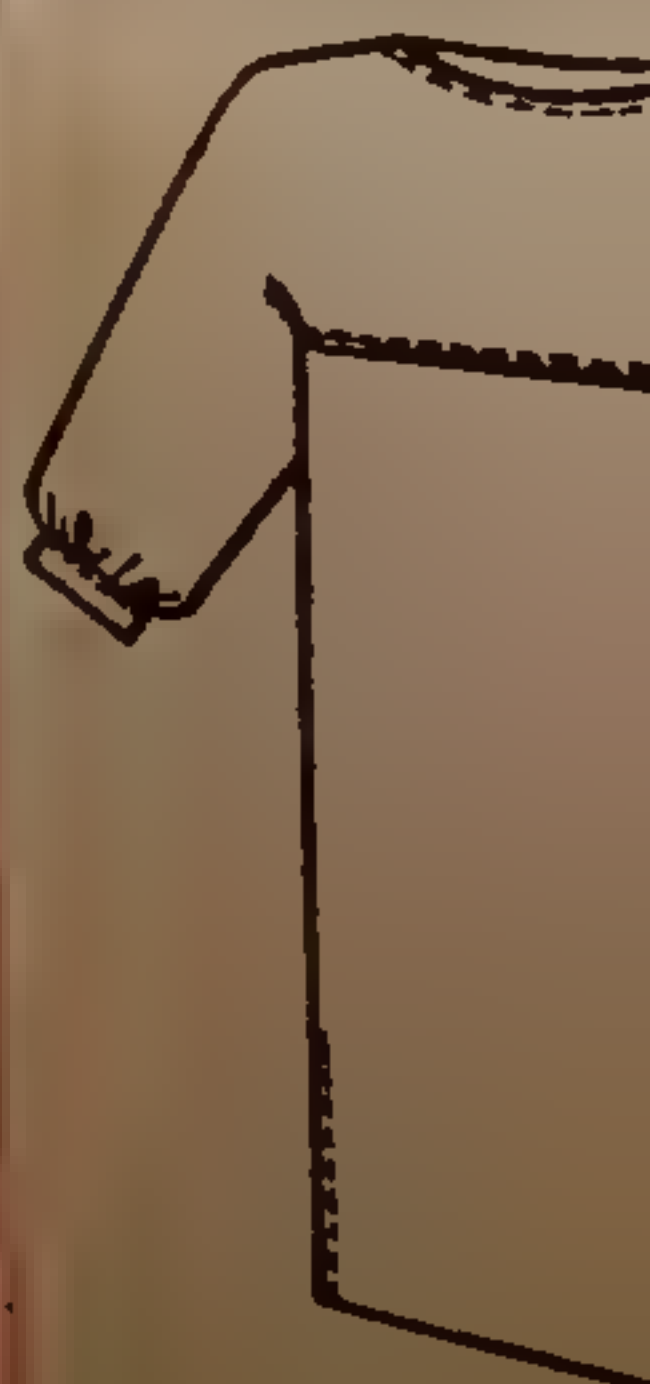
Расход ткани при ширине 140—150 см — 3 метра.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки автора.





Силуэт платья  
слегка расши-  
на его почти  
дом нижней н  
швах оставл  
Шов по лини  
платья на ст  
цельноспроен  
Блуза (мод  
ся от предь  
только длин  
низа. Эти две  
ют в такой по  
сти: кокетку с  
ки и переда  
линии груди с  
платья, затем  
чевой шов, пе  
внешний шов  
этого стачиваю  
платья одновре  
ренним швом р





# ПЛАТЬЯ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО

В конце номера мы представляем модели платьев для выпускного бала (размер 44—46-й, рост 3). На этой странице вы можете познакомиться с конструкциями, на основе которых строятся почти все модели.

## БАЛА



Силуэт платья (модель 1) слегка расширен книзу. Длина его почти вровень с подолом нижней юбки, в боковых швах оставлены разрезы. Шов по линии груди делит платье на стан и кокетку с цельнокроеным рукавом.

Блуза (модель 2) отличается от предыдущей модели только длиной и шириной низа. Эти две модели собирают в такой последовательности: кокетку с рукавом спинки и переда совмещают по линии груди с нижней частью платья, затем стачивают плечевой шов, переходящий во внешний шов рукава. После этого стачивают боковой шов платья одновременно с внутренним швом рукава.

В блузе (модель 3) рукав отрезной ниже линии плеча со сборкой по окату. Рукав без горизонтального разреза по середине, но с поперечными разрезами, в которые вшивают оборки. При выполнении выкройки этой модели необходимо совместить заднюю и переднюю половины рукава, предварительно отрезав их по линии проймы. Выкройка должна получиться трапециевидной формы, зауженная книзу (ширина в низке 40 см).

Жакет (модель 4) с цельнокроеными рукавами, бортом и отворотами. Отдельно выкраивают только подворотник с воротником (по единому чертежу) и подборт.

В основах конструкций сарафана и юбки (модели 5, 6) используют трапециевидный силуэт. Бретелями для сарафана служит оборка, в горловинный край которой вдет резинка.

Во всех этих моделях уместны пояса. Мы даем чертеж широкого пояса, который украшен посередине настроченной лентой шириной 1,5—2 см. Пояс шьют двойным.

Припуски на швы: воротник, подборт жакета, пояса, оборки по 1 см по всем срезам. Припуски у остальных деталей по 1,5—2 см. Срезы по низу платья (№ 1) и блузы (№ 2) можно увеличить до 3 сантиметров.

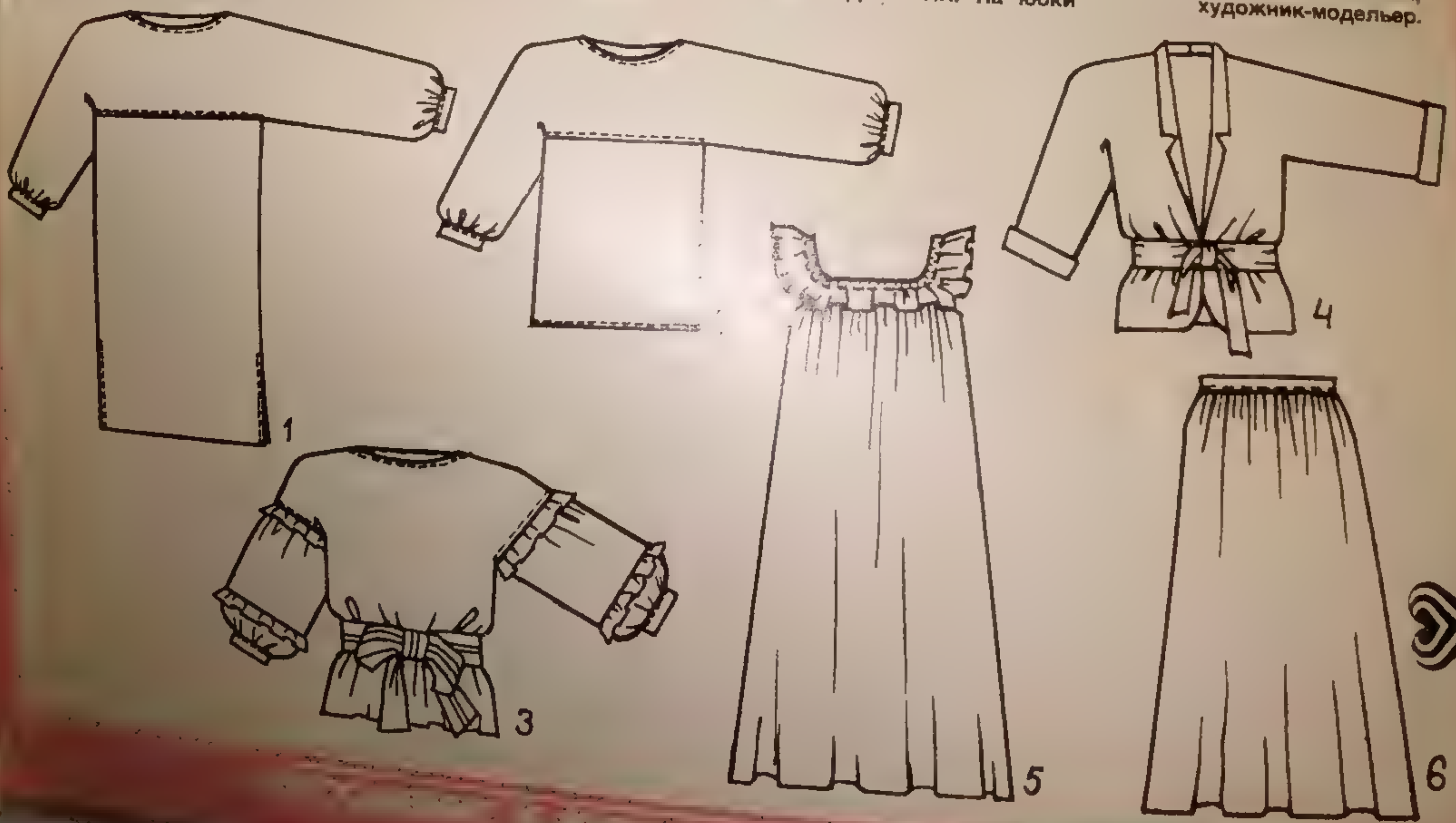
РАСХОД ТКАНИ. На юбки

при ширине полотна 1 метр—1,5 метра. На сарафан при ширине 1 метр—2,5 метра. На жакет при ширине 1 метр—3 метра, но в этом случае посередине спины понадобится продольный шов, поэтому лучше кроить жакет из ткани шириной 1 м 40 см, тогда ткани понадобится 1,5 метра.

На блузы при ширине полотна 1 метр уйдет 2 м 60 см ткани; на платье при такой же ширине ткани понадобится 3 м 40 см.

Рисунки моделей приведены на стр. 38—39.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.











## ЕСЛИ СВИТЕР МАЛ...

Ваш ребенок подрос, за несколько лет накопилось немало трикотажных вещей, которые ему малы. Да и в вашем гардеробе наверняка найдутся выпшедшие из моды трикотажные кофты, свитеры. Предлагаемые модели комбинированных джемперов можно сшить из двух-трех вещей. Выкройки рассчитаны на 36—38-й размер (рост 142—146 см).

В чертежах мы даем только два варианта членений переда, спинки и рукавов на одной основе, но таких вариантов комбинирования различных по цвету и структуре джемперов возможно множество (некоторые приводятся на схемах 3, 4, 5). Скажем, в модели 1 рукава могут быть того же цвета, что и вставка, а на спинке не обязательно делать такую же вставку, как и спереди, ее можно заменить кокеткой (модель 2).

При пошиве модели 1 переднюю вставку выкраивают двойной, а правый бочок с припуском 2,5 см на застежку. Плечи простегают, предварительно проложив изнутри еще один слой ткани. Кокетки тоже лучше выкраивать двухслойными.

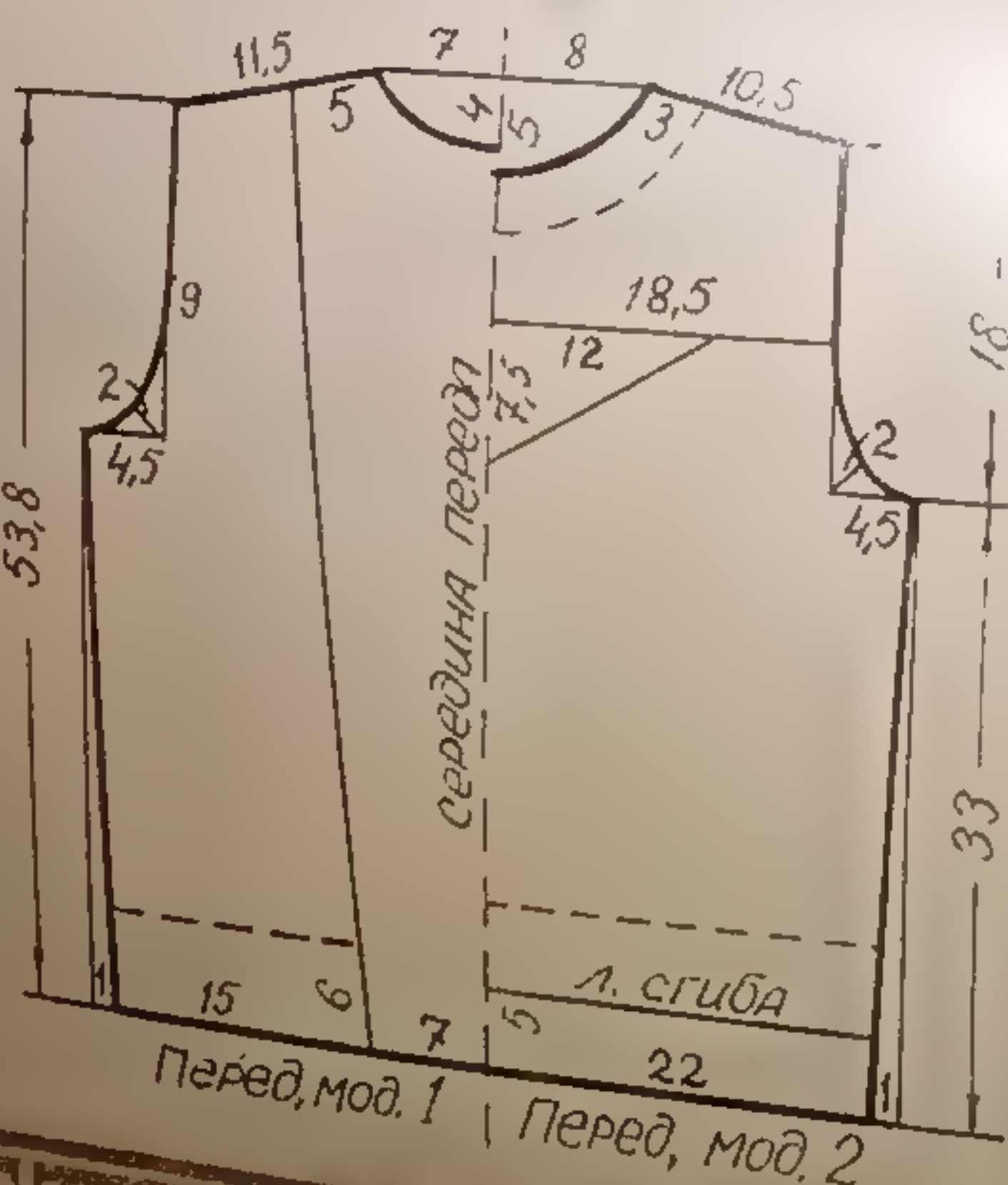
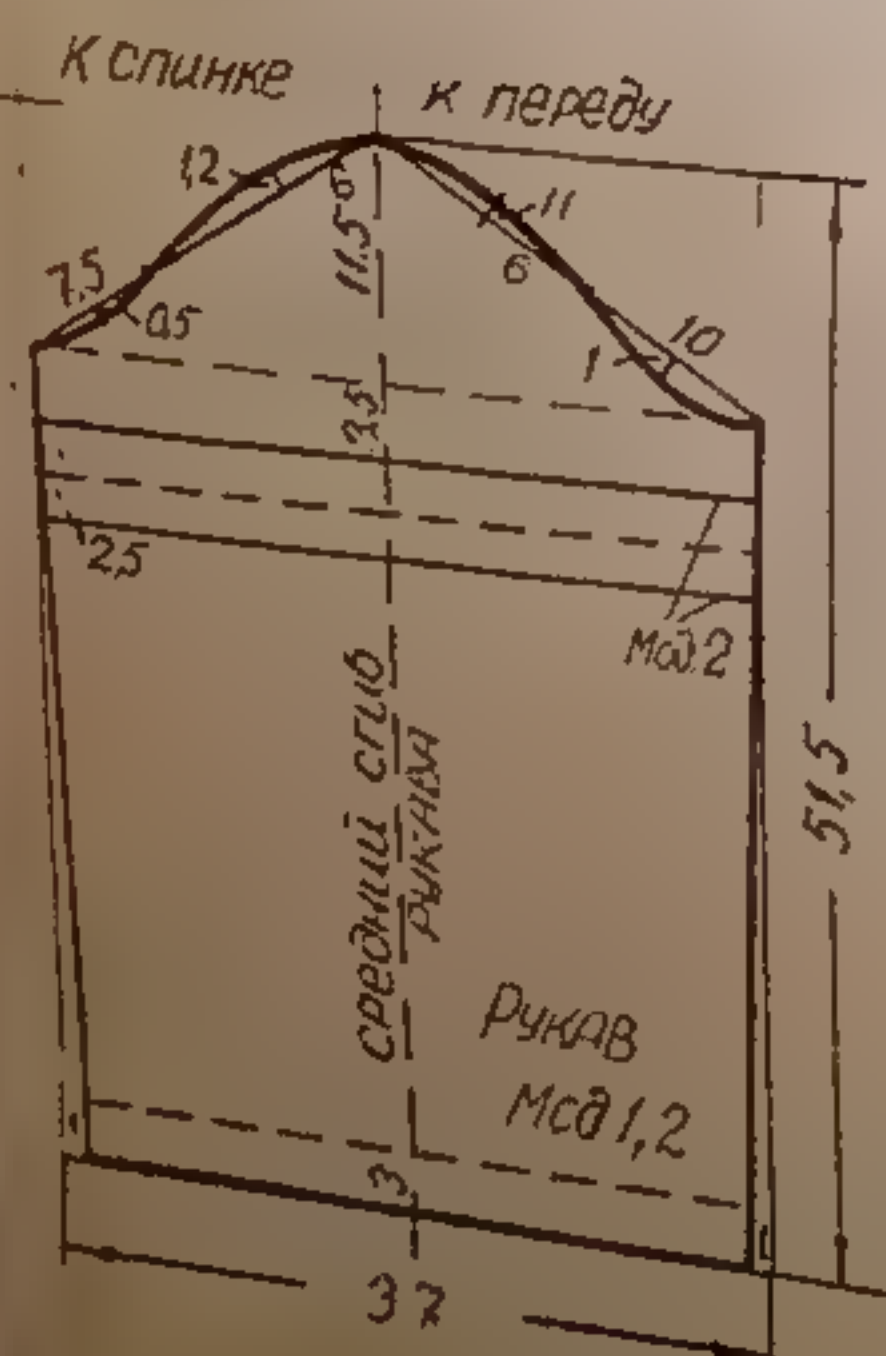
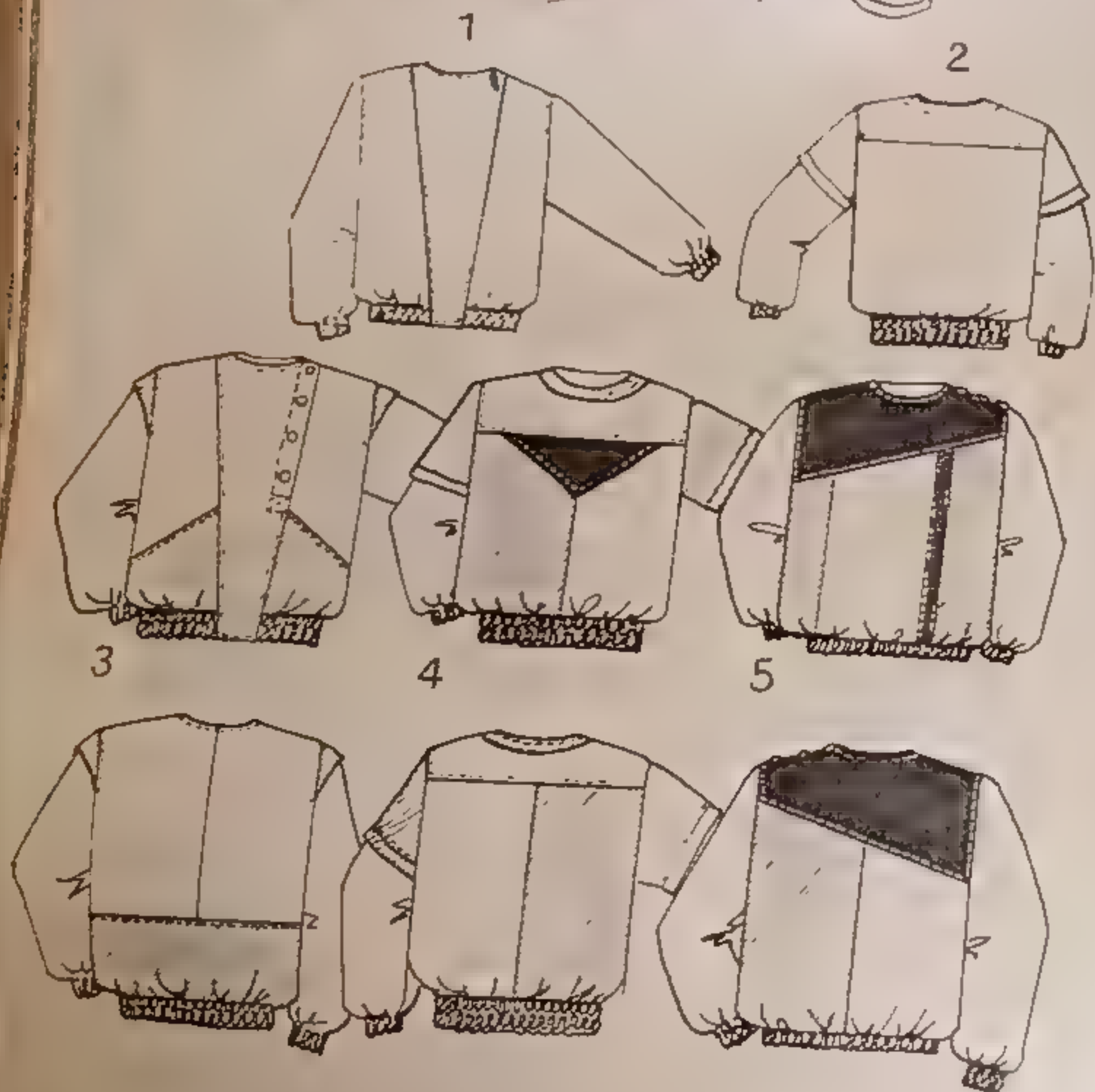
Несколько советов: чистые трикотажные вещи, из которых вы собираетесь шить, нужно прогладить через

влажную ткань, предварительно распоров все швы. Каждая деталь, кроме обтачек по горловине, выкраивается по долевой. При раскрое и шитье старайтесь не растягивать срезы. Плечевые швы посадите на тесьму, чтобы они не вытянулись. Запасы в швах оставлять не нужно: ткань срежьте до 1 см и срезы обметывайте вместе.

Джемперы, которые мы вам предлагаем, могут носить как девочки, так и мальчики.

Достаточно приложить немного усилий и выдумки, и у ваших детей появятся новые модные и удобные вещи. А как скомбинировать их — на этот счет можно посоветоваться и с самими ребятами, у них ведь такая богатая фантазия!

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рис. автора.





## ЦВЕТОК ИЗ СИТЦА

бабушка. А может, кто-то из девочек-школьниц, увлекающихся рукоделием, воспользуется и собственным умением?

Эта забавная и несложная аппликация придаст совершенно другой вид детской одежде.

Она может украсить летнюю сумку или сарафан, карманы юбки или спинку жилета, поможет «вернуть к жизни» ничем не примечательный свитер.

Конечно, лучше всего эту работу выполнит мама или

Однотонная основа не будет ограничивать вас в выборе тканей для работы.

Цветок из кожи хорошо смотрится на свитере, а ситцевая аппликация больше подойдет к одежде из льна.

Лепестки предложенного вам стилизованного цветка можно вырезать из кусочков ситца — гладких или в рисунок, одинаковой расцветки или разной, — вы должны проявить вкус, выбирая их. Лепестки могут быть сделаны и из кусочков кожи, оставшихся в доме от старых перчаток или сумок.

Сарафан в рисунок лучше украсить аппликацией с лепестками из гладкой ткани, но разными по цвету.

Ситцевые лепестки нужно аккуратно подогнуть по краям, приметать и пришить швом «зигзаг» на машинке или на руках. Края кожаных лепестков лучше не подгибать. Вырежьте их, пробейте по краям на машинке строчку без нитки, чтобы образовались только дырочки. Проставили прикрепив булавками кожаный лепесток, вы вручную аккуратно пришиваете

швом «зигзаг» или наметочным, но нитки выбирайте потоньше. Середину цветка можно сделать из бус или круглых пуговиц, одинаковых или разных. Закрепите их в центре цветка так, чтобы некоторые из них свободно висели на толстых нитках на разном уровне, а другие были прочно пришиты к основе.

Вооружитесь нитками, кусочками ткани или кожи, иглой, ножницами — и приступайте к делу.

О. ПОЛЯНСКАЯ,  
художник-модельер.  
Р. В. Ватова.

Юбка — один из любимых предметов повседневного гардероба. В настоящее время она изменила несколько своих традиционных признаков.

Длина юбки изменилась. Не обязательно обновлять старую юбку, как раньше, на 1, 4, 5. В настоящее время она удлинилась не только снизу, но и за счет ширины на 10—12 см. Большие карманы, пояса, юбки от самой талии, окантованные, стеганные на поясе (вариант 2) или на спускающихся от



|        |    |    |
|--------|----|----|
| 140    | 50 | 5  |
| 40     | 46 | 40 |
| сборка |    |    |
| 13.0   |    |    |
| 6.0    |    |    |
| 22.0   |    |    |
| 7.0    |    |    |
| 1      |    |    |
| 28.0   |    |    |
|        | 50 | 5  |



Юбка — один из самых любимых предметов нашего повседневного туалета. В нынешнем сезоне она слегка изменила свой силуэт. Вот несколько модных штрихов.

Длина юбки до середины икры. Не обязательно шить обнову, можно надставить и старую юбку, как в вариантах 1, 4, 5. В варианте 5 юбка удлинена не только за счет низа, но и за счет пояса кокетки на 10—12 см.

Большие карманы, отступающие от самой юбки, могут быть окантованы, могут пристегиваться на пуговицах (вариант 2) или на пряжках к спускающимся от пояса вши-

тым в него полоскам ткани (вариант 4).

Украсит юбку широкий пояс на завязках (вариант 1), ремешок поверх пояса (вариант 3), асимметричная застежка (вариант 4). Пояс кокетки (вариант 5) будет модным, как бы вы его ни завязали.

Модную юбку хорошо сделать из двух кусочков ткани (вариант 2 или 3), которые сначала стачивают прямо или по диагонали, а из полученного полотна уже шьют юбку. Можно настроичить на ткань полоски, имитирующие асимметричное сочетание двух тканей (вариант 3).

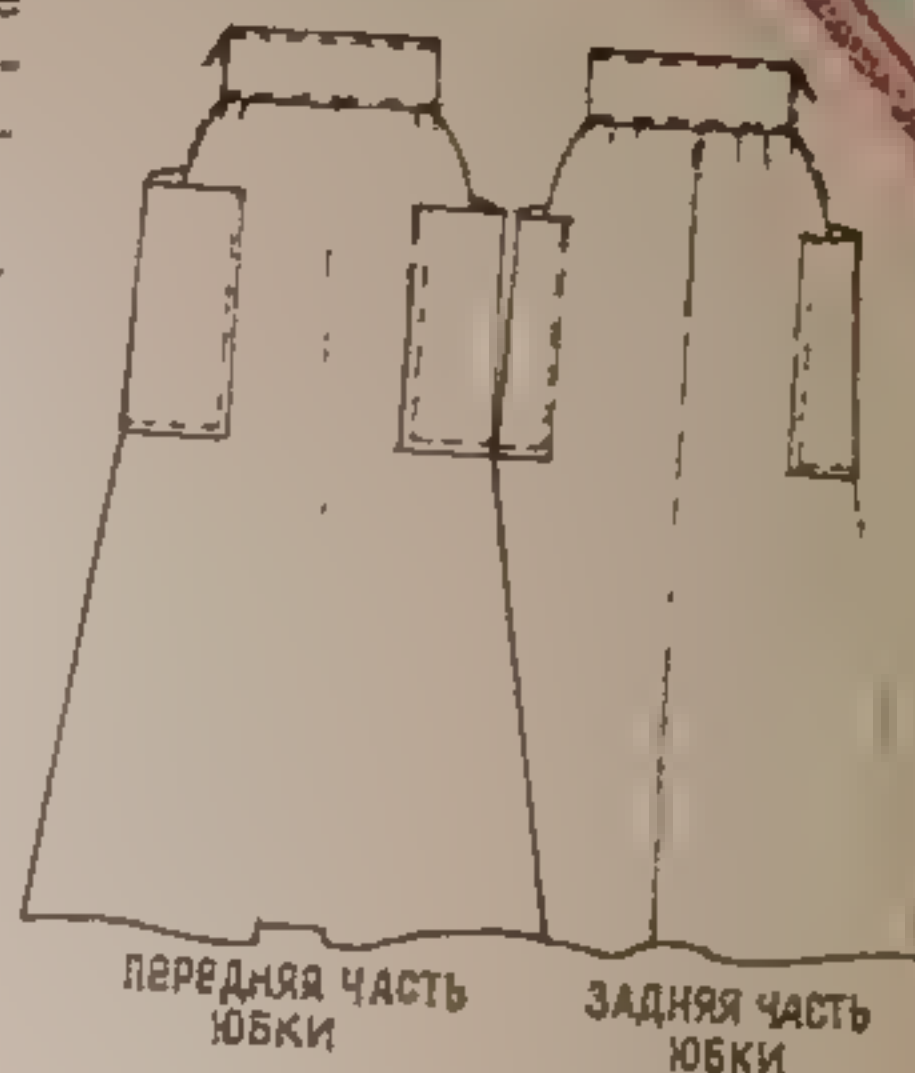
Ткани для выполнения модели лучше брать однотон-

ные и контрастные по цвету. Хорошо сочетать все варианты с белым: черно-белый, красно-белый, сине-белый. Можно и розовый с голубым, сиреневый с желтым, желтый с зеленым. Хорошо смотрится и однотонная ткань в сочетании с набивной.

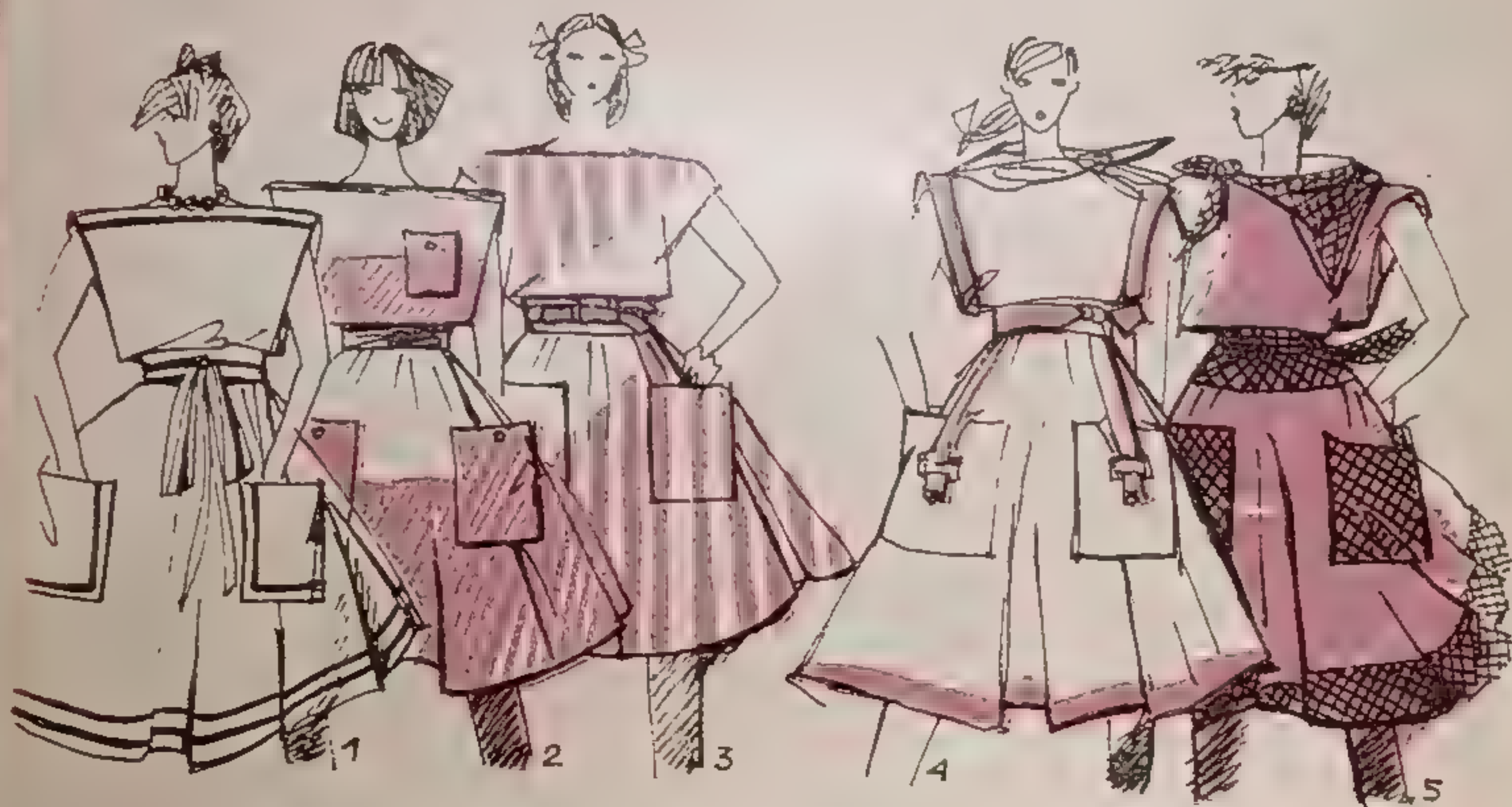
Лучше отдать предпочтение тканям, одинаковым по фактуре, — таким, как ситец, поплин, легкая плащовка.

Выбирая тот или иной вариант модели, не бойтесь проявить творческую фантазию — и ваш гардероб украсит новая модная юбка.

О. ПОЛЯНСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рис. автора.



## МОДНАЯ ЮБКА



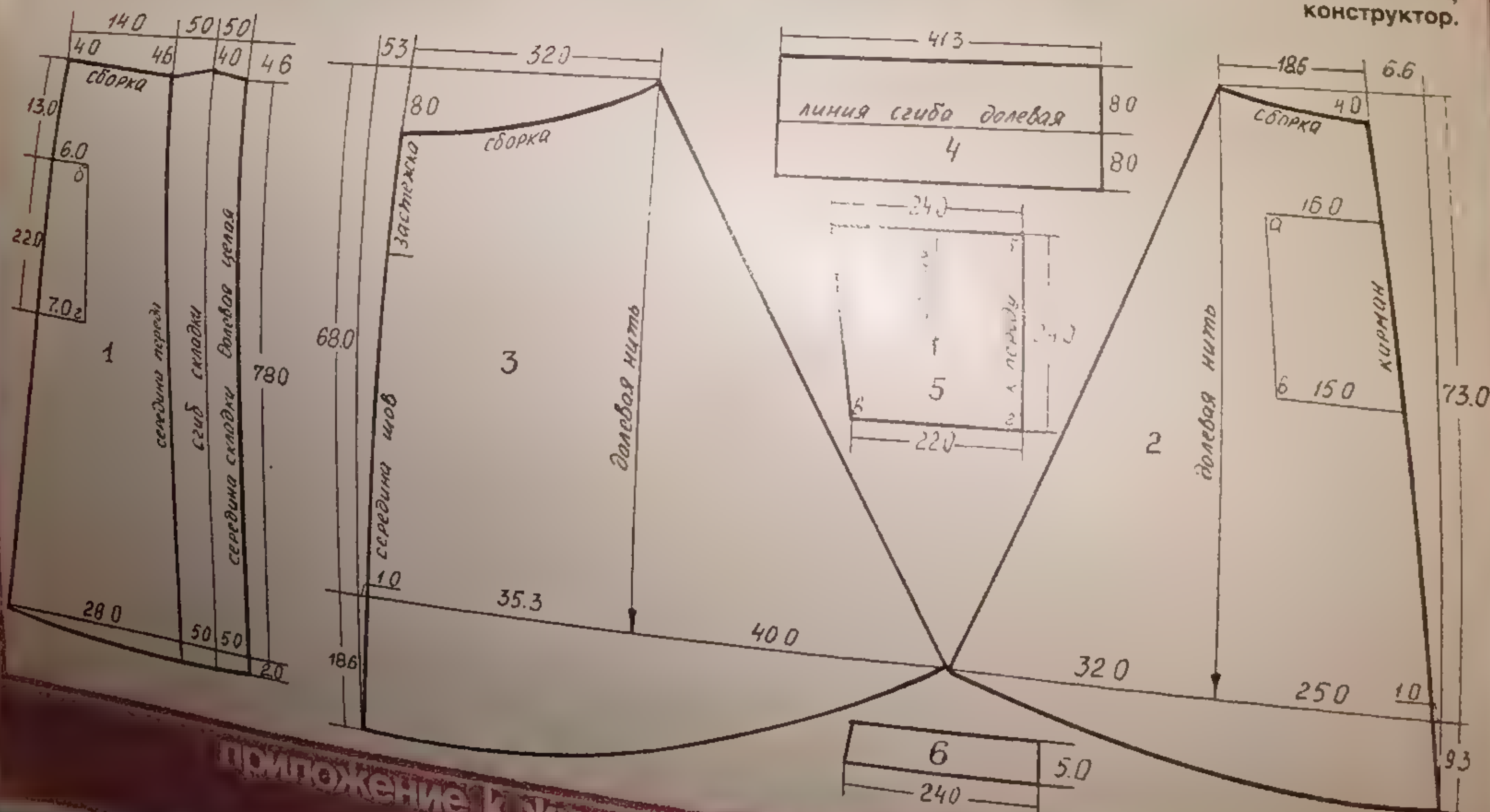
Предлагаемая основа юбки рассчитана на фигуру 50-го размера (рост 170 см).

Юбка со встречной складкой посередине по линии талии собрана в сборку, карманы накладные. Припуски на швы — 1 см, на подгибку низа 2 см. На такую юбку нужно 4 метра ткани при ширине 80 см.

На чертежах помещены 6 деталей кроя.

1. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали (выкраивается целиком). 2. Боковое полотнище юбки — выкраиваются 2 детали. 3. Заднее полотнище юбки — выкраиваются 2 детали. 4. Пояс юбки — 1/2 детали (выкраивается целиком). 5. Карман — выкраиваются 2 детали. 6. Обтачка верхнего края кармана — выкраиваются 2 детали.

Ю. УЛЫБИШЕВА,  
конструктор.





# «ЛОДОЧКА» С НАПУСКОМ

Нарядную блузу или платье может украсить задранированная блуза. Драпировка переда бывает отрезной или цельнокроеной. Чаще всего она сочетается с вырезом горловины, называемым «лодочкой». Для того, чтобы сделать платье или блузу с этим модным элементом, вам надо взять свою выкройку, по которой вы собираетесь шить изделие, и на ее основе смоделировать перед.



1

Принцип построения отрезной драпировки (рис. 1) следующий. Вначале необходимо построить вырез горловины (чертеж 1, линия БВ). Глубина выреза произвольная. Затем определите глубину драпировки (точка А). После этого на передке нужно наметить вырез мысообразной формы (линия АВ). На горловине отложите три точки (Г, Д, Е) и соедините их линиями с точкой А. По этим линиям разрежьте среднюю часть выкройки переда и раскроите ее до желаемой ширины горловины (чертеж 2). Вырез горловины оформите плавной линией. Среднюю часть переда (вставку) отрежьте, выкроите по косой и настрочите на мысообразный вырез.

Для цельнокроеной драпировки (рис. 2) при раскрое платья (в этом случае оно обязательно должно быть отрезным по талии) точку А располагают на линии талии, а при раскрое блузки точка А намечается на линии низа (чертеж 3). Построение проводят аналогичным образом. При раскрое сгиб ткани рас-

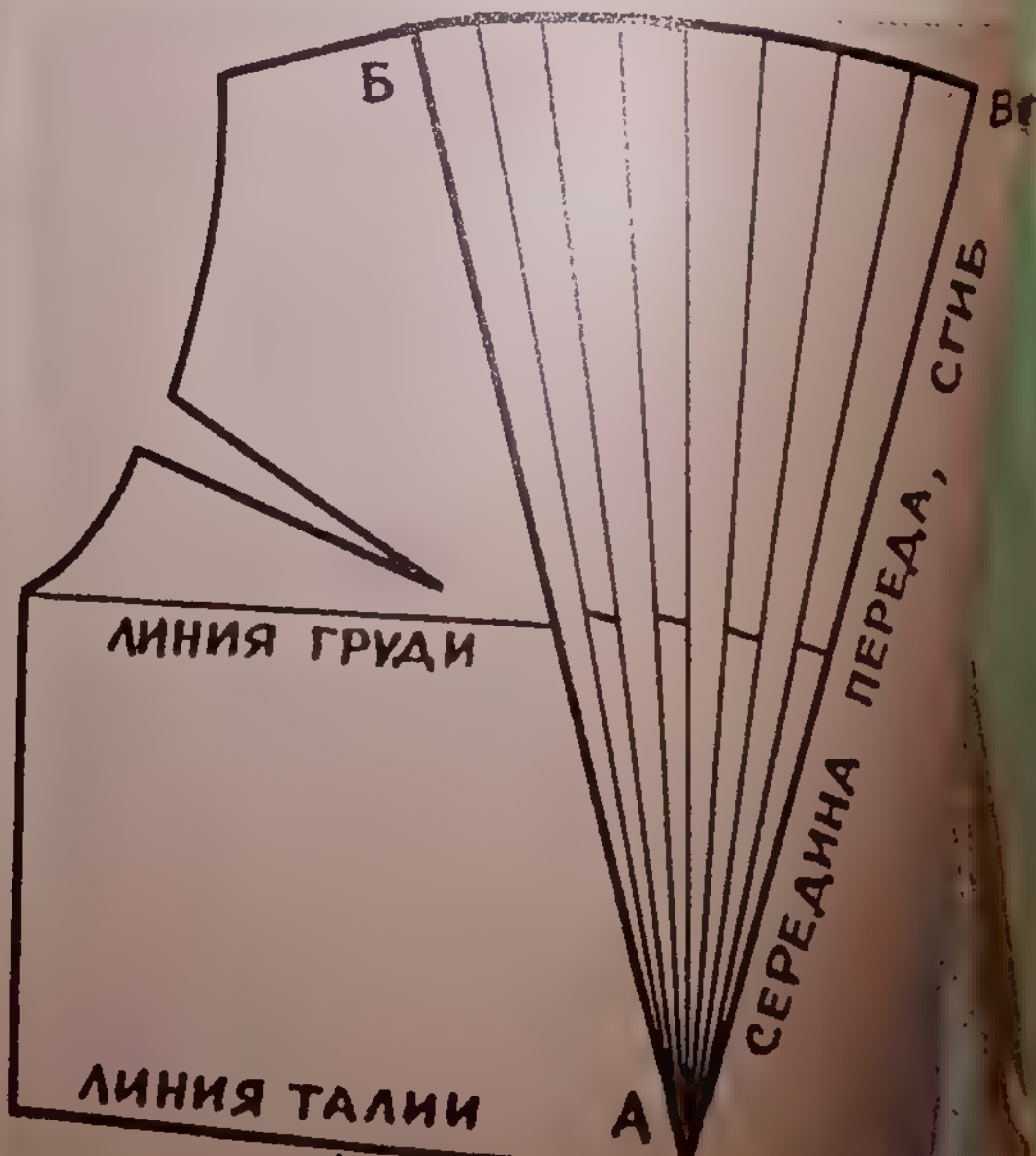
полагают по середине переда (линия АВ).

При раскрое изделия из тонкой ткани долевая нить может проходить по середине переда, а в изделии из более плотной ткани перед можно выкраивать по косой.

И. БЕЛЯКОВА,  
технолог Общесоюзного  
Дома моделей одежды.  
Чертежи автора.



2



3

приложение к журналу «крестьянка»

## УКР

Этот м...  
го легко...  
зуюсь пр...  
выкройк...

Сшить а...  
из хлопч...  
льняной т...  
или с мелк...  
рактрная...  
украшен м...  
точкой. Ее...  
краивают из...  
сетки, а те...  
ком, смогут...  
кройке из хл...  
ниток (вязк...  
биком без н...  
цепочку). Ж...  
цвет этой о...  
ствовал цве...  
белая сеточк...  
выглядеть в...  
освежит его...

Пусть вас...  
привычное о...  
мечкомбине...  
сегодня ваш...  
мало и уд...  
и на работ...  
и дау.

Черной эк...  
портан 44—

## БЕЗ П

Да, именно...  
характерном д...  
используются...  
жакетах, пуло...  
гом определяю...  
форму в завис...

На рисунке 1...  
плечевая наклад...  
ного рукава. Она...  
изделию в точке...  
всему шву, у горл...  
ках В и Г — к шв...  
рукава, причем т...  
на располагатьс...  
вым швом.

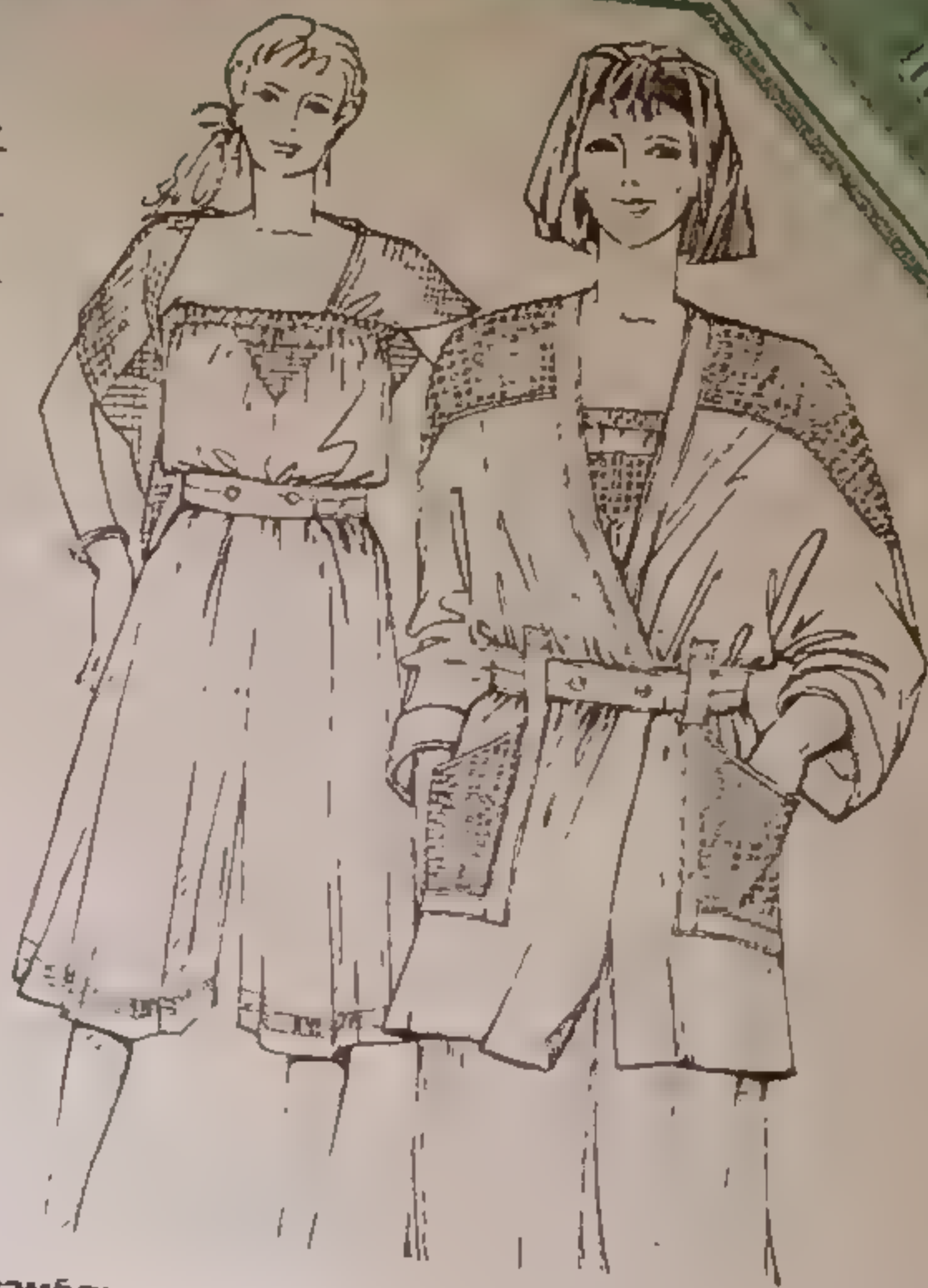
Плечевая на...  
цельнокроеных...  
кавов типа ре...  
лан показана...  
Она крепится...  
всему шву по л...  
А обращена к...  
Каждый ви...  
состоит из м...  
лей (чертежи...  
ных между с...  
тканью. Все...  
жах 1 и 2 да...  
на швы.

Детали 1 и...  
косой из по...  
ка или бязи...



# УКРАСИТ СЕТОЧКА...

Этот молодежный ансамбль состоит из свободно-го легкого жакета и сарафана-комбинезона. Пользуясь предложенными чертежами, можно построить выкройки на 44, 46 и 48-й размеры (рост III и IV).



Сшить ансамбль советуем из хлопчатобумажной или льняной ткани, однотонной или с мелким рисунком. Характерная деталь: ансамбль украшен модной сейчас сеточкой. Ее, как правило, выкраивают из мужской майки-сетки, а те, кто вяжет крючком, смогут сделать по выкройке из хлопчатобумажных ниток (вязка обычным столбиком без накида через одну цепочку). Желательно, чтобы цвет этой отделки соответствовал цвету ткани, но и белая сеточка будет неплохо выглядеть в таком костюме, освежит его.

Пусть вас не смущает непривычное сочетание: сарафан-комбинезон. В жаркую погоду вашей дочке будет в нем легко и удобно и на отдыхе, и на работе в своем огороде, саду.

Раскрой экономичный, на сарафан 44—46-го размера

пойдет 2 м 30 см ткани шириной 80 см.

К тому же сделать сарафан не долго. Вначале вы стачиваете боковые швы правой и левой брючины, затем одну брючину вкладываете во вторую «лицом к лицу» и по середине переда стачиваете швом, который дальше переходит в шаговый, а потом в середину спинки. Припуски — 1—1,5 см.

После этого сделайте вставки из сеточки, пришейте обтачку по верхнему срезу лифа (для резинки) и обработайте низки.

Обратите внимание, что для 48-го размера выкройку сарафана-комбинезона необходимо разрезать по вертикальной стрелке, как указано на чертеже, и две полученные детали раздвинуть на 2 см.

Если вас не устраивает вариант сарафана-комбинезона, то вы можете «разбить» ан-

самбль, сшив отдельно юбку-брюки и короткую открытую кофточку на резинке по линии груди (на чертеже — та часть, что выше линии бедер).

Указанные на чертеже сарафана карманы сделайте в том случае, если не будете шить жакет. На жакете карманы

шьют двухслойными: внутренний слой из основной ткани, внешний — из сеточки.

Расход ткани на жакет: при ширине 80 см — 4 м, при ширине 1 м — 3 м 50 см, при ширине 1 м 40 см — 2 м.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки автора.

## БЕЗ ПОДПЛЕЧИКОВ НЕ ОБОЙТИСЬ?

Да, именно так. При акценте на плечевом поясе, характерном для нынешней моды, плечевые накладки используются довольно широко: в платьях, блузах, жакетах, пуловерах, блузонах. Подплечики во многом определяют модный силуэт. Они имеют разную форму в зависимости от покроя рукава.

На рисунке 1 изображена плечевая накладка для втачного рукава. Она крепится к изделию в точке А — к плечевому шву, у горловины, в точках В и Г — к шву втачивания рукава, причем точка В должна располагаться над плечевым швом.

Плечевая накладка для цельнокроеных рукавов, рукавов типа реглан, полуреглан показана на рисунке 2. Она крепится только к плечевому шву по линии АВ (точка А обращена к горловине).

Каждый вид подплечиков состоит из комплекта деталей (чертежи 1 и 2), простеганных между собой и обтянутых тканью. Все детали на чертежах 1 и 2 даны с припусками на швы.

Детали 1 и 8 выкраивают по косой из подкладочного шелка или бязи. Если ткань изде-

лия прозрачная, то эти детали целесообразно выкроить из этой же ткани.

Детали 2 и 7 можно сделать из бортовки, колленкора или иной жесткой ткани. Они тоже кроются по косой.

Детали 3—6 выкраивают из ватина или поролон толщиной 2—3 см. Высоту плечевой накладки можно сделать такой, какая вам необходима: чем большее количество деталей вы изготовите из поролон, тем выше будут подплечики. Для плеч нормальной высоты детали 3, 4, 5, как правило, вырезают из ватина, а деталь 6 — из поролон.

Детали 1 и 8 (чертеж 1) нужно стачать по линии ВГ швом шириной 0,7 см.

Части деталей 1 и 2 подплечиков для цельнокроеного рукава (чертеж 2) стачать между собой по линии АД

Рис. 1

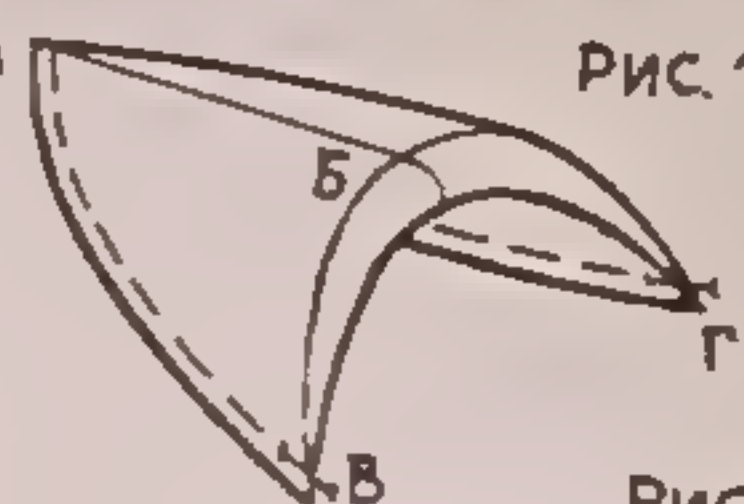
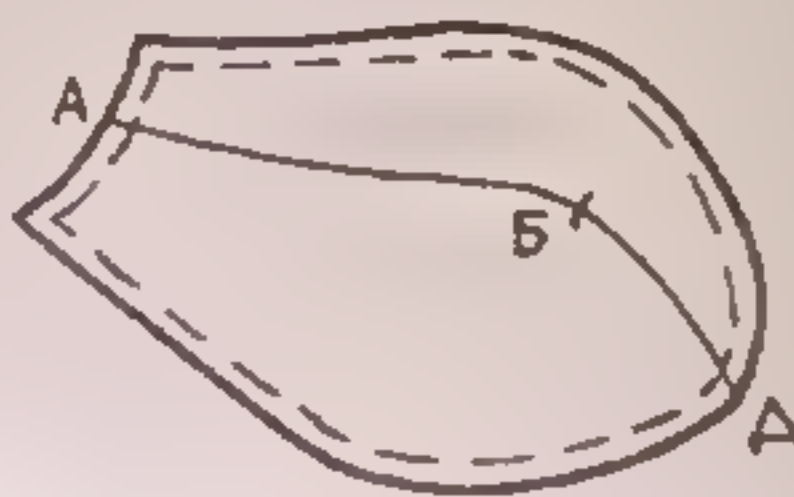


Рис. 2



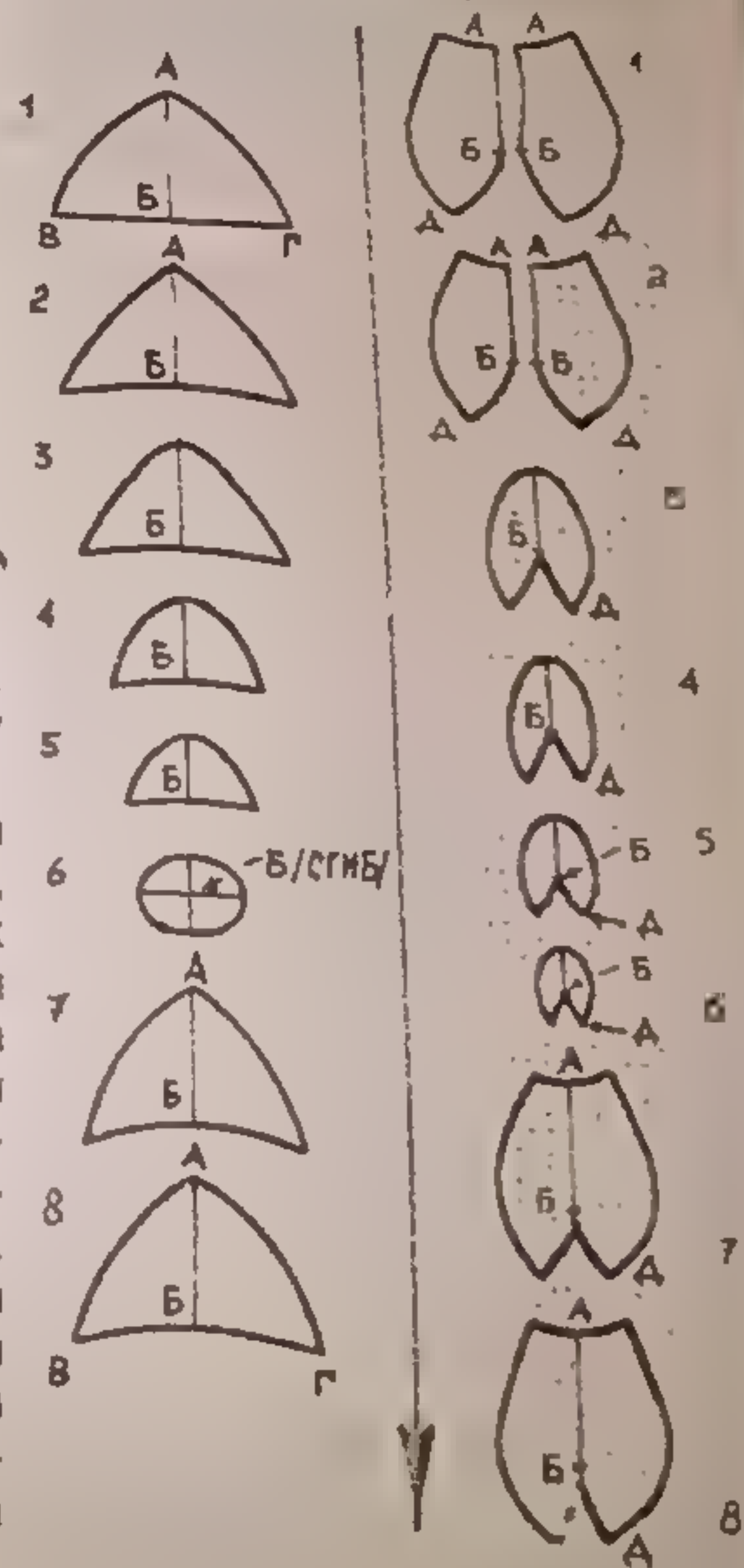
швом 0,7 см. А на остальных деталях застрочить вытачку по линии БД.

Детали 2 и 7 складывают, совмещая линии БД (порядок соединения деталей показан на чертежах 1 и 2 стрелкой), а затем простегать слабыми стежками, начиная от середины (линия АВ) к краям, придавая им закругленную форму.

Заготовленные подплечики обтянуть тканью (детали 1 и 8), края соединить машинной строчкой и обметать. На рисунках 1 и 2 строчка указана пунктиром.

И. БЕЛЯКОВА,  
технолог Общесоюзного  
Дома моделей одежды.

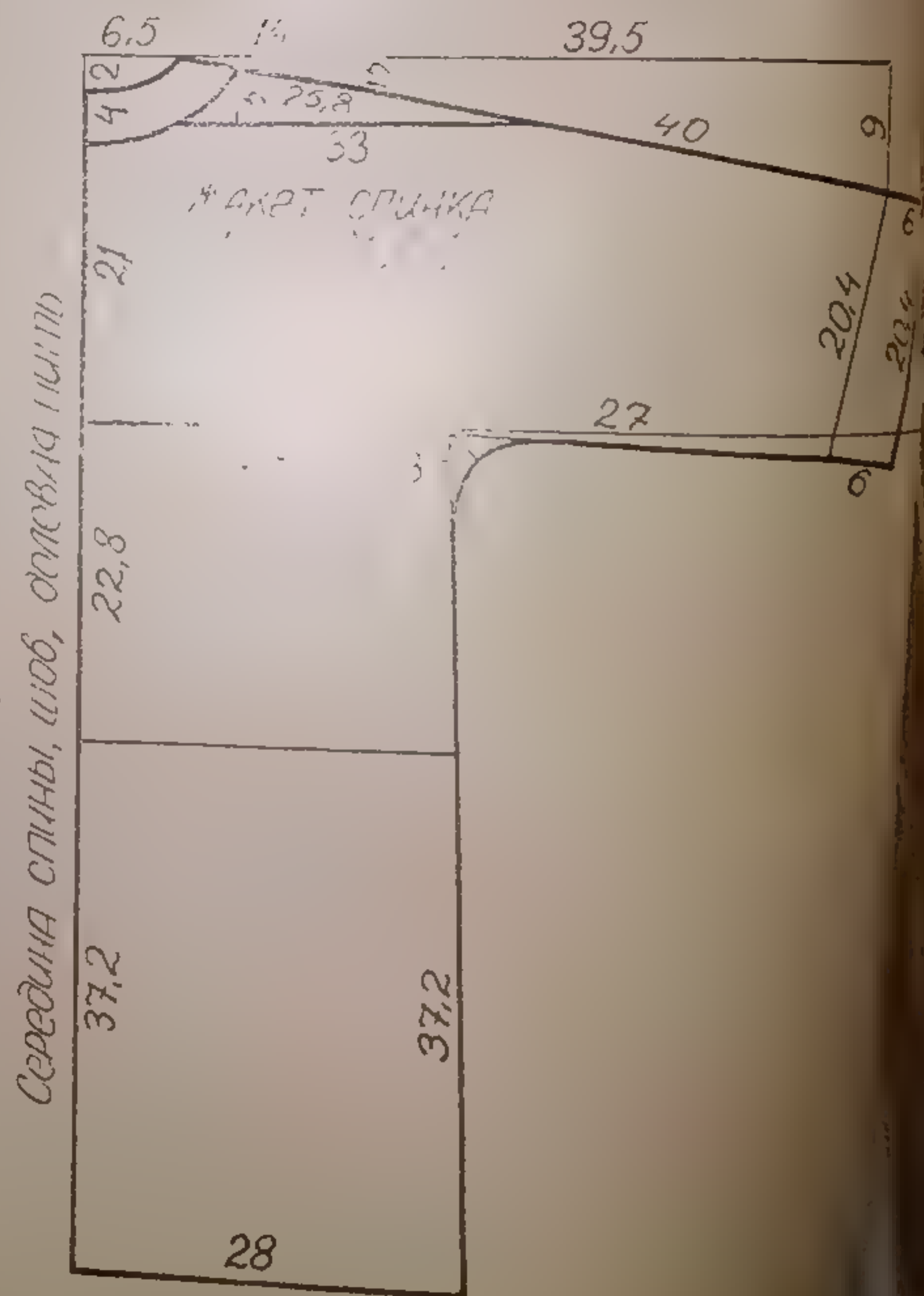
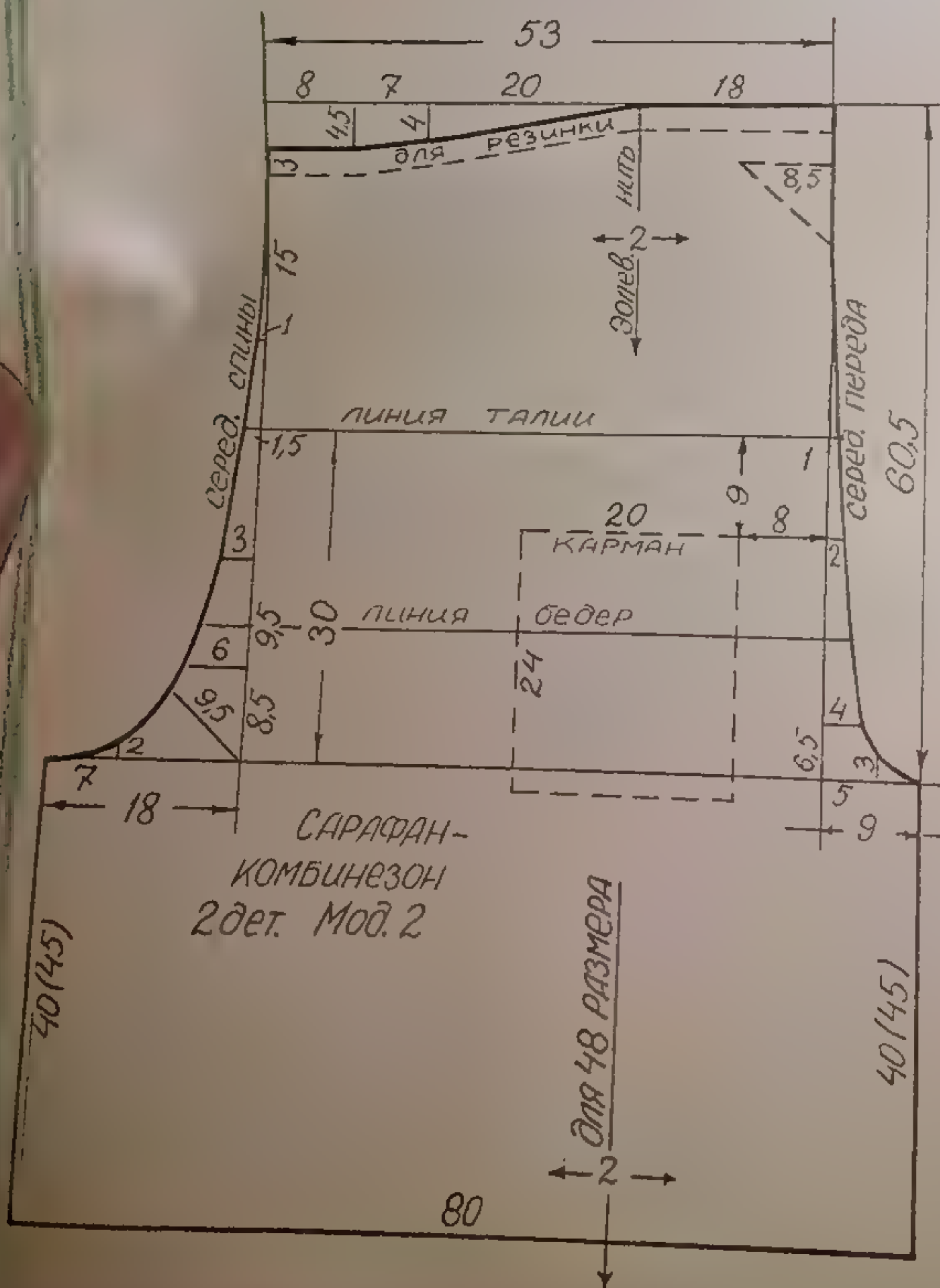
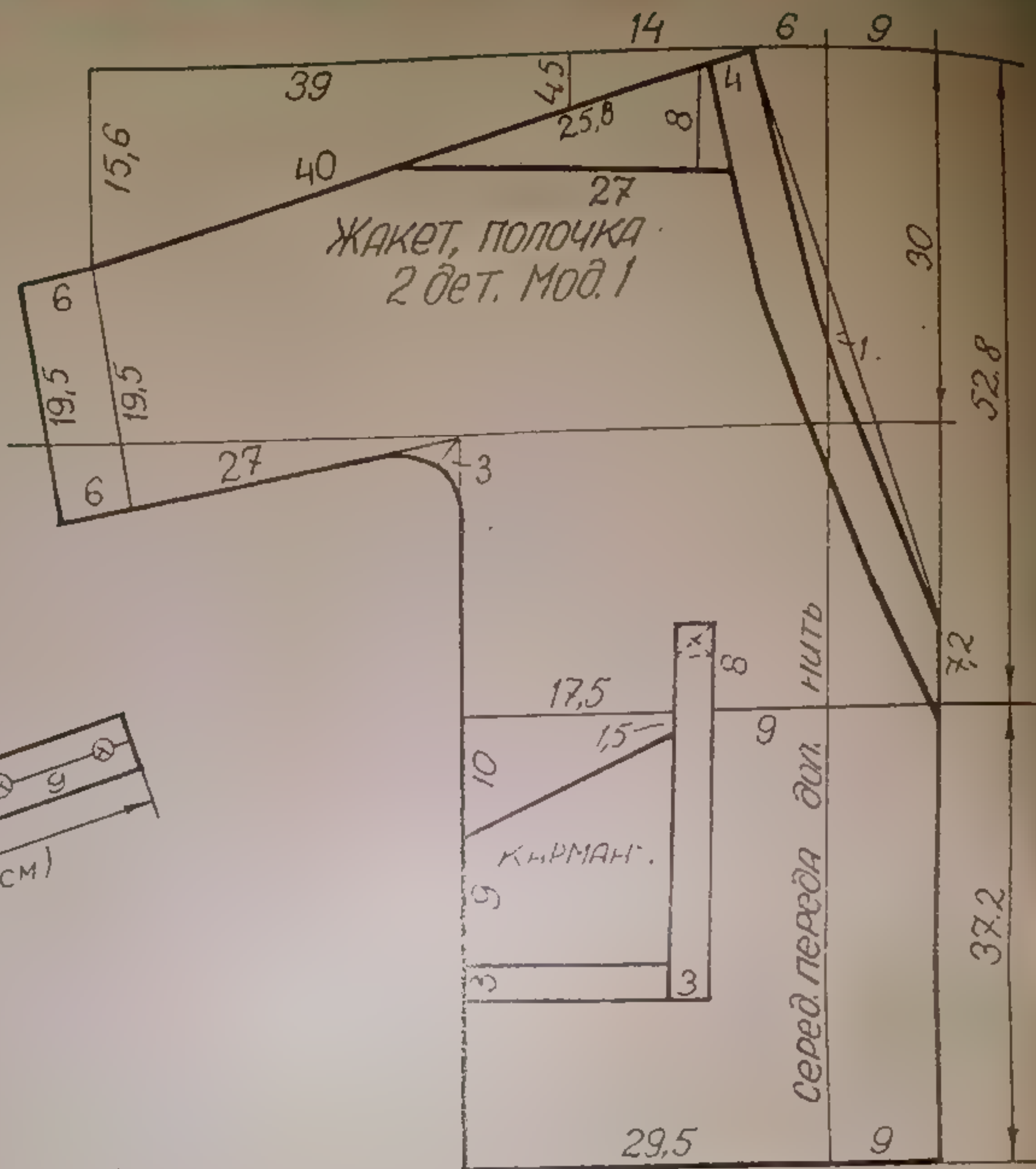
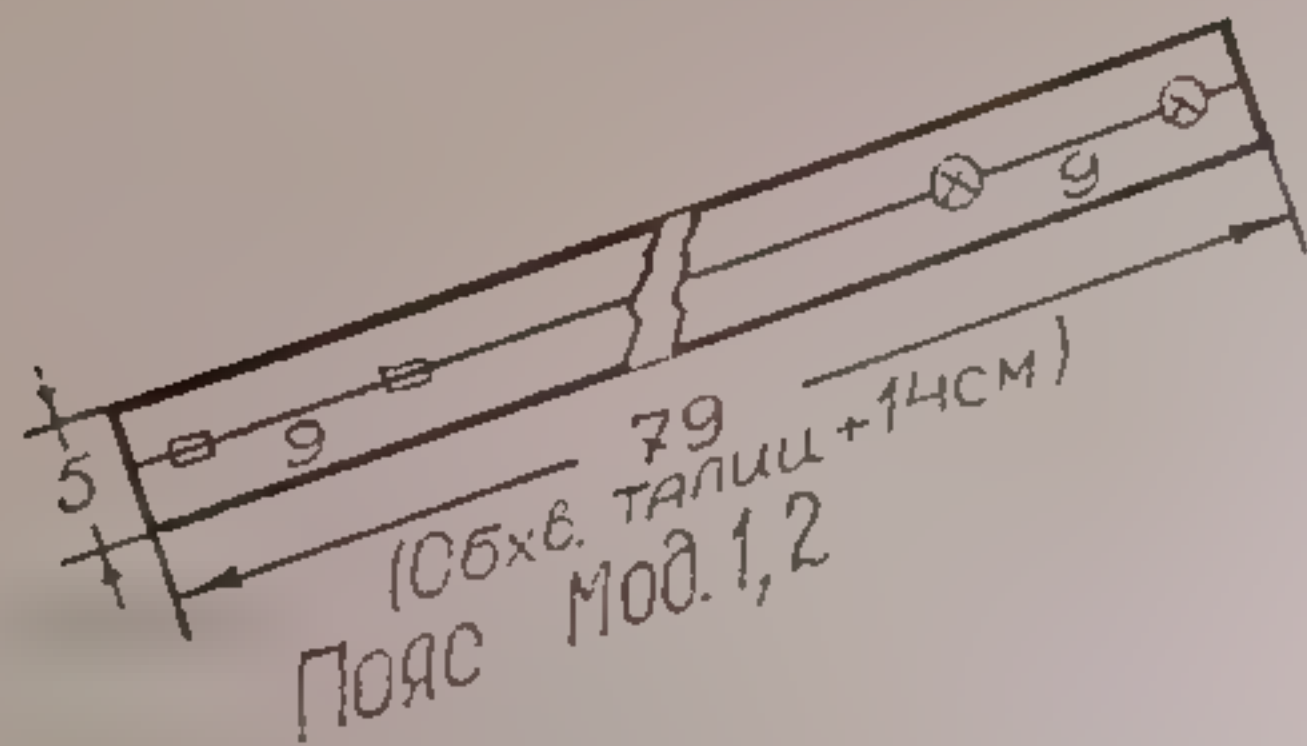
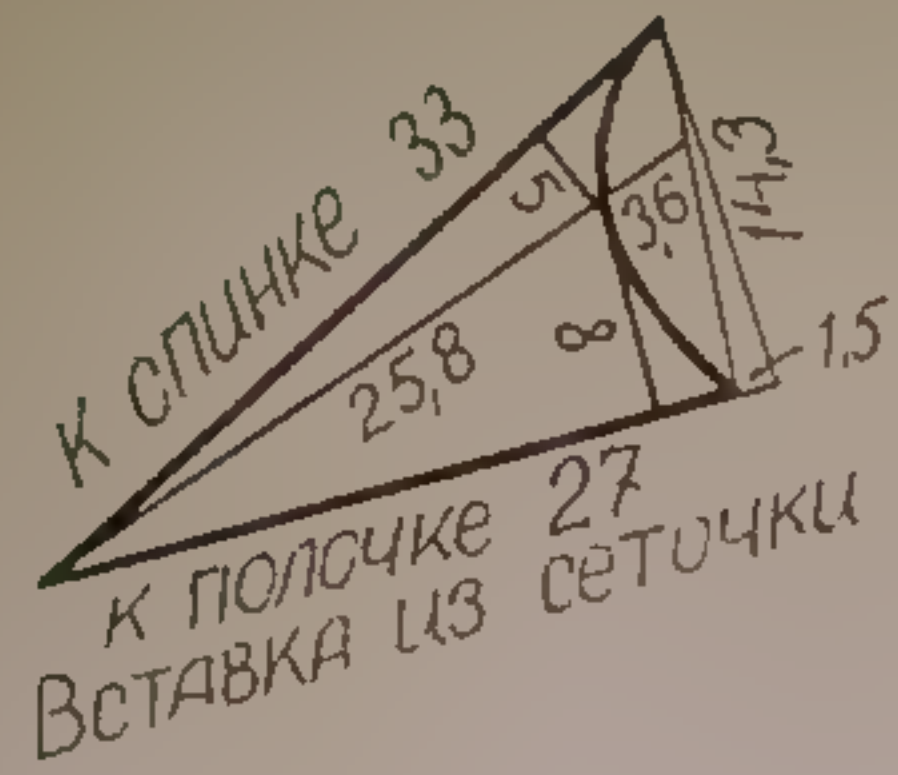
МАСШТАБ 1:10



ЧЕРТ. 1

ЧЕРТ. 2





По м  
Блузо  
мода  
ты и  
Их м  
компл

Мы р  
мый ра  
блузо  
ным р  
пройм  
кой. Вс  
полага  
разноб  
Если вы  
на кажд  
выбрать  
стяную  
ткань не  
воротник  
клапаны  
прокладк  
Предла  
зона рас  
мер (рост

БЛУ  
ДЛЯ  
И П



По многочисленным просьбам читательниц мы помещаем выкройку блузона. Блузон — это блуза с притачным поясом на линии бедер. Сегодня, когда мода не проводит резких границ между одеждой повседневной для работы и одеждой для отдыха, блузоны стали любимцами женского гардероба. Их могут носить женщины любого возраста и, что еще важнее, любой комплекции.

Мы рекомендуем вам самый распространенный тип блузона — с широким втачным рукавом, заниженной проймой и плечевой складкой. Всего одна основа предполагает множество самых разнообразных вариантов. Если вы будете шить блузон на каждый день, лучше всего выбрать плащевую или шерстяную ткань. Используя ткань небольшой жесткости, воротник, пояс, манжеты и клапаны карманов сделайте с прокладкой.

Предлагаемая основа блузона рассчитана на 50-й размер (рост — 170 см). Выкройка

дана без припусков на швы. Припуски — 1—1,5 см.

Раскроив ткань, сначала заметайте и заутюжьте складки на правой и левой полочках по намеченным линиям. Ширина складки — 5 см. Обработайте планку застежки: совместите и прострочите линии II и IV, заутюжьте от центра, сгиб (линия III) совпадет с линией I и обозначит край планки. Обметайте и заутюжьте на изнаночную сторону подборт. Потом проложите отделочную строчку по намеченной линии VI. Край борта совпадет с линией VII. Затем обметайте и заутюжьте

на изнаночную сторону подборт левой полочки.

Стачайте и заутюжьте на спину плечевые швы. Втачайте рукав в пройму, совмещая надсечки по переднему окату рукава и проймы. Потом стачайте боковой шов одновременно со швом рукава, оставив нестаченным участок внизу рукава, образующий разрез.

Застрочите края манжет, пришейте манжеты, собирая на сборку низ рукава.

Теперь воротник: обтачайте верхний воротник нижним, выверните, выметайте кант, приутюжьте. Втачайте ниж-

ний воротник в горловину и настрочите верхний — на переднем участке воротник втачивается между подворотом и полочкой.

Застрочите концы пояса и пристрочите его к блузону, собирая низ изделия на сборку.

Заутюжьте припуски на шов у кармана, настрочите его по намеченной на полочке линии. Затем обтачайте клапан кармана, выверните, выметайте кант, приутюжьте, настрочите по намеченной линии.

Обметайте петли и пришейте пуговицы по линии V.

Для повседневного блузона вы можете использовать по своему вкусу в качестве деталей также отлетной асимметричный клапан, застежку «молнию», планку на кнопках...

На этой же основе из красивого трикотажного полотна можно сшить эффектный нарядный блузон. И здесь вы тоже можете пофантазировать: потайная застежка или несколько модных перламутровых пуговиц, резинка вместо пояса и манжет, вырез горловины без воротника или же вырез V-образной формы.

Потайную застежку для нарядного блузона обработайте так: сложите полочку, образуя сгиб по намеченной линии III, и проложите строчку по линии I, совмещая ее с линией IV. Обметайте подборт и заутюжьте его на изнаночную сторону, сгибая полочку по линии VI. Линии III и VI в полученной застежке образуют край борта, а линии II и V совпадают с серединой переда. Горловину для этого блузона обрабатывают обтачкой.

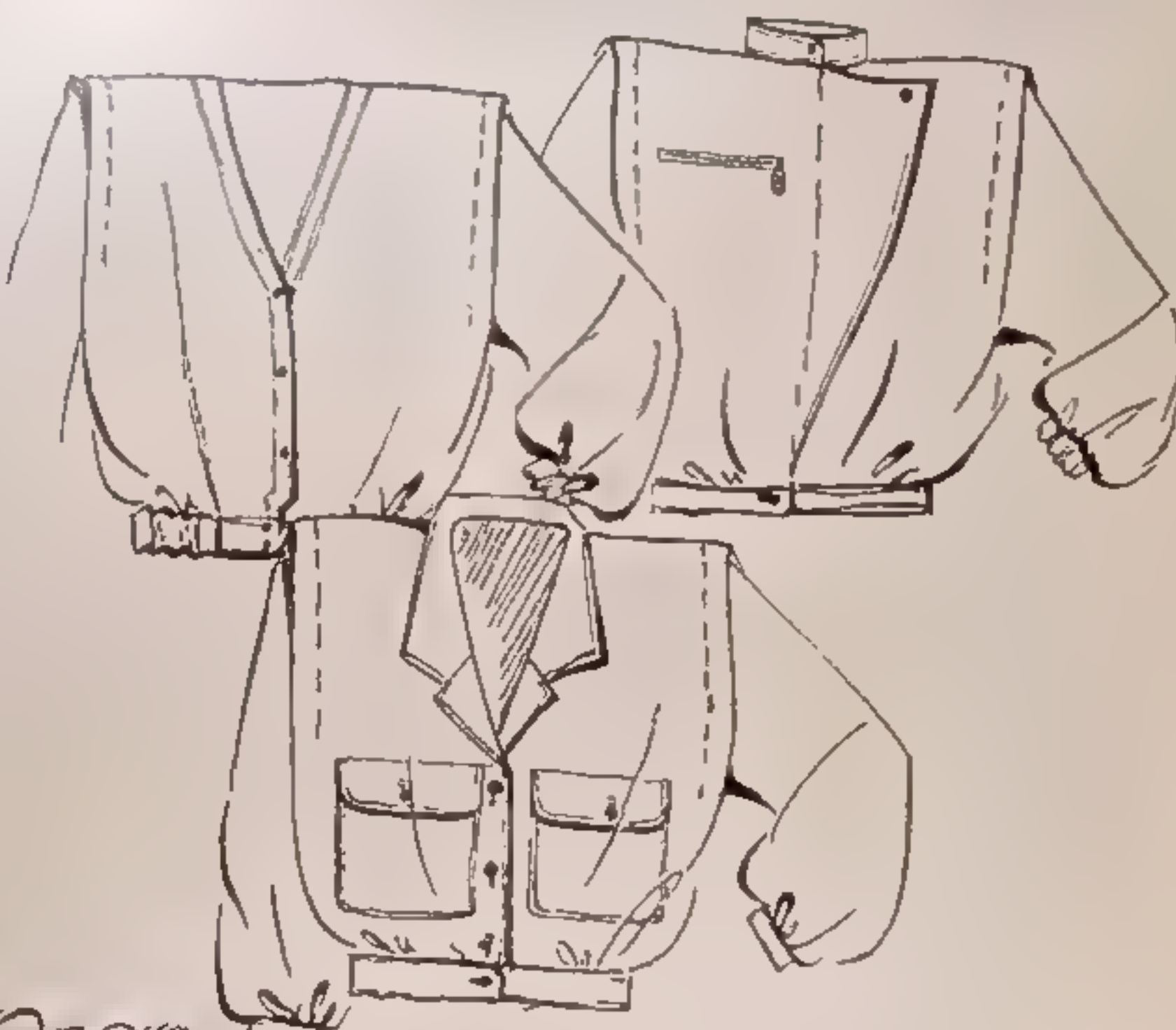
Расход ткани: при ширине 100 см — 3 м, а при ширине 140 см — 1,5 м.

Итак, предлагаем блузон на все случаи жизни — свободный, объемный, с модным рукавом.

М. ЖУКОВА,  
конструктор Общесоюзного  
Дома моделей одежды.  
Чертежи автора  
(см. следующую страницу).

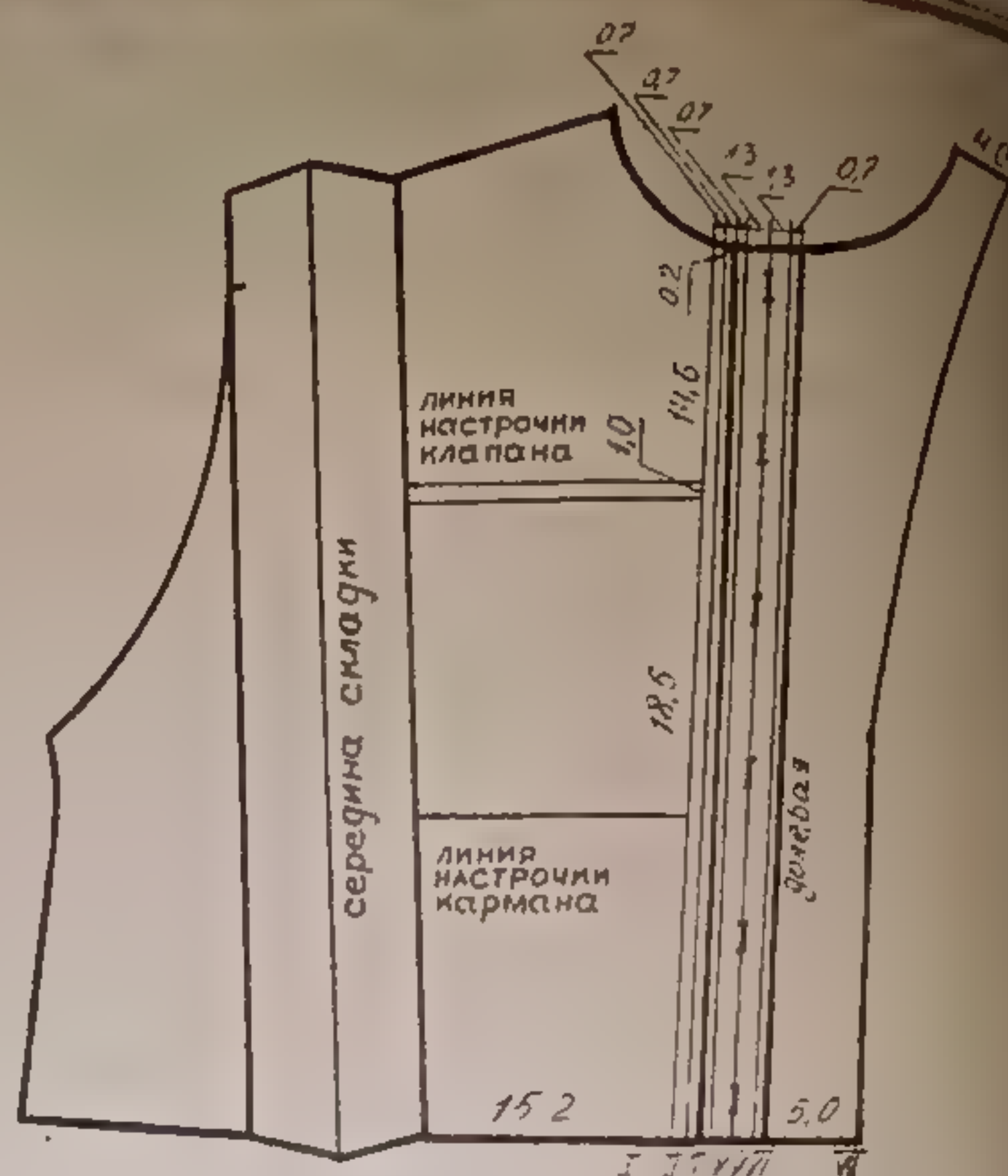
Рис. Н. БОГДАНОВОЙ.

## БЛУЗОН — ДЛЯ РАБОТЫ И ПРАЗДНИКА

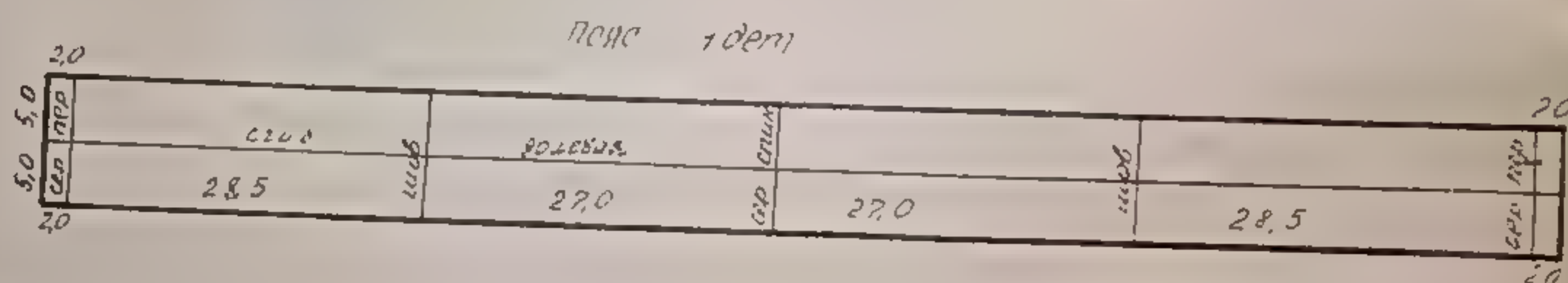


приложение к журналу «Крестьянка»

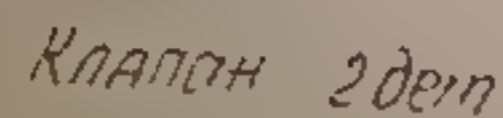




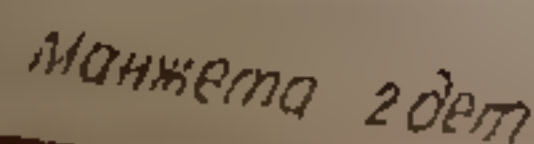
ПРАВАЯ ПОЛОЧКА С ПОДБОРОМ  
СПОРТИВНОГО БЛУЗОНА  
С ПЛАНКОЙ 1 ДЕТ.



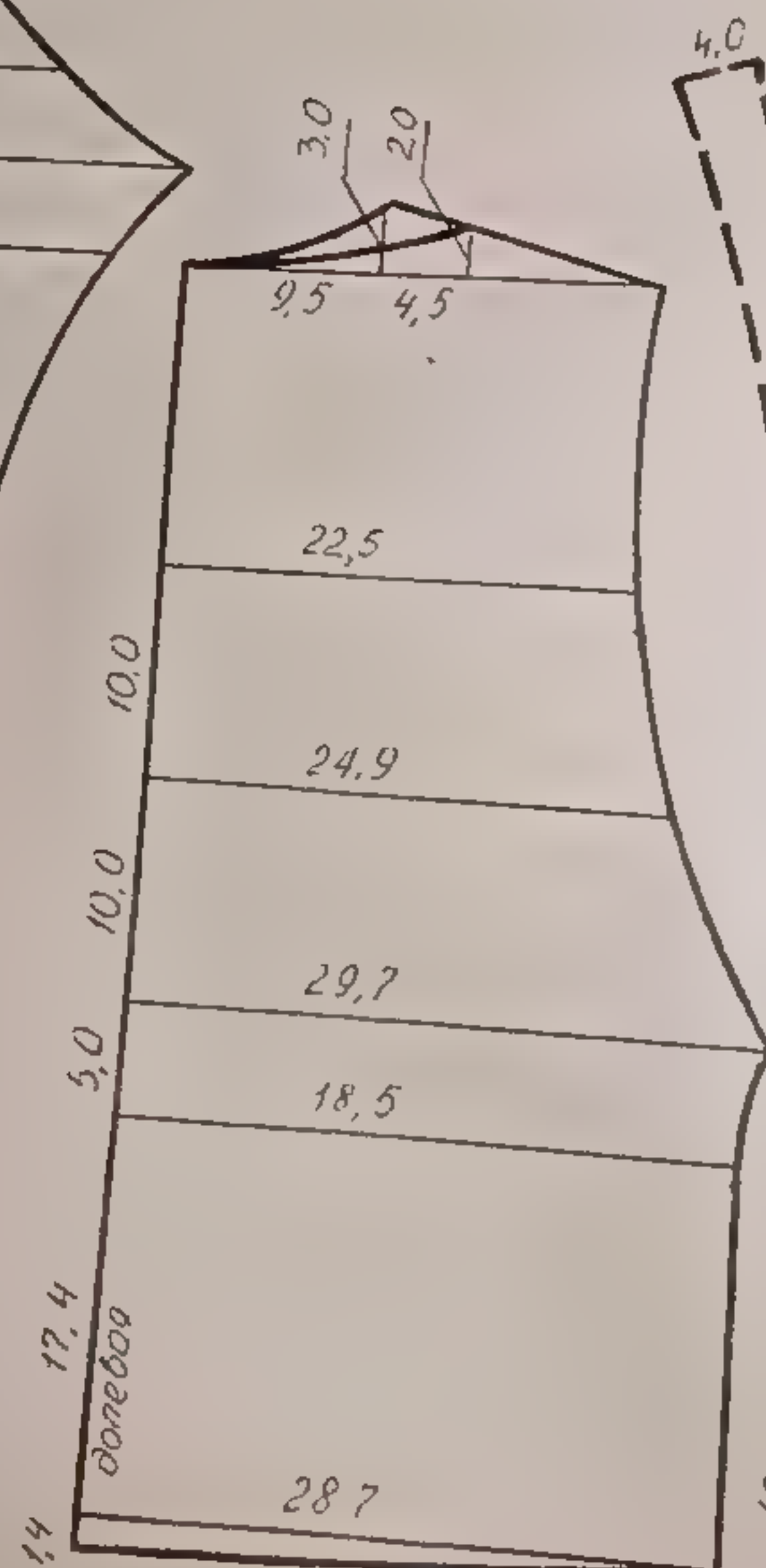
Ручкою здет



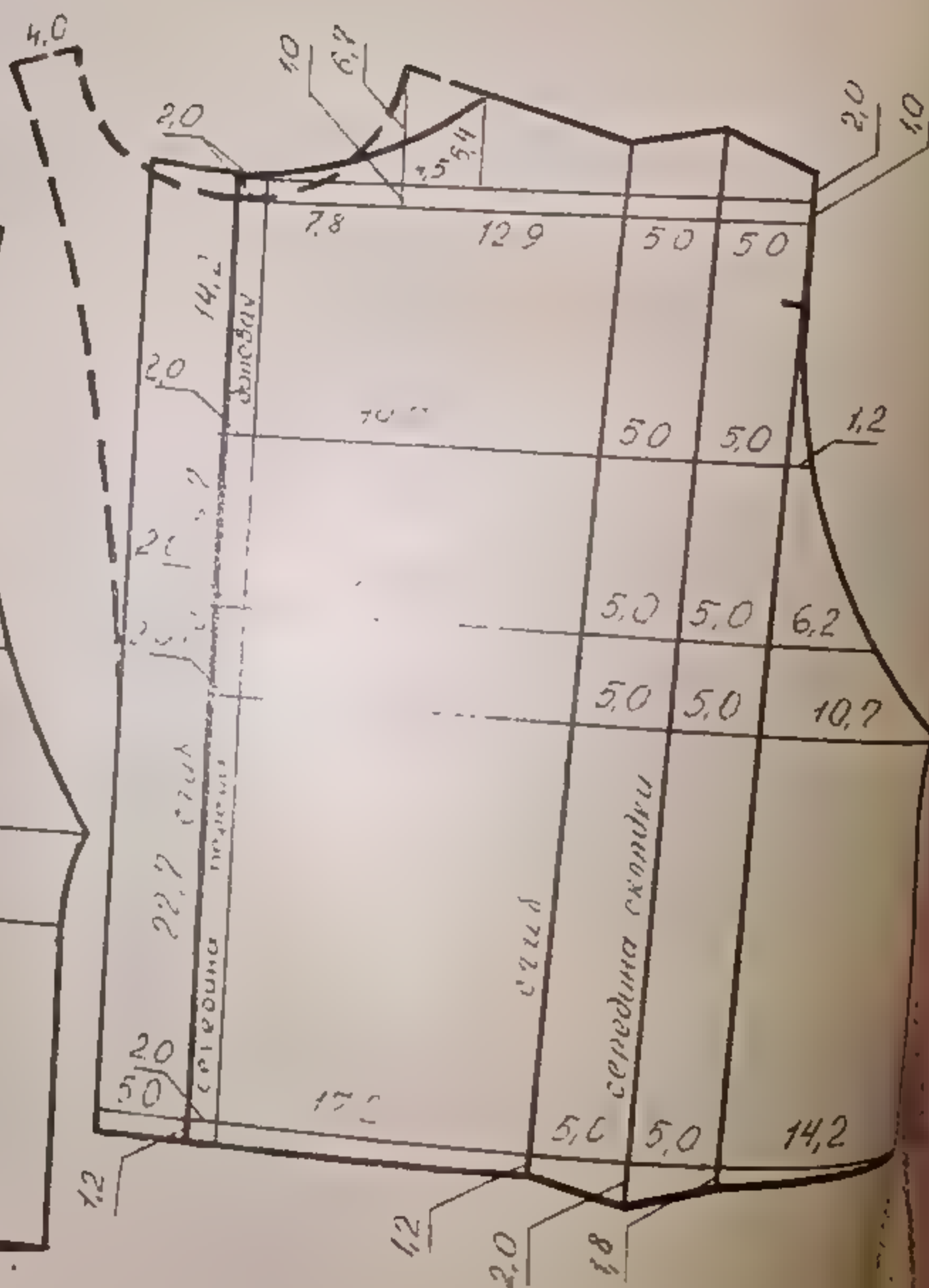
КЛАПАН 2 деиш



Манжета 2 дет



Спичка 2 дет.



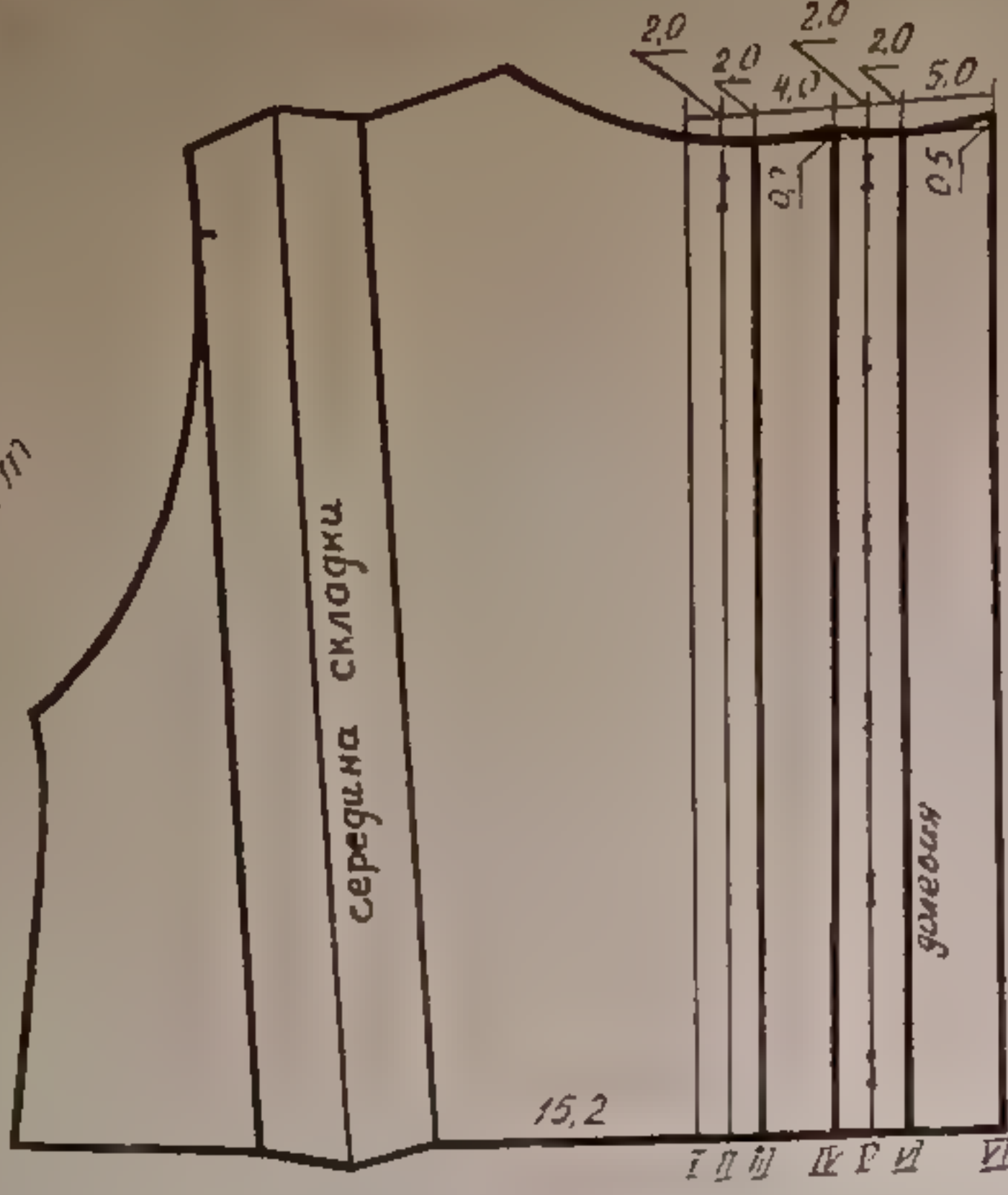
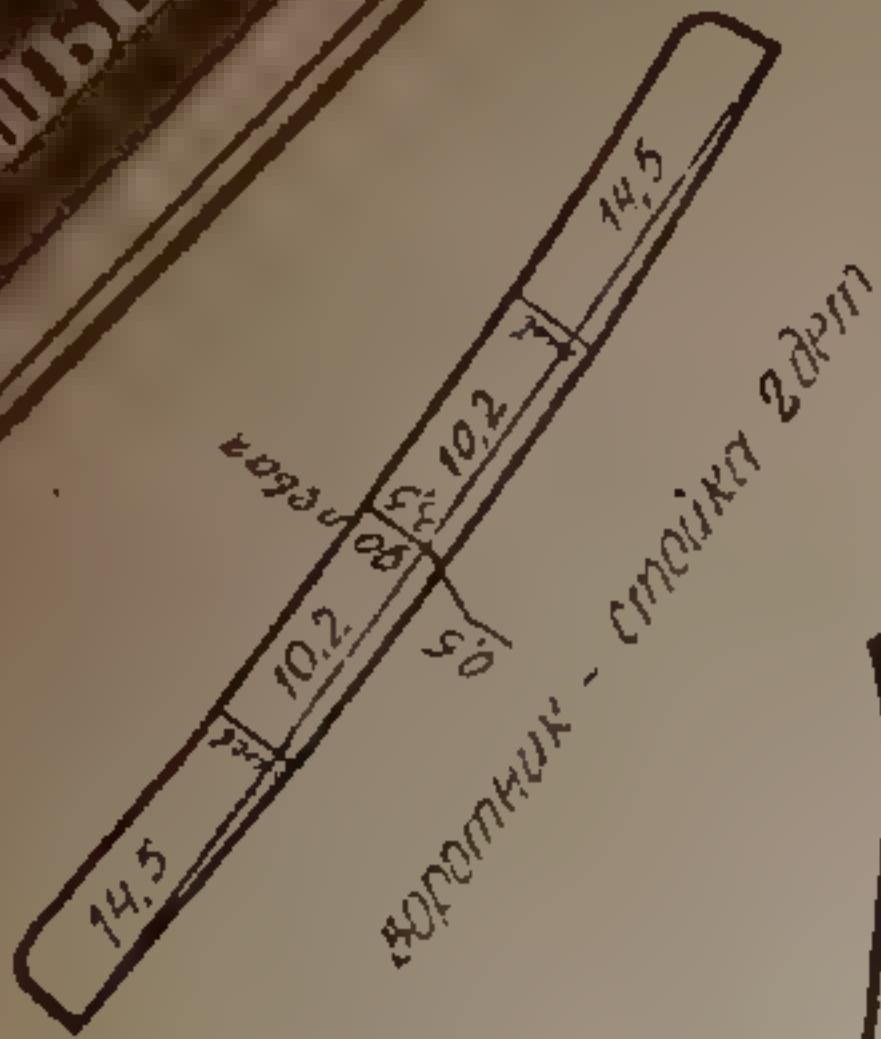
Левая полочка идет  
с подпорками  
для общих блузонов

О попу  
много го  
дится. О  
лет не вы  
прохладн  
гулки пе  
жах жи  
на тепл  
будет теп  
стеснит  
ний.

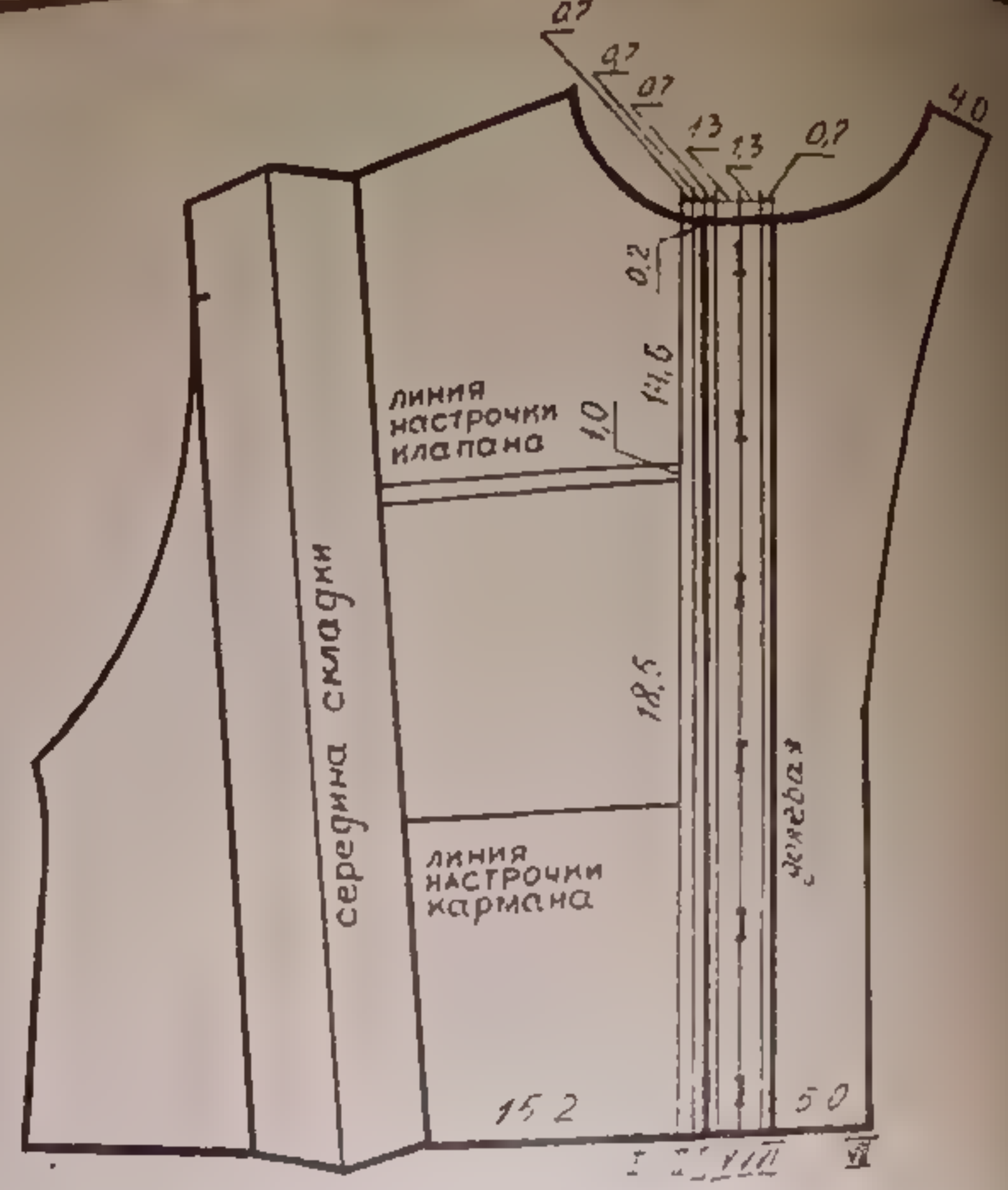
Жилет  
из самых  
однотонных  
хлопчатобу-  
тик, бай-  
шерстяных  
тонкого  
комбини-  
ник-стои-  
тель пр  
жилета  
верхняя  
светлая  
естестве-  
желанн



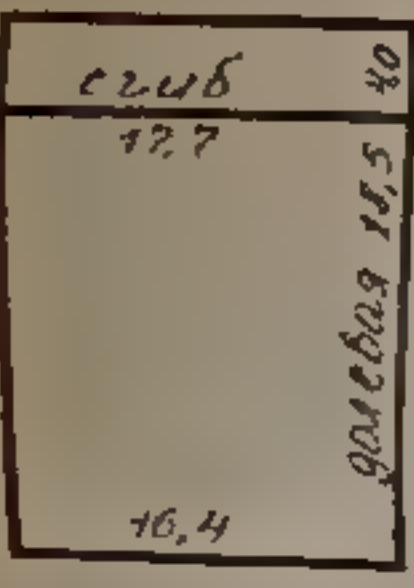
ШЕЕМ САМИ



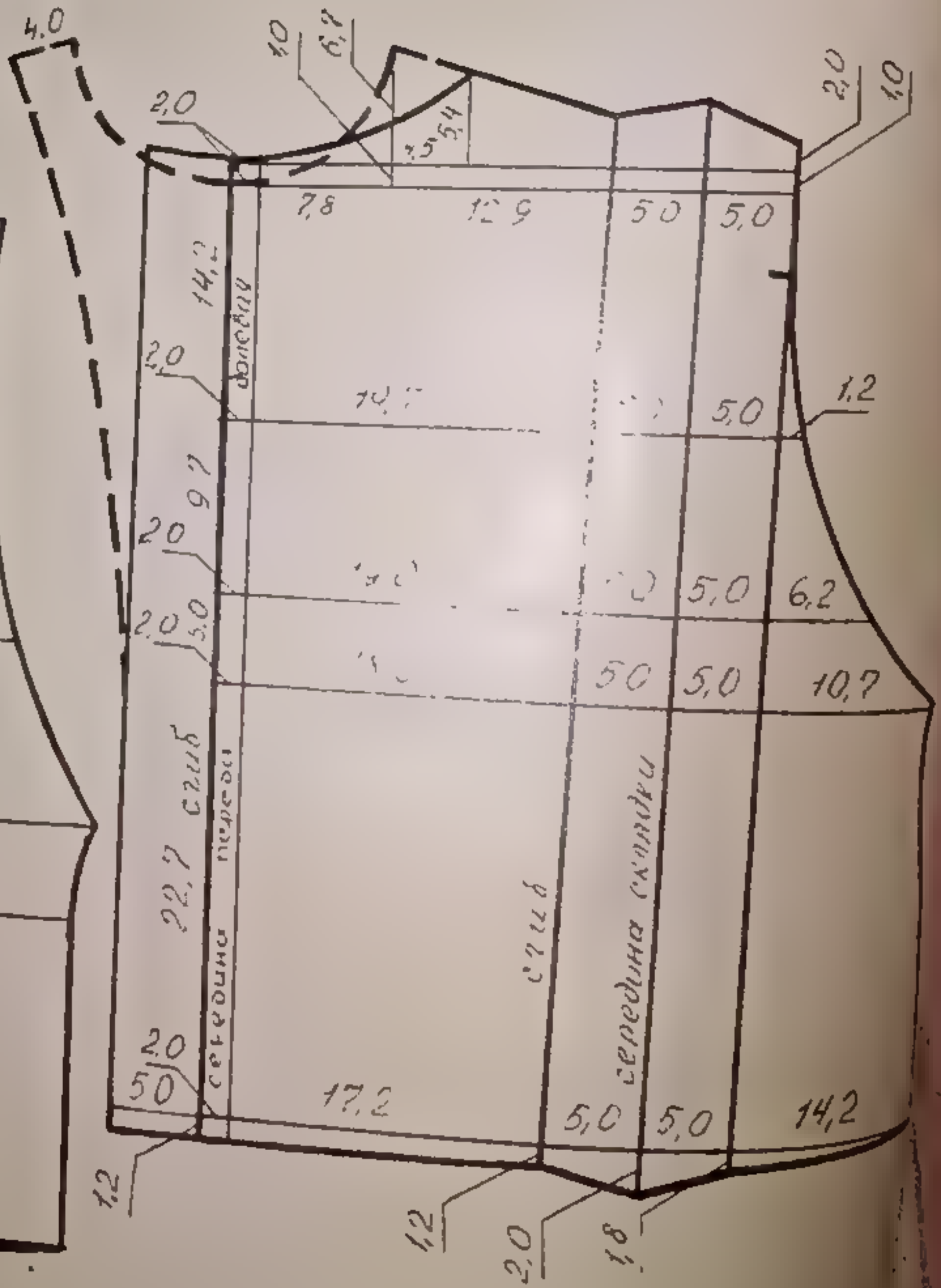
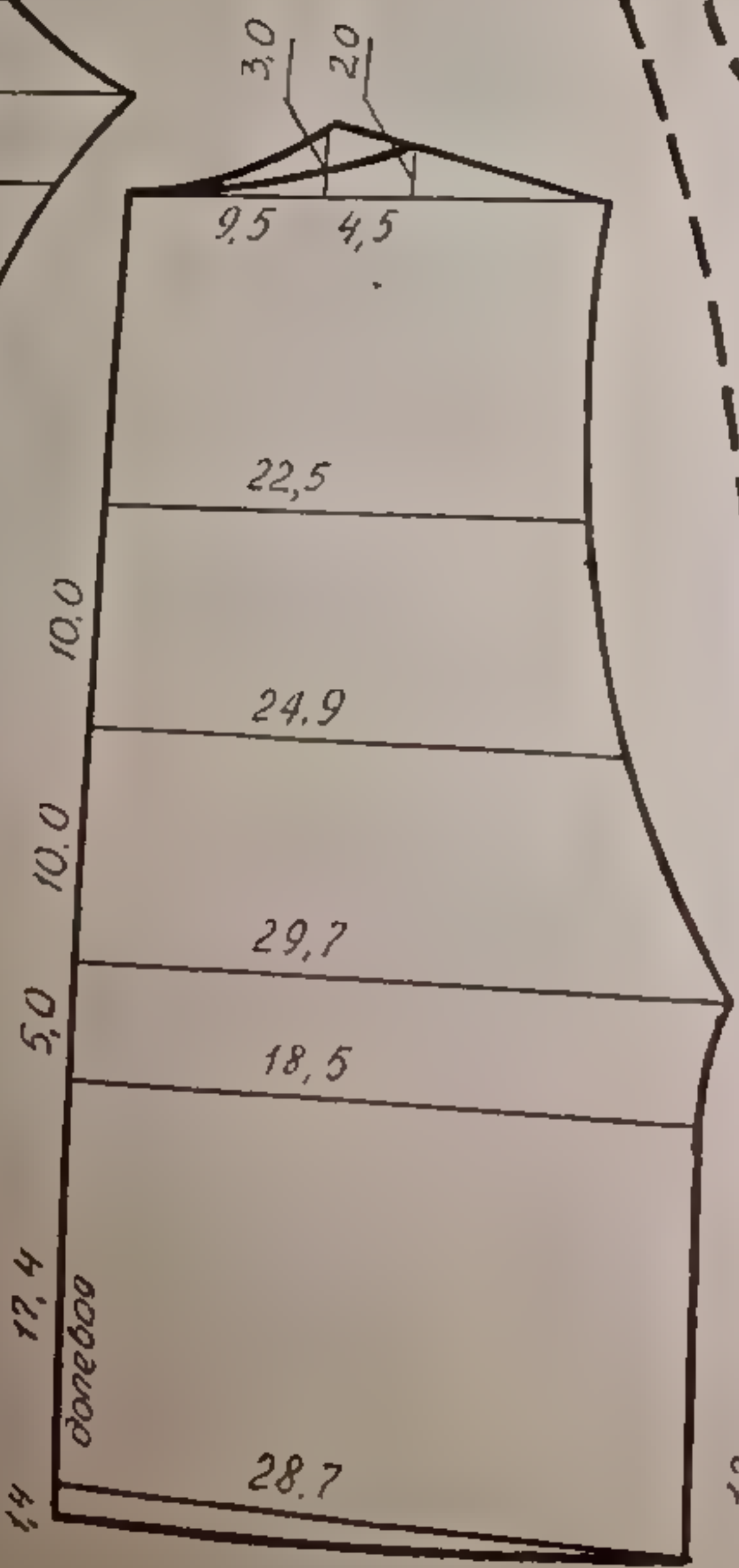
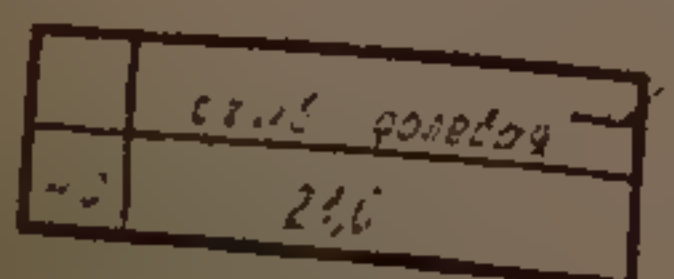
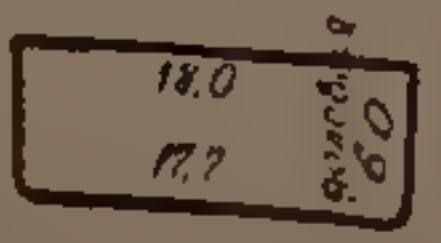
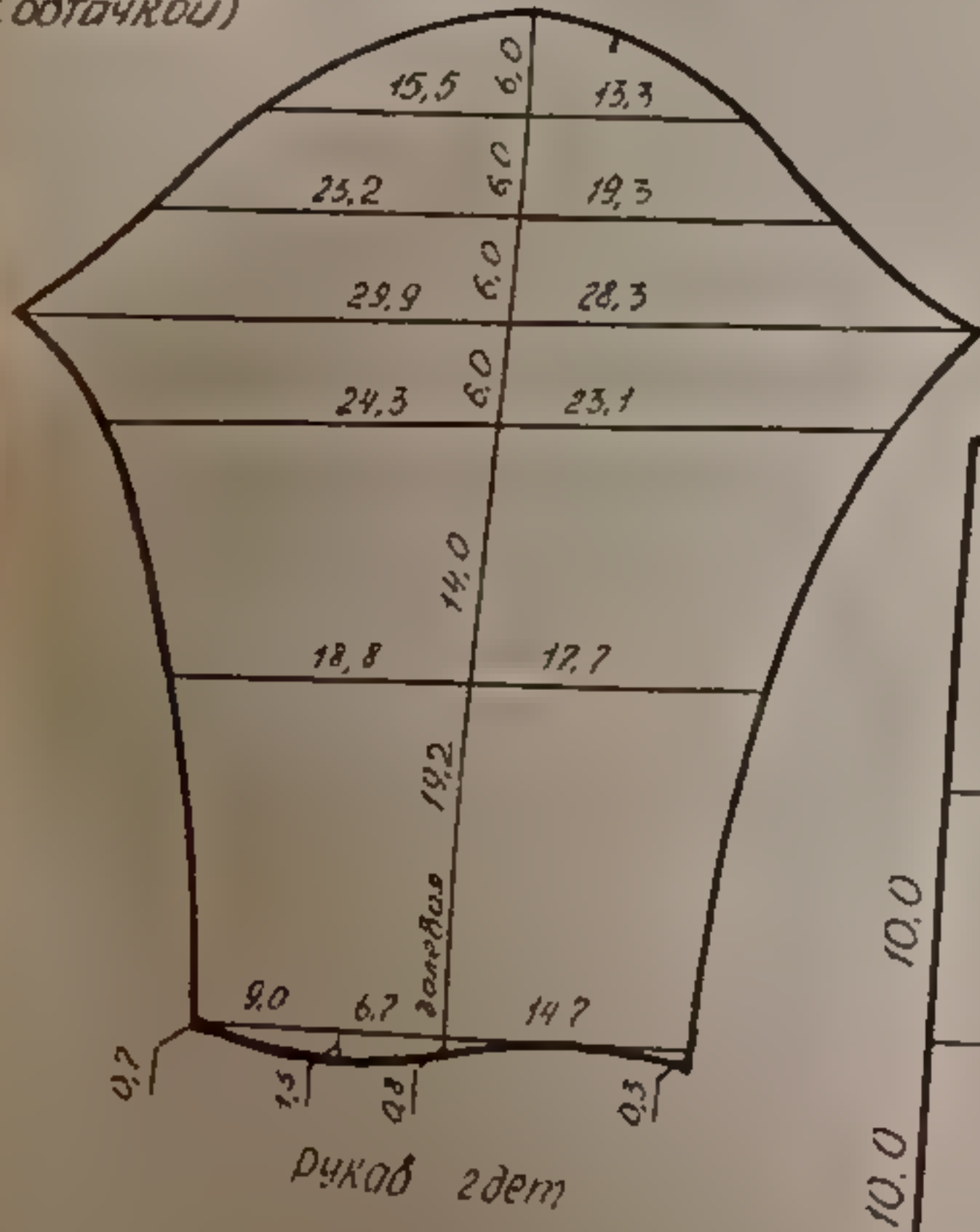
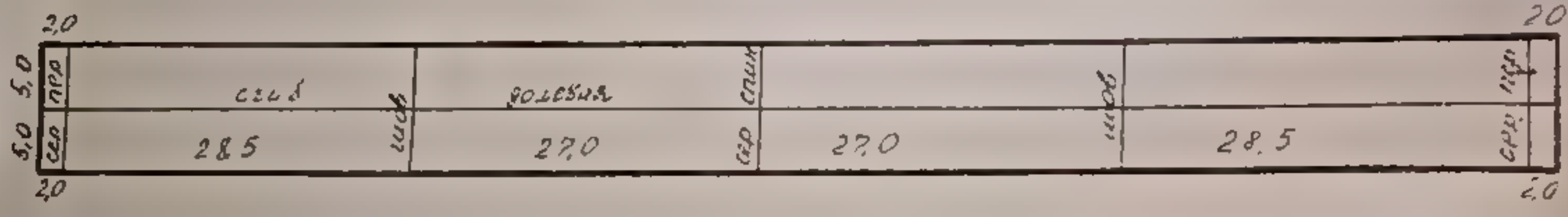
ПРАВАЯ ПОЛОЧКА С ПОДБОРТОМ  
НАРЯДНОГО БЛУЗОНА С ПОТАЙНОЙ  
ЗАСТЕЖКОЙ  
1 ДЕТ.



ПРАВАЯ ПОЛОЧКА С ПОДБОРТОМ  
СПОРТИВНОГО БЛУЗОНА  
С ПЛАНКОЙ 1 ДЕТ



Пояс 1дет



О популяр...  
много гово...  
дится. Они...  
лет не вых...  
прокладны...  
гулки пеш...  
жах жилет...  
на теплый...  
будет тепл...  
стеснит с...  
ний.

Жилет л...  
из самых...  
однотонны...  
хлопчатоб...  
тик, байка...  
шерстяной...  
тонкого...  
комбиниру...  
ник-стойк...  
таль прои...  
жилета и...  
верхняя...  
естествен...  
желаник





строчками. Эти строчки скрепляют ткань жилета с утеплителем. Воротник — стойка. К пройме пришита отделочная деталь. Застежка — разъемная «молния» по центру полочки. Низ жилета на притачном поясе, в который продернуты в два ряда резинки. Мы предлагаем вам выкройку размера 158—100—116. Чертеж дан без припусков на швы. Поэтому не забудьте прибавить: на плечевые и боковые швы, на швы проймы и воротника — 1,5 см, а на шов притачивания пояса и соединительные швы отделочных частей полочки — 1 см.

Раскройте ткань, прежде всего обработайте карманы. На среднюю часть полочки настрочите накладной карман швом шириной 0,7 см. На нижней части сделайте карман с листочкой в следующей последовательности: соедините листочку с утеплителем, обтачайте края листочки швом шириной 0,7 см, затем притачайте листочку к линии ее притачивания на лицевой стороне полочки. Левее линии притачивания листочки, отступив на 3 см, притачайте нижнюю мешковину кармана — ширина шва 1,0 см. Затем разрежьте полочку по наметочной линии, подрезая в концах до строчек. К шву притачивания листочки пришейте вторую часть мешковины. Шов притачивания мешковины к полочке прострочите со стороны мешковины на рас-

стоянии 0,1—0,2 см от шва. Теперь выверните карман наизнанку. Припуски концов кармана закрепите двойной строчкой. Затем стачайте части мешковины швом шириной 1,0 см. Все швы тщательно разутюжьте.

А теперь вытачайте клапан верхнего кармана, выверните его, заутюжьте и на расстоянии 0,7 см от края проложите отделочную строчку. Собирайте полочку — все три части, — предварительно приложив клапан кармана между верхней и средней частями. Сшейте, разутюжьте. Соедините с утеплителем все детали верха: полочку, спинку, воротник, отделочную деталь проймы. Проложите отделочные горизонтальные строчки по заранее нанесенным мылом на лицевой стороне тканым линиям спинки. Теперь можно стачать боковые и плечевые швы спинки и полочки вместе с утеплителем. Швы не забудьте разутюжить. Вытачайте концы стойки воротника и отделочной дета-

## ЖИЛЕТ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ

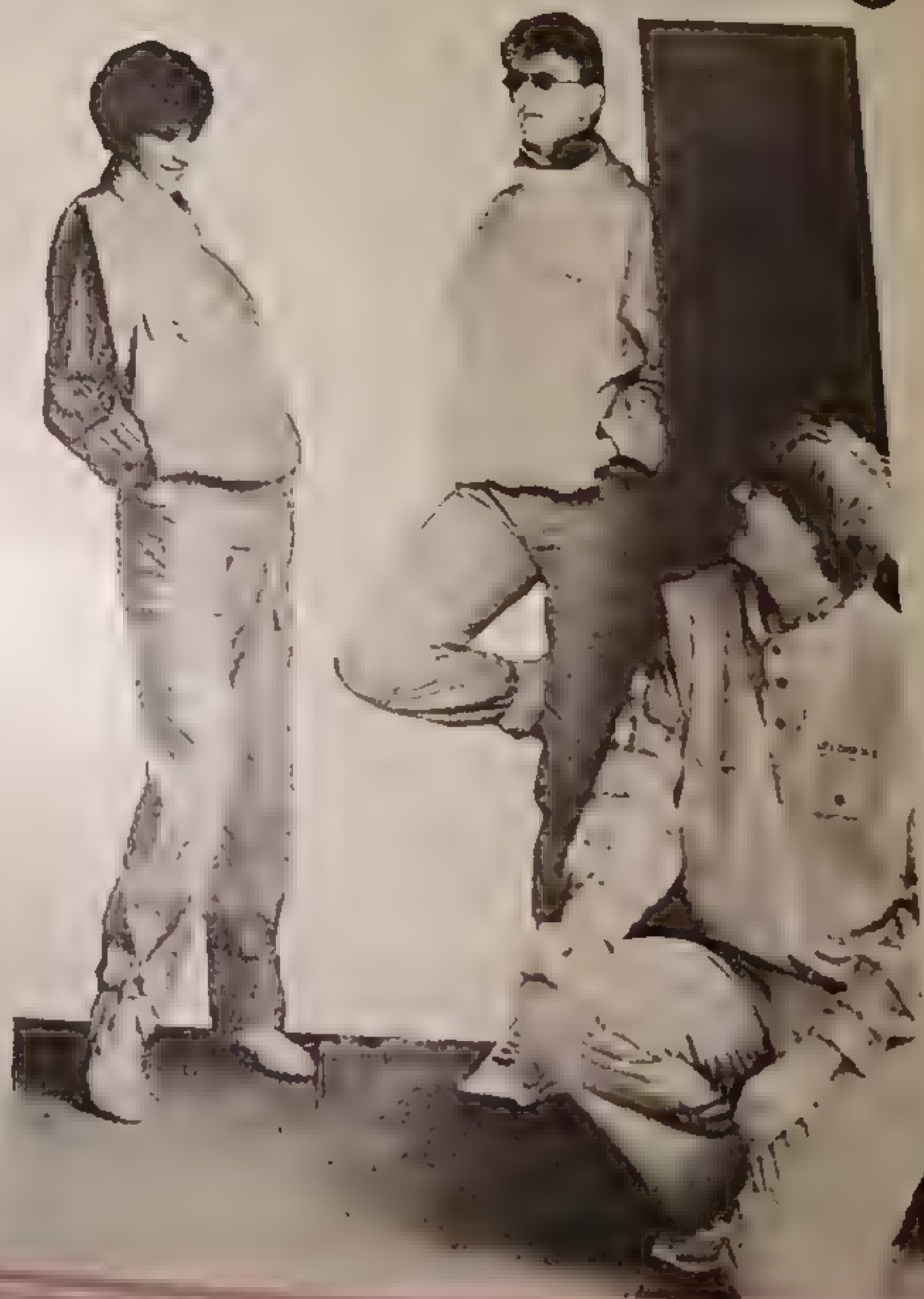
О популярности жилетов  
многие говорить не прихо-  
дится. Они уже несколько  
лет не выходят из моды. В  
прохладный день для про-  
гулки пешком или на лы-  
жах жилет можно надеть  
на теплый свитер. В нем  
будет тепло и уютно, он не  
стеснит свободы движе-  
ний.

Жилет легко сшить самим из самых различных тканей однотонных цветов: плотной хлопчатобумажной (сатин, тик, байка, фланель), легкой шерстяной, плащевки или же тонкого трикотажа... Цвета комбинируются так: воротник-стойка, отделочная деталь проймы и нижняя часть жилета из темной ткани, а верхняя и средняя части — из светлой. Варьировать цвета, естественно, можно по

Особую выразительность жилету придадут детали. Карманы могут быть с клапанами или без, на кнопках или пуговицах или же на «молнии», накладными или прорезными, расположенными на средней части жилета или на нижней.

В качестве утепляющих прокладок вы можете использовать ветхий шерстяной платок или ватин, вынутый из старого зимнего пальто. Подкладка может быть той же ткани, что и сам жилет, но желательно контрастного цвета.

На чертеже вы видите спортивный жилет из плотной хлопчатобумажной ткани. Полочка состоит из трех частей — в местах их соединения проложена отделочная строчка на расстоянии 0,7 см от шва. На средних частях полочки расположены накладные карманы с клапанами, на нижних — карманы в листочку. Спинка — цельнокроеная с горизонтально проложенными отделочными



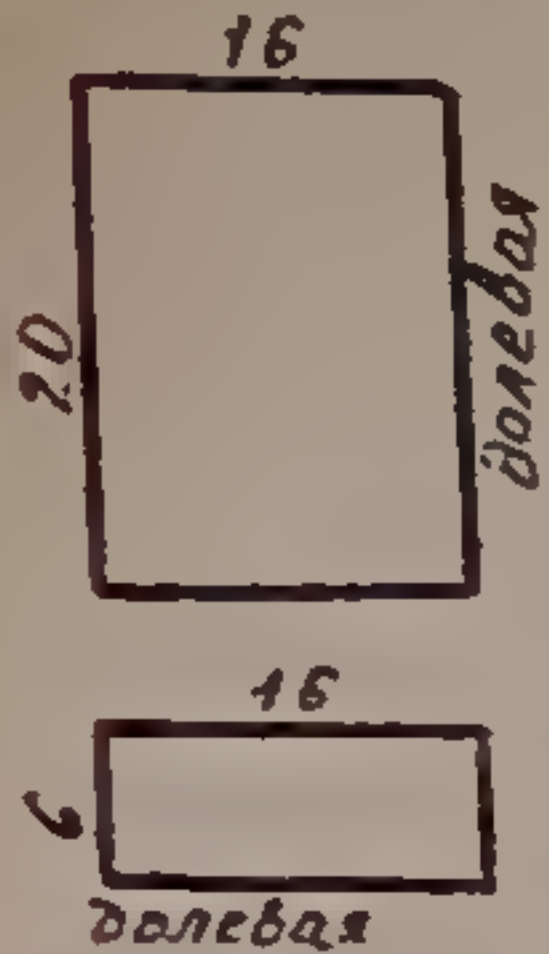
При  
рас-  
ится

иоз-  
ело  
гно-  
по-  
ня  
же  
эм  
—  
е.  
е-  
э-  
е  
т  
?

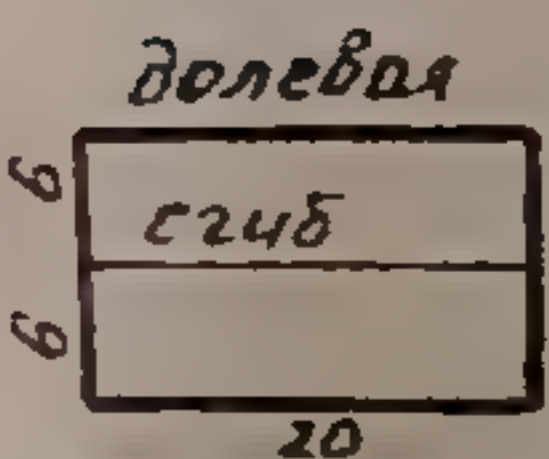


## Детали верха и утеплителя

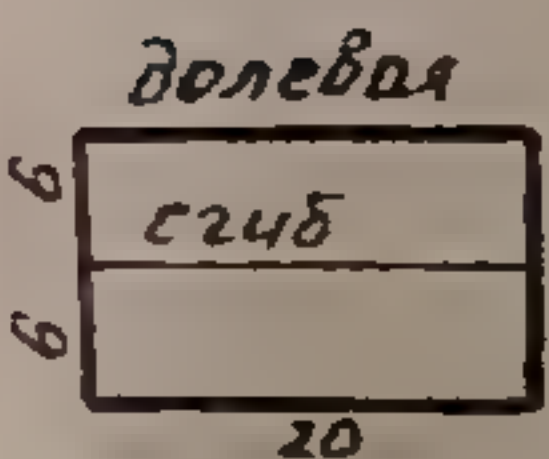
Карман-2дет.



Клпан кармана- 2дет.



Левая часть пояса- 1дет.



Целая долевая



Спинка- 1дет.

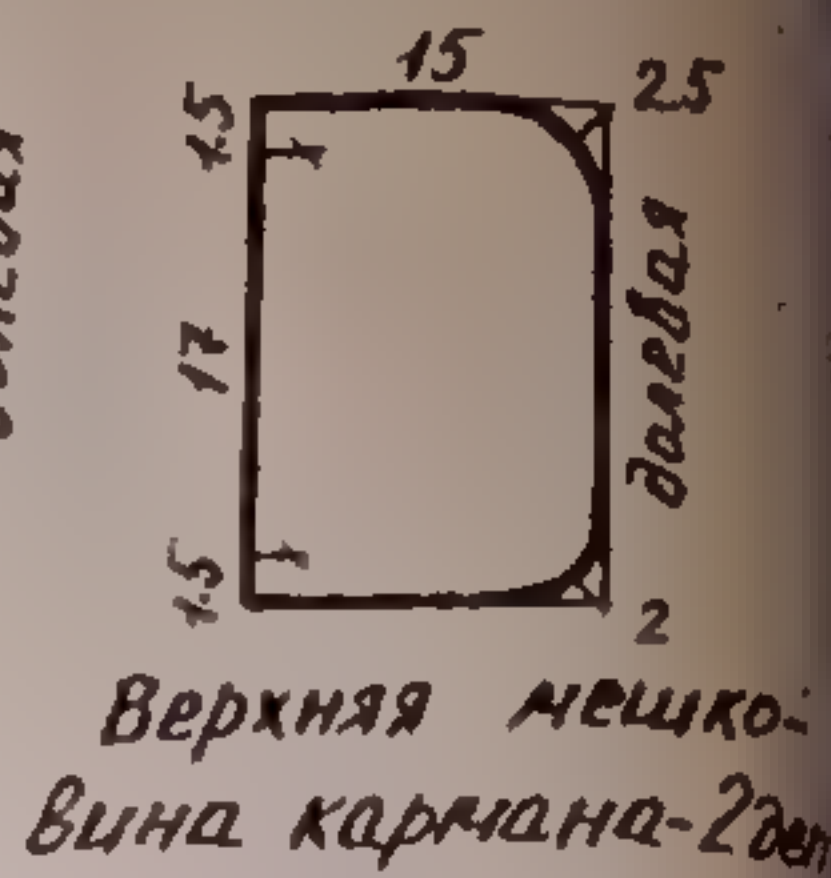
Полочка- 2дет.



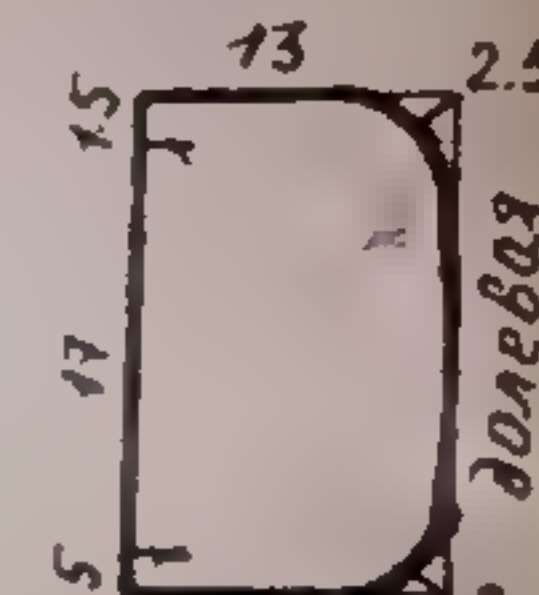
Отделочная деталь проймы- 2дет.



Листочка-2дет.

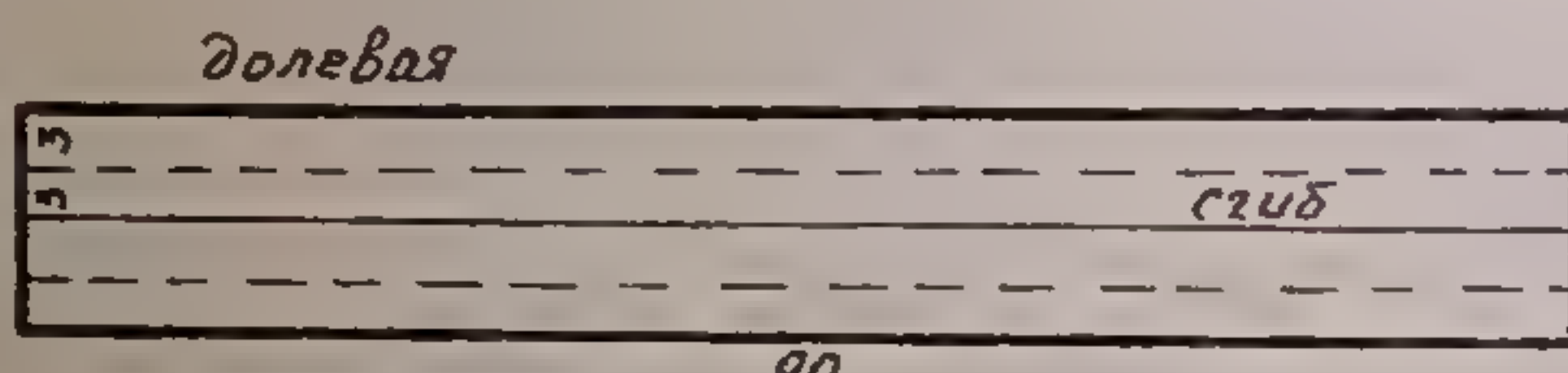


Верхняя мешковина кармана-2дет.

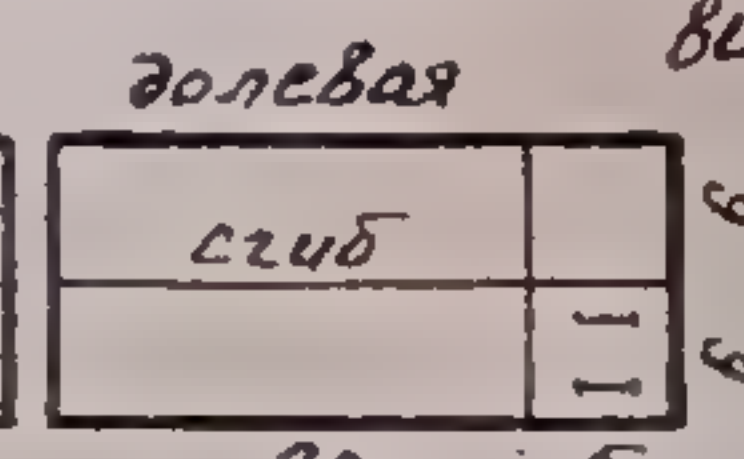


Нижняя мешковина кармана- 2дет.

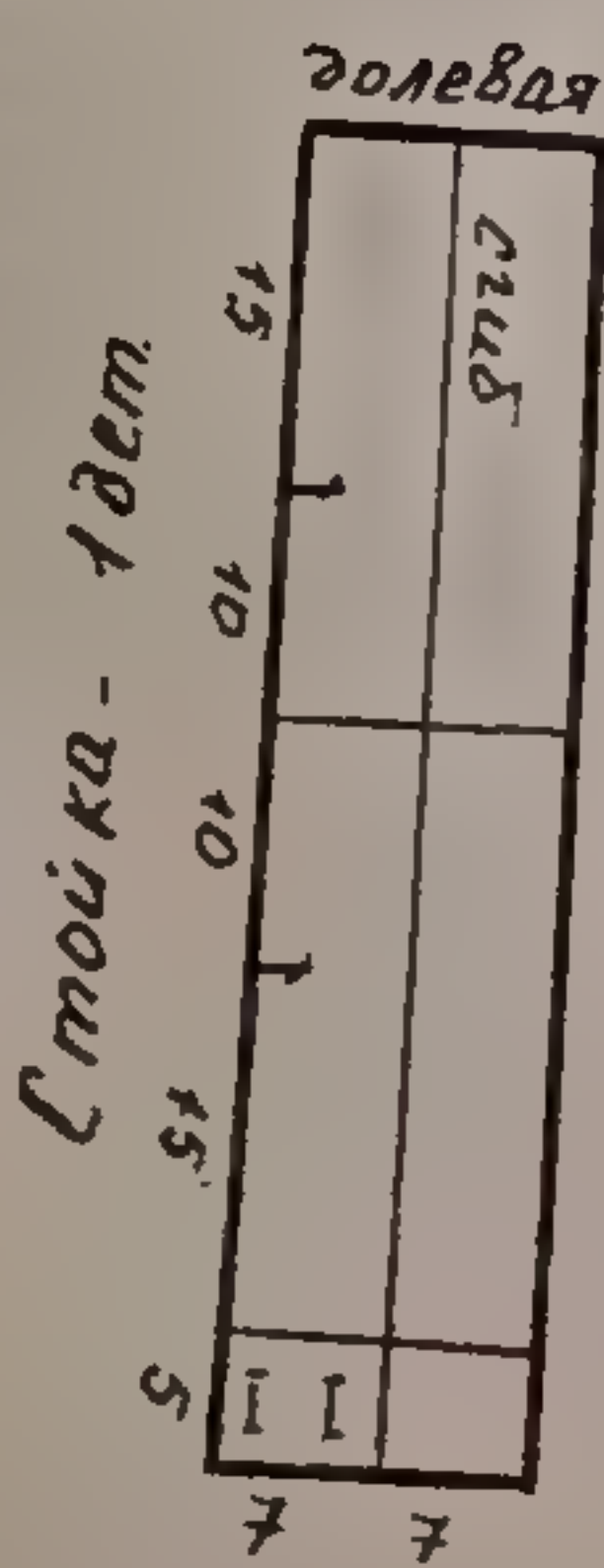
Средняя часть пояса- 1дет.



Правая часть пояса- 1дет.

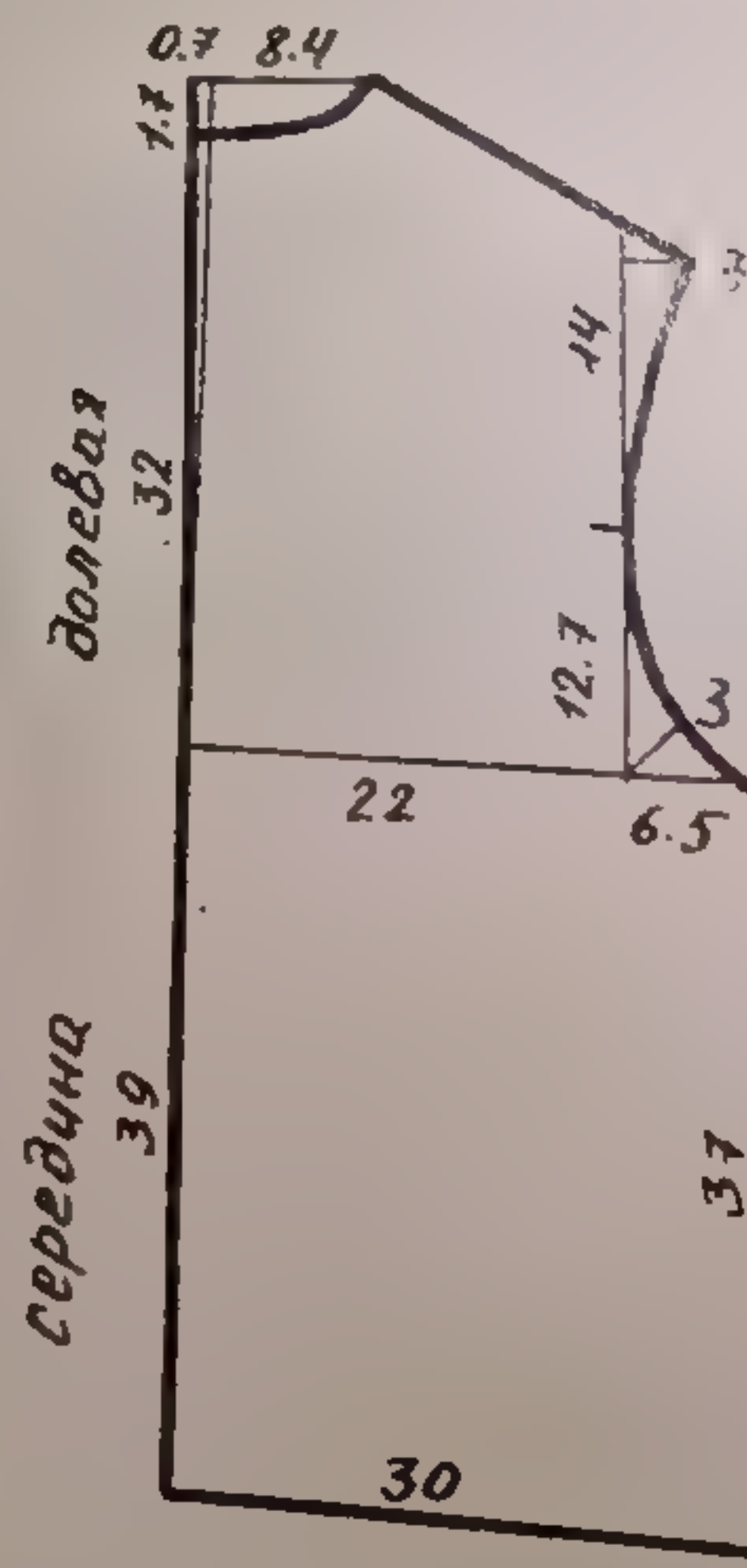


## Детали подкладки

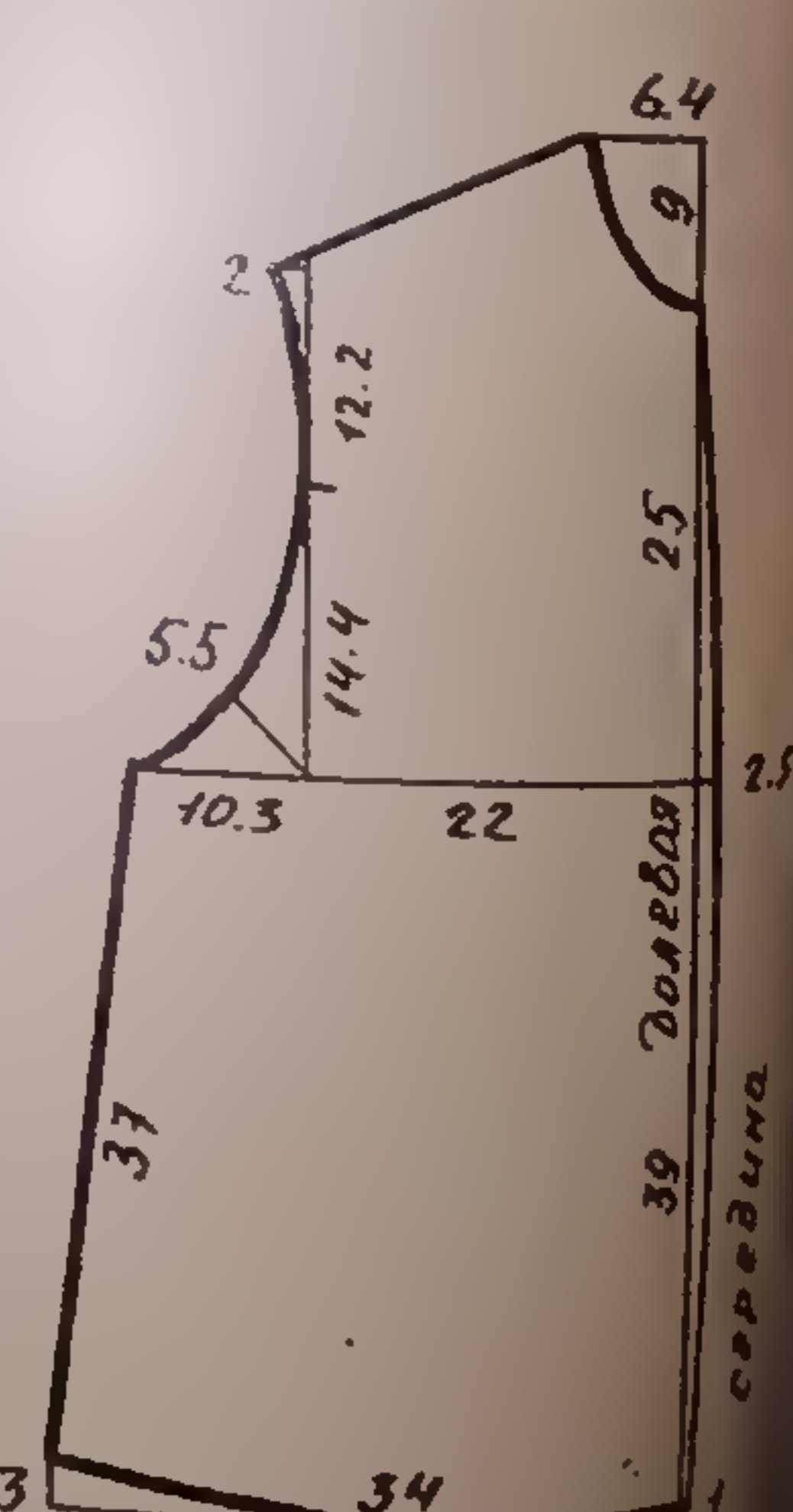


Стойка- 1дет.

середина спинки



Спинка- 1дет.



Полочка- 2дет.

ли проймы. Выверните детали и заутюжьте концы. Раскройте подкладку жилета, стачайте плечевые и боковые швы, разутюжьте их. После этого сложите подкладку с верхом жилета лицевыми сторонами. Между ними вложите отделочную деталь проймы и вшейте ее. Выверните жилет на лицо и вшейте «молнию».

Притачайте воротник к горловине, а затем пристрочите его с подкладочной стороны. В последнюю очередь вшивают пояс. Стачайте три его части и вытачайте конец, разутюжьте все швы. Между левой и средней частями пояса оставьте небольшой незастроченный участок, где будет вдеваться резинка.

Расход ткани: на жилет—1,10 м при ширине 150 см, на подкладку—1,0 м при ширине 80 см.

Г. ПОЛЬШАКОВА,  
конструктор.  
Чертежи автора.  
Фото С. ТАМБУРОВА.

ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО ВЕЧЕРА

Особое внимание на выбор платья лучше однотонное па или кр тонов. Свет ты, верти сделают ф ли же реш ткани в к мелкую, а вставки с скроенны кой може ма, и тонк замши, на Выкрой 52-го раз



ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО ВЕЧЕРА



ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО ВЕЧЕРА

В канун новогоднего праздника, выполняя многочисленные просьбы наших читателей, мы предлагаем модель нарядного платья модного икс-образного силуэта, отрезное по линии талии, с длинным цельнокроеным рукавом. На полочке и спинке — рельефы. Вырез горловины — лодочка. Юбка платья — шестиполовая, «годе». На линии талии пояс, выполненный из той же ткани, что и само платье, — его можно завязать на бант.

Особое внимание обратите на выбор ткани: нарядное платье лучше всего сшить из однотонного трикотажа, креп-па или крепдешина темных тонов. Светлые и яркие канты, вертикальные рельефы сделают фигуру стройнее. Если же решите шить платье из ткани в клетку, то только в мелкую, а украшением будут вставки спинки и полочки, скроенные по косой. Отделкой может быть и узкая тесьма, и тонкие ленты из кожи и замши, настроенные на швы. Выкройка дана на III рост 52-го размера.

Расход ткани: при ширине 150 см — 3 м, а при ширине 140 см — 3,2 м.

Рекомендуем вам построить выкройку на миллиметровой бумаге — это облегчит выполнение чертежа.

Раскрояв ткань, в первую очередь обработайте вырез горловины (на полочке и спинке отдельно). Затем стачайте плечевые швы и средний шов рукава. Обработайте низ рукава. После этого соедините полочку и спинку, совместите швы и стачайте их вместе с внутренним швом

рукава. Все швы следует обработать.

Теперь стачайте клинья юбки, оставив место для застежки-«молнии» в боковом шве. Соедините лиф и юбку, совмещая все рельефные швы. Низ юбки аккуратно подшейте на руках.

Выкройка дана без припусков на швы, поэтому не забудьте прибавить на все швы — по 2 см, на подшивку низа — 3 см.

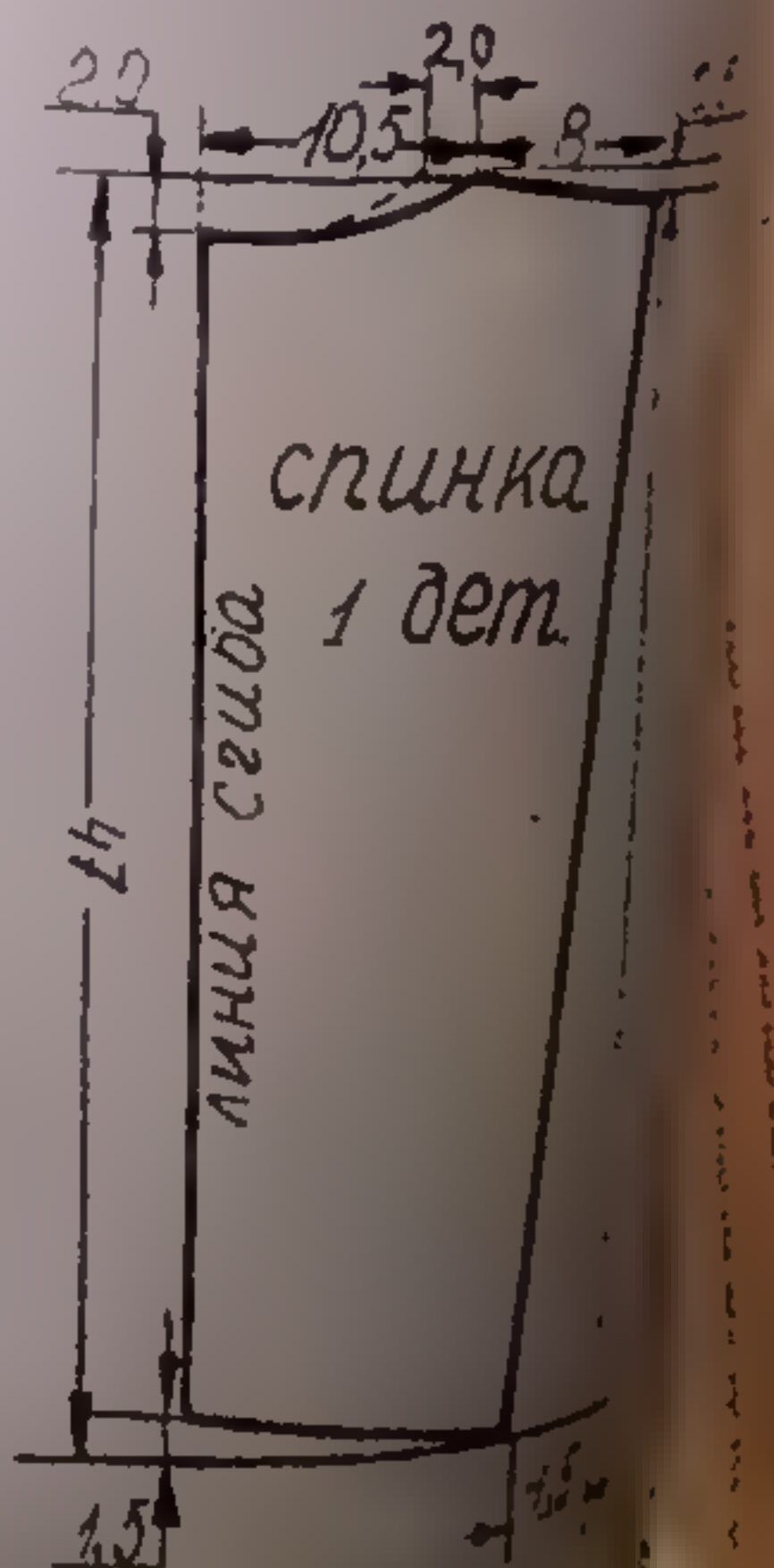
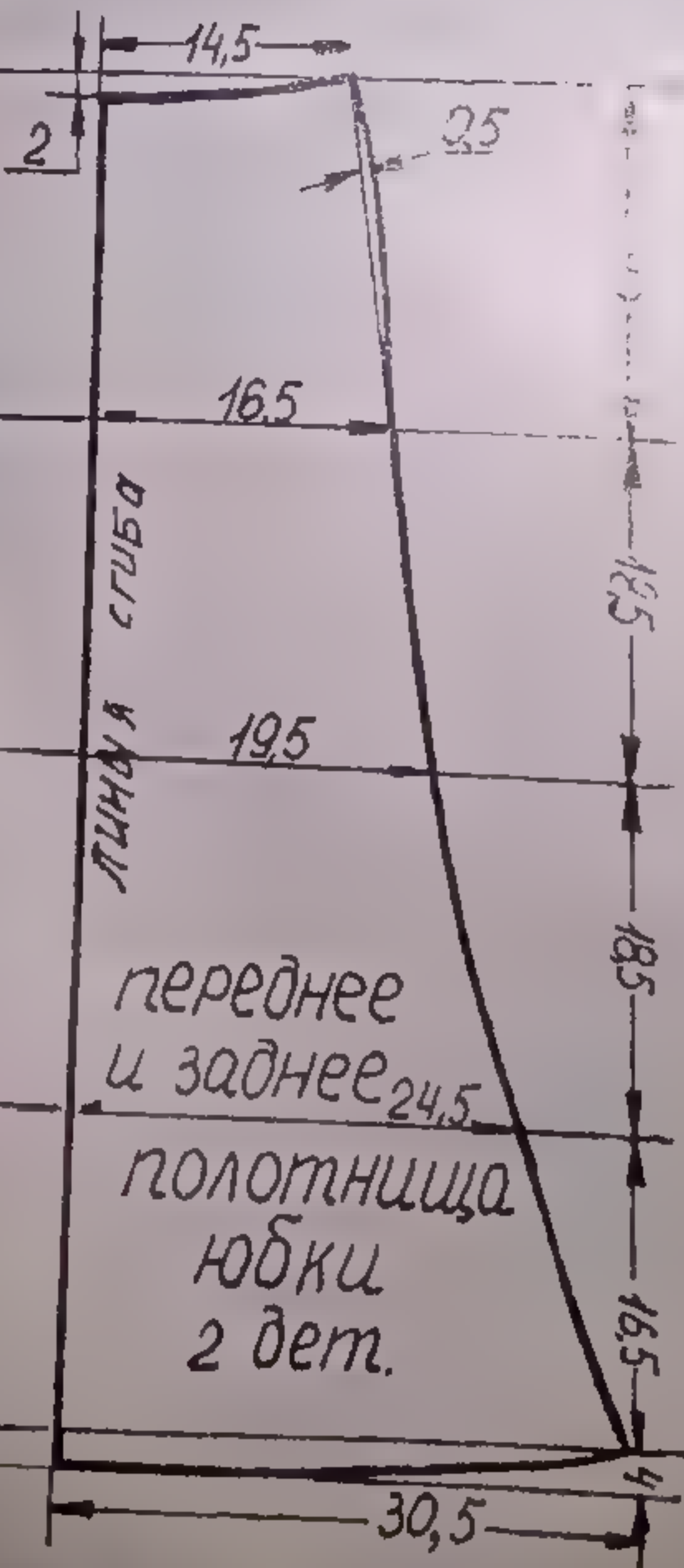
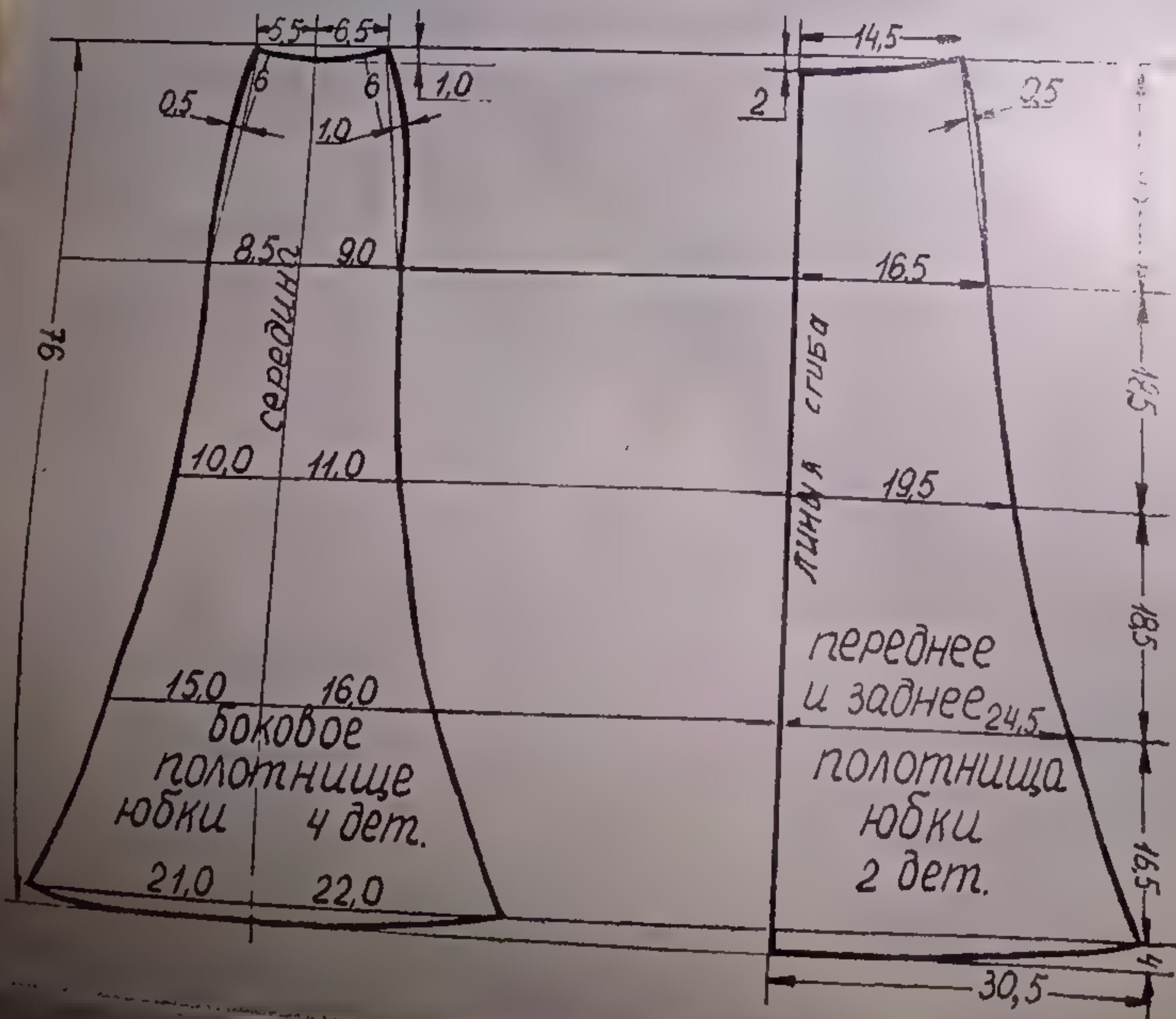
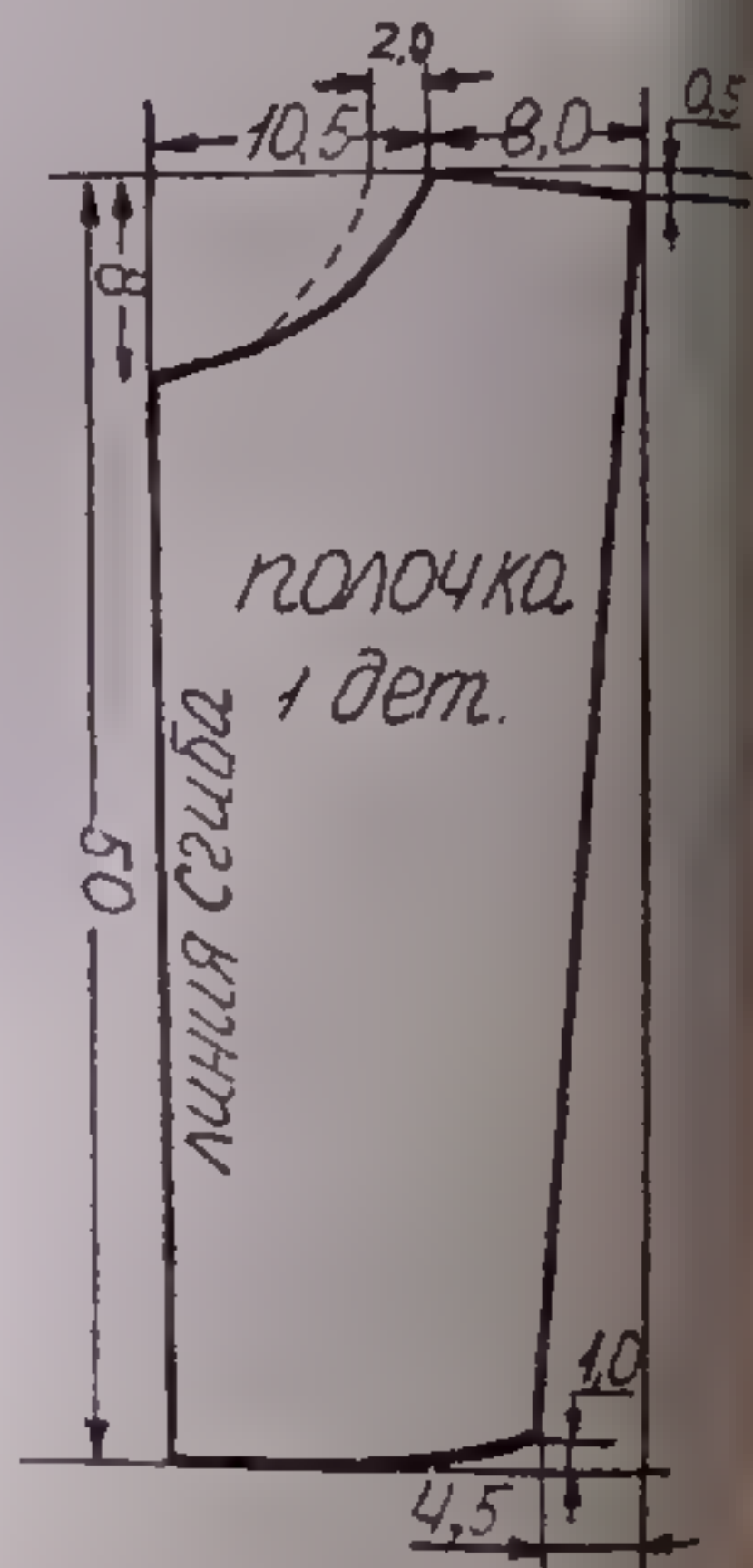
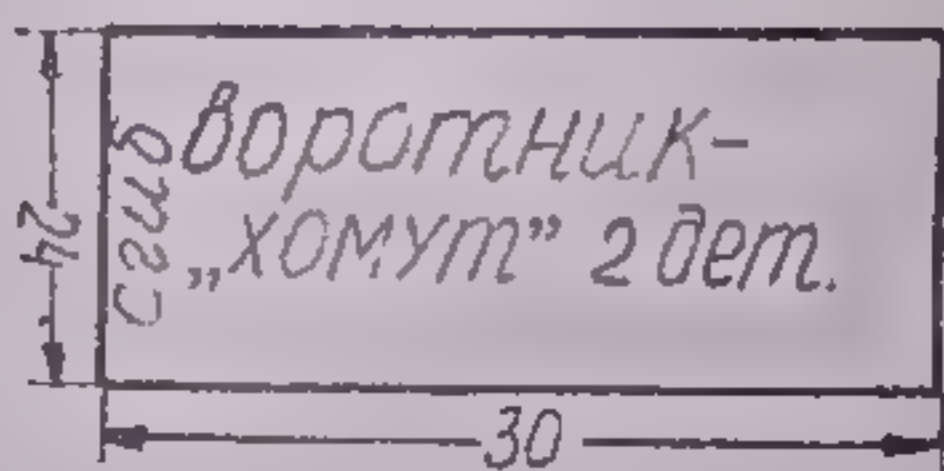
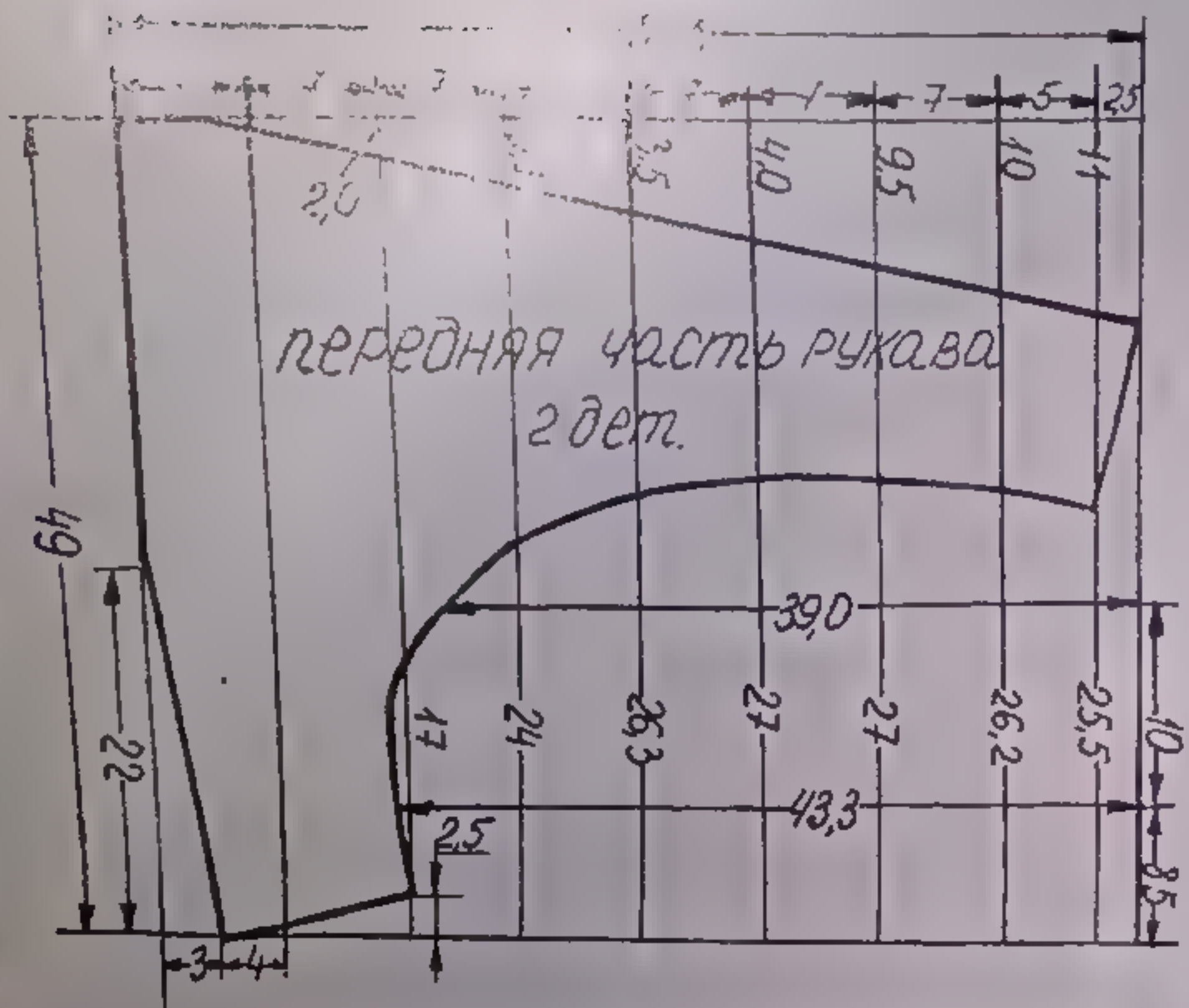
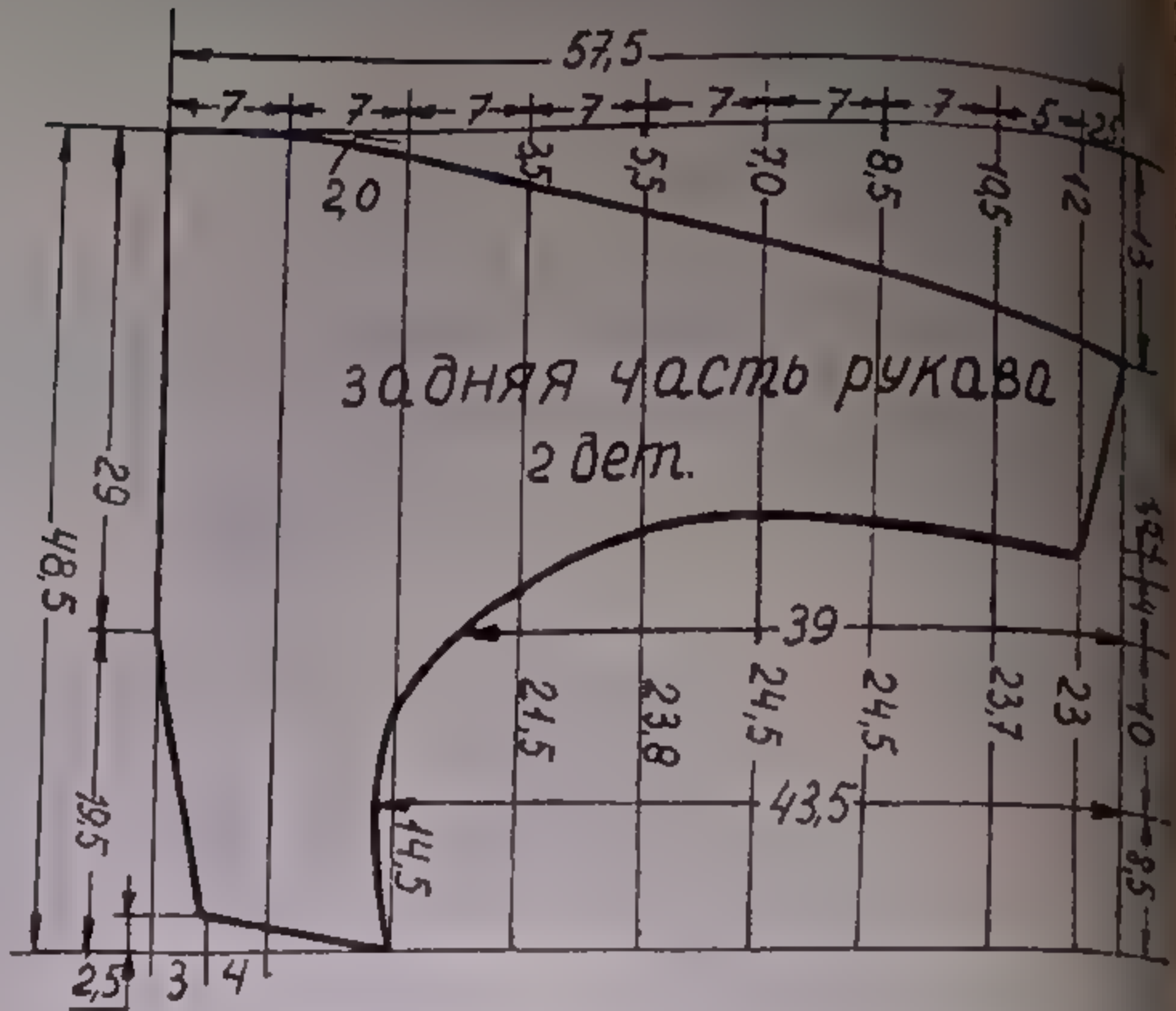
Платье можно сшить и с воротником. Выкройку воротника «хомут» мы даем также без припусков на швы.

Если вы шьете платье с воротником, необходимо внимательно построить вырез горловины, который будет значительно меньше. На выкройке этот вариант обозначен пунктирной линией. Воротник втачивают после соединения плечевых швов.

Надев платье в праздничный вечер, не забудьте о воздушных шарфах, бантах, брошах, бусах. Они подчеркнут нарядный характер модели.

Н. САХАРОВА,  
художник-модельер.  
Чертежи автора.  
Рисунок Т. АНДРЕЕВОЙ.







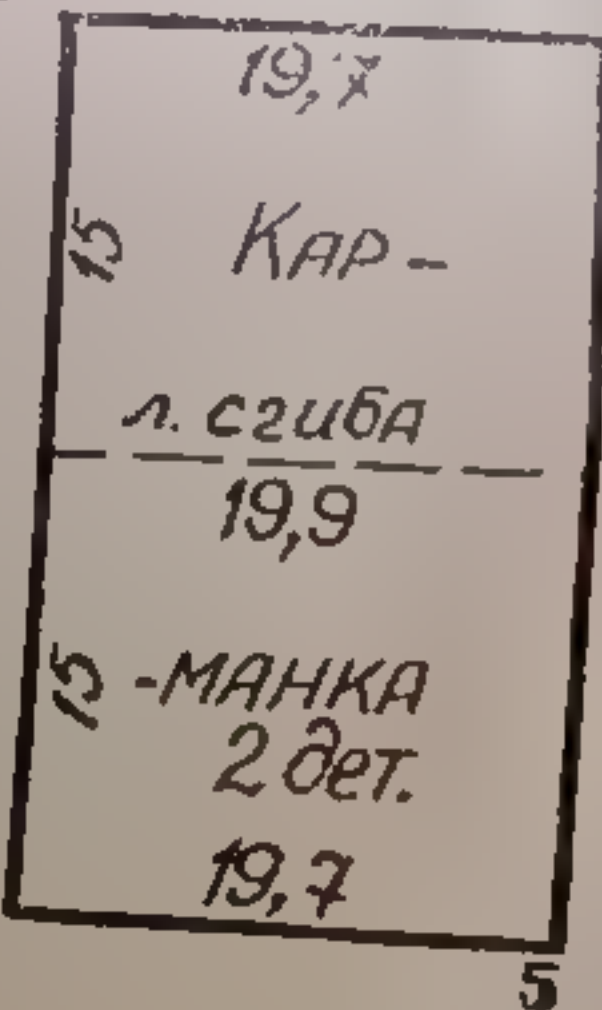
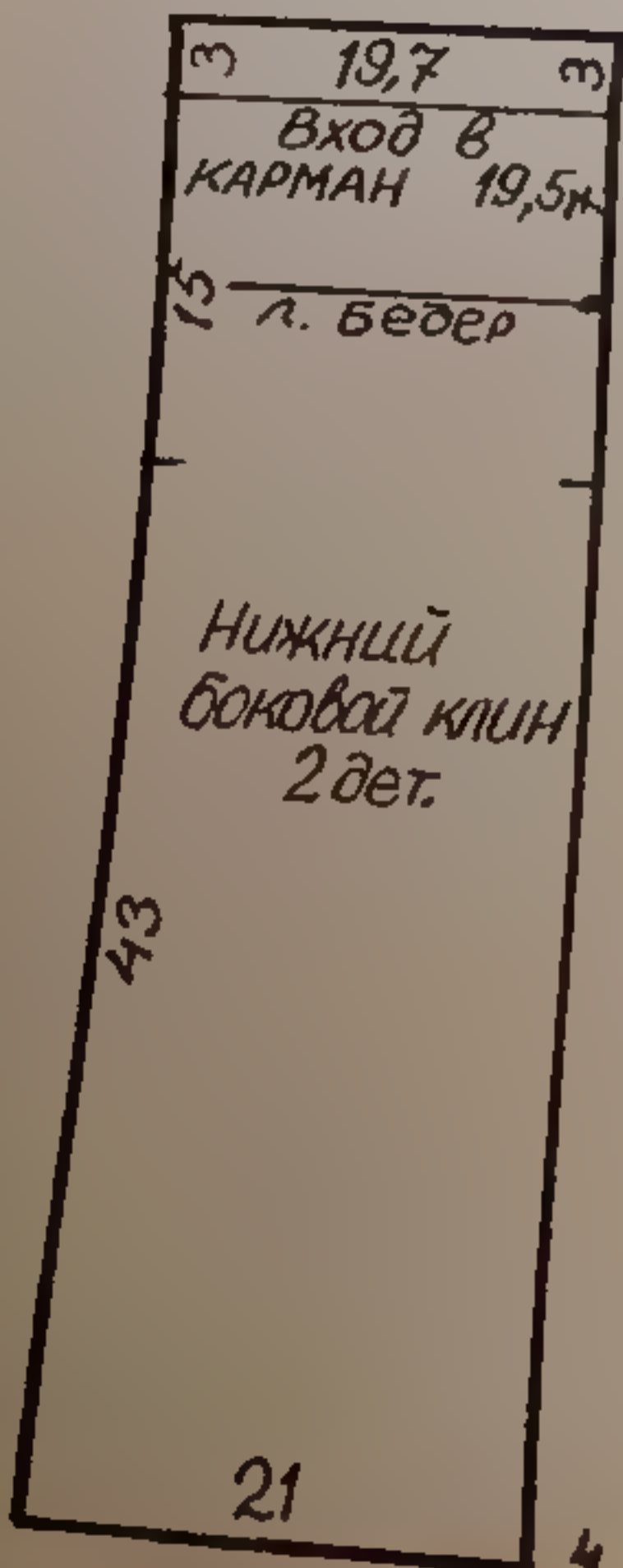
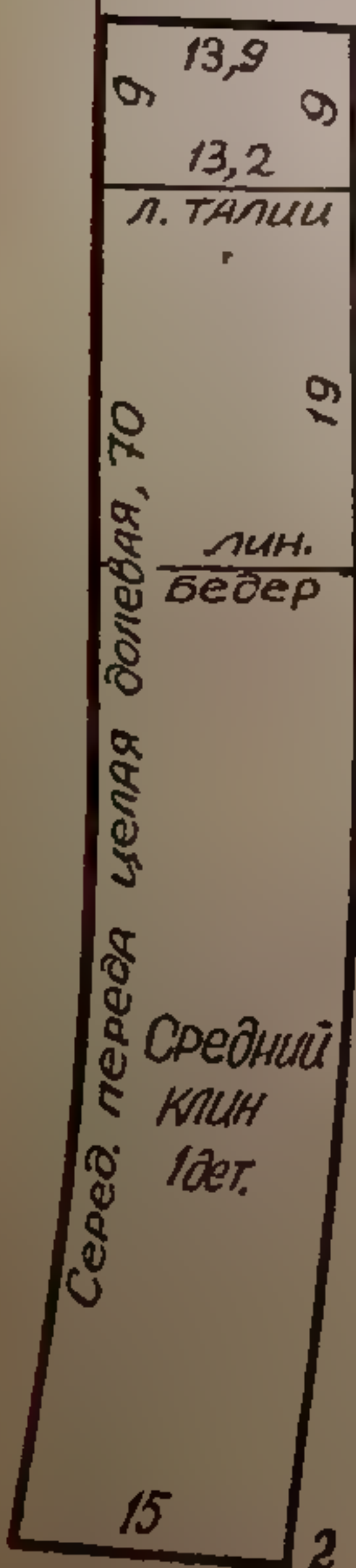
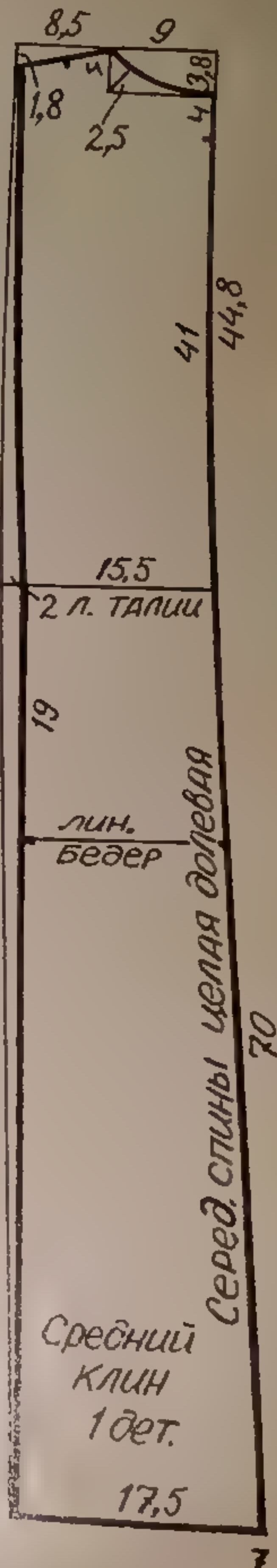
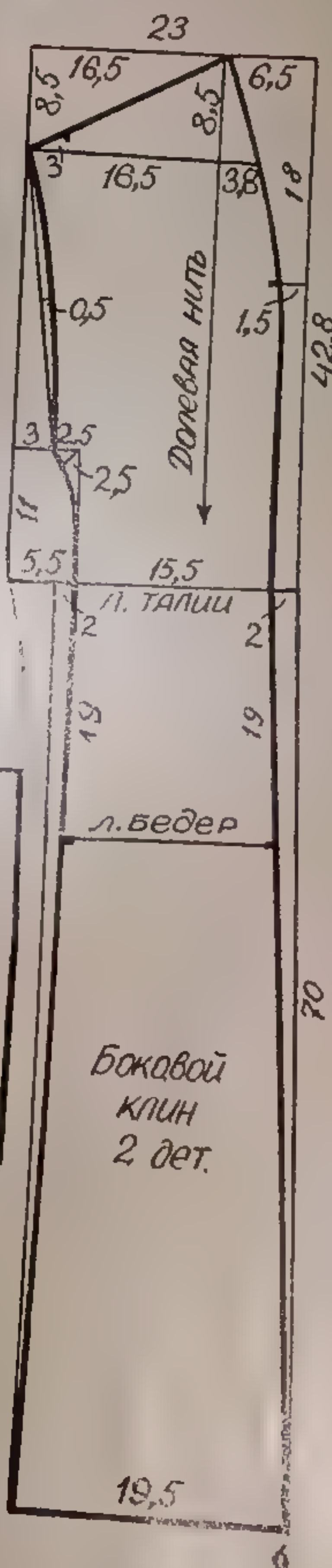
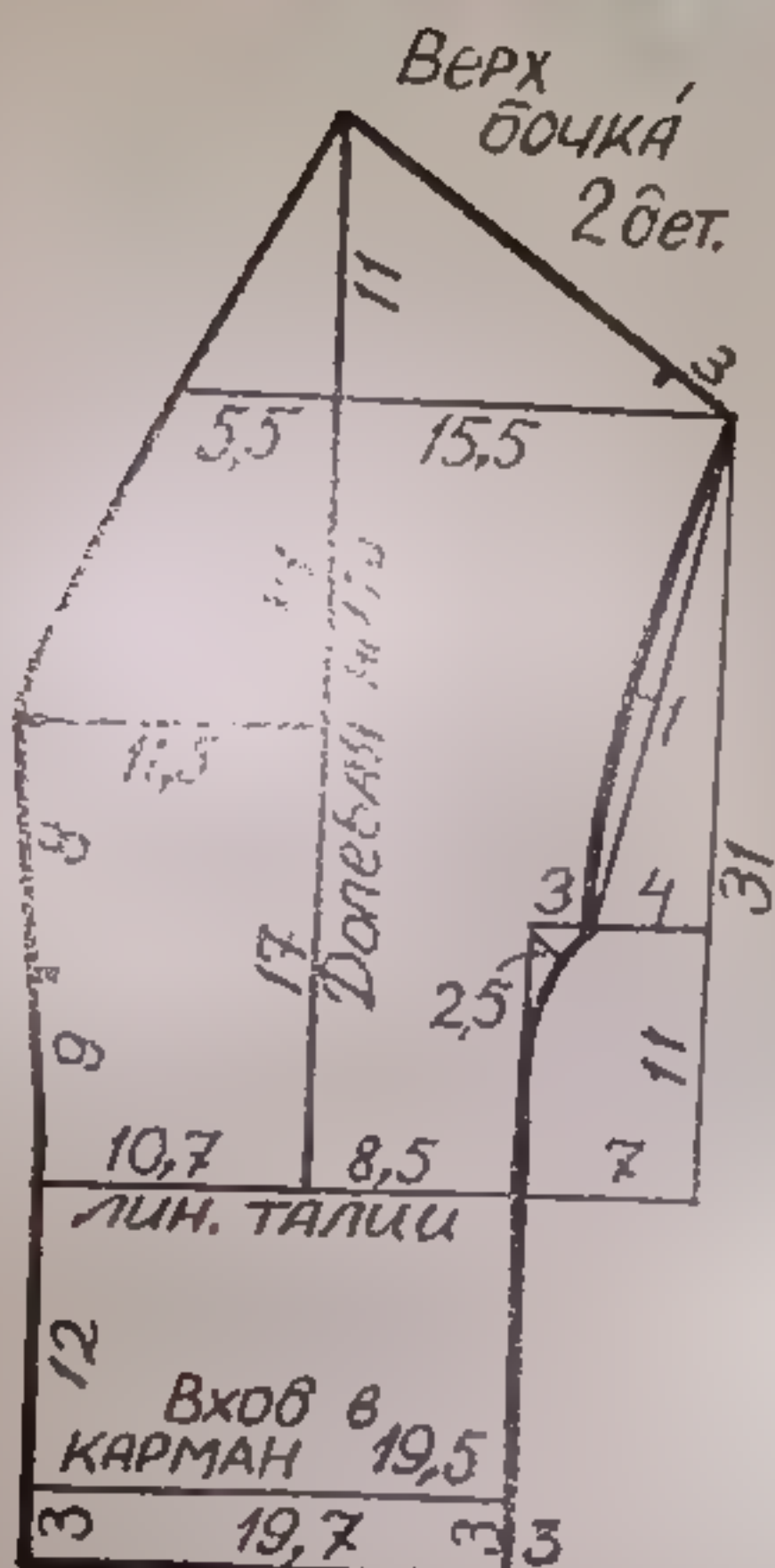
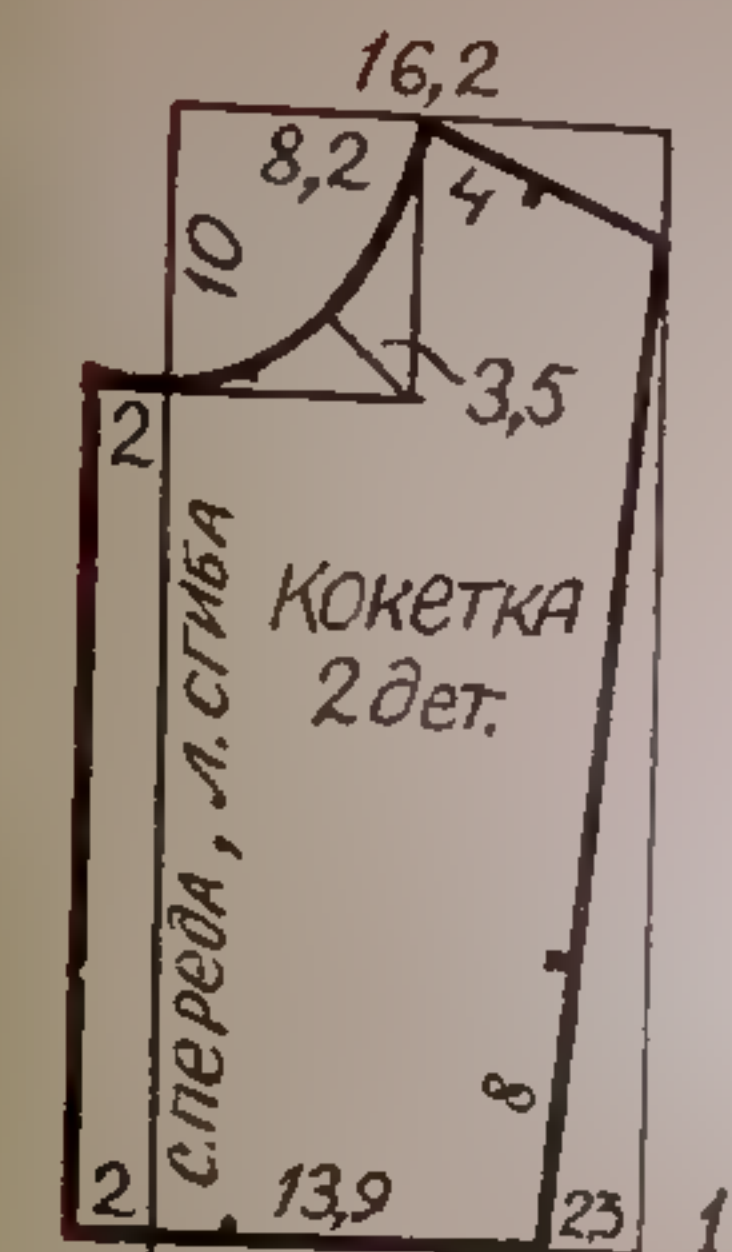
Свободный сарафан с удлиненной линией плеча и продольными рельефами предлагаем сшить полным женщинам.

## САРАФАН ВСЕГДА УДОБЕН



Продольные линии сделают фигуру стройнее. Карманы, расположенные между боковыми швами и рельефами, будут удобны и в то же время не очень заметны. застежка-«молния» или же на планке.

Сшить такой сарафан лучше всего из однотонной ткани — шерсти, вельвета, фланели или твида. Носить его можно поверх нарядной блузки или же теплого свободного свитера.



1, 2, 3, 4, 5 — детали переда сарафана  
6, 7 — детали спинки сарафана



Выкройка дана на 52—54-й размер III рост.

Расход ткани при ширине 1 м—2,4 м. Припуски на швы: в боковых швах и по низу изделия—3 см, у выреза горловины—1 см, а по всем остальным срезам — 1,5—2 см.

Раскроив сарафан, сшейте и разутюжьте плечевые швы, кокетки и средней детали спинки. К краям подбортв пришейте концы обтачки (ширина шва—0,7 см). Отверните на лицевую сторону борт на середине переда и по горловине пришейте обтачку. Затем лишнюю ткань в верхних уголках бортов аккуратно отсеките, не задевая шва обтачки. Борты и обтачку выверните наизнанку, выметайте и пришейте «молнию».

Особое внимание обратите на обработку карманов. К нижнему краю верхней детали бочка переда пришейте верхний срез карманки. А к верхнему срезу нижней детали бочка—нижний срез карманки. Теперь по линии входа в карман на верхней детали приметайте шов карманки и нижней детали бочка, при этом карманку сгибая пополам, срезы выравнивая и прометывая по краям во избежание смещения.

После этого боковые детали спинки стачивают с боковыми деталями переда по линии плеча. Весь сарафан сшивают в рельефах по длине переда и спинки. В швах рельефов необходимо совмещать по линии талии, бедер и в плечевых швах. Швы рельефов заутюживают к середине изделия. После этого их надо прометать и проложить декоративную строчку.

Осталось сшить боковые швы, обработать пройму и подшить низ сарафана.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.

Рисунки и чертежи автора.

«Все хозяйки так или иначе стараются использовать старые вещи, но не всегда и не сразу придумаешь, что и как может пригодиться в доме. Вот я и решила поделиться своим «опытом». Если что-то подойдет—буду очень рада.

ЧИТАТЕЛЬ—ЧИТАТЕЛЮ

## НЕНУЖНОЙ ВЕЩИ НЕ БЫВАЕТ

● Когда шью штанишки сыну, то крою их гораздо выше талии, почти до подмышек. Бретели делаю широкие и длинные, в них вдергиваю резинку, вместо пуговиц—заклипы от старых подтяжек. Такие брючки можно использовать несколько лет, не надставляя.

● А с мужскими рубашками можно придумать многое: если рубашка почти новая (как правило, обтрепываются манжеты и ворот), можно перекроить ее в блузку для себя или в рубашку для сына;



если рубашка светлого цвета, то из нее лучше сделать наволочку. Отпорю рукава, отрезаю верх по прямой у проймы, петли и пуговицы уже есть, застрачиваю бока и низ—наволочка готова, а из рукавов можно сделать рюши и втачать их в боковые швы; если рубашка из цветной или клетчатой ткани, то из нее можно сделать очень удобный фартук-халат. Отрезаю рукава и кокетку, пришиваю кокетку из другой (контрастной) ткани и такие же карманы. По линии талии вдергиваю резинку. В таком халате очень удобно убирать квартиру.

● Из старых юбок я шью большие сумки. Для этого надо застрочить подол юбки, а сверху сделать широкий подгиб для ручек-палочек.



Если палок в доме нет—подойдут старые лыжные. Боковые швы сумки до конца не застрачивают, чтобы вещи было удобнее складывать.

● Домашние тапочки, чтобы они не валялись в прихожей, я храню в специально сшитом из старых юбок мешке. Он висит у нас с внутренней стороны на входной двери. А шить его просто—беру кусок ткани по ширине двери и высотой 1,5 м, на него нашиваю разноцветные карманы шириной 30 см и длиной по размеру тапочек, в верхнюю часть кармана продеваю резинку, а внизу делаю заклипы. На каждом кармане можно вышить номер размера тапочек, тогда пришедшие к вам гости сразу найдут те, что им подходят.

● А из старых детских меховых шапок можно сделать прекрасные стельки для зимних сапог.



Вот так служат нам старые вещи. Вроде ничего особенного, кому-то может показаться, что времени на переделку много, а толку мало. Но это не так. И квартира не захламляется, и большое удовольствие от вещей, своими руками сделанных, мы получаем. А самое главное, дети видят наше отношение к вещам, к дому, уюту, и у них уважение к чужому труду появляется, и они стремятся принять, по-настоящему участие.

Очень надеюсь прочитать в журнале чьи-то советы, узнать об опыте других хозяек. Пусть материалы об экономии и бережливости будут на ваших страницах как можно чаще.

И. ОРЛОВА,  
г. Ленинград.

Хочу дать несколько советов хозяйкам-рукодельницам. Стоит только не пожалеть времени и сил—и вы украсите свой дом и гардероб интересными, оригинальными вещами, сделанными из старых.

● Наверняка в доме найдется скатерть, которую вы уже не стелете на стол: или пятна не отстирываются, или небольшие дырки появились. Из нее можно сшить дорожку для журнального столика с салфетками. Размеры произвольны—все зависит от величины самой скатерти. Край украсьте бахромой или контрастной тесемкой, а если скатерть белая, то кружевами.

● Давно висит в шкафу платье без рукавов: и не носили почти, а того гляди—выйдет из моды. Попробуйте сделать из него блузку с длинными рукавами. Из юбки выкраиваем рукава (по поперечной нити). Манжеты выкраиваем из пояса или же из оставшихся кусочков ткани от юбки. Низ блузки подравниваем и подшиваем на рукавах.

● Больше всего хлопот доставляют старые пальто, висящие в шкафах или убранные на антресоли. Такое пальто может послужить материалом для пледа или декоративной дорожки на кресло и диванной подушки. Распорите пальто, разгладьте все швы. Из спинки надо вырезать прямоугольник, кото-

рый с изнанки расчерчиваем вертикальными и горизонтальными линиями на квадраты (приблизительно 8×10 см). По этим линиям пришиваем узкую тесьму контрастного цвета. В каждую клетку или же только по краям пришиваем по кусочку цветной ткани в виде ромба или квадрата (аппликация). Если ткань не сыпучая, края можно разрезать ножницами—получится бахрома.

Из полочек пальто выйдут диванная подушка, которая оформляется так же, как дорожка.

М. КРУЖКОВА,  
художник-прикладник

Рис. Н. ИЛЬИН

ПР  
ПА  
ПЛ

...Из  
ков мо  
ные, в  
блузки,  
рядные  
Возмо  
зии пред  
ниченны  
сшить и  
цветки с  
ложенны  
комбини  
кой-то с  
Вариант

На рис  
модели  
обычных  
ловских  
82×82 см  
сказывае  
модели,  
вариант д  
сшить пл  
Платье  
силуэта,  
тали, спе  
ва втачны  
манжете.  
ной, на ст  
реди на пл  
нокроена  
кой по го  
кокетке сл  
боковом ш  
ния».

Выкройк  
164—100—1  
на швы. На  
плечевые, б  
кава—3 см,  
окат рукава  
ник и манж  
подшивку н  
Детали вы  
1. Спинка  
ится целиком  
ка без каймы  
2. Кокетка  
ся из каймы.

ХОЗЯ



Яркий, украшенный орнаментом павловский платок можно повязать на голову, накинуть шалью на плечи или углом завязать на бедрах поверх красивой однотонной юбки. А можно...

## ПРЕВРАЩЕНИЯ ПАВЛОВСКОГО ПЛАТКА

...Из нескольких таких платков можно сшить оригинальные, в народном стиле юбки, блузки, жилеты и даже нарядные платья.

Возможности нашей фантазии предоставляются неограниченные: платье можно сшить из платков разной расцветки с асимметрично расположенной канвой, можно комбинировать платки с какой-то однотонной тканью. Вариантов множество.

На рисунке вы видите две модели платьев, сшитых из обычных пятирублевых павловских платков размером 82 x 82 см. Мы подробно рассказываем о шитье первой модели, а вторую даем как вариант для тех, кто захочет сшить платье понаряднее.

Платье полуприлегающего силуэта, отрезное по линии талии, спереди кокетка. Рукава втачные, одношовные, на манжете. Воротник отложной, на стойке. Застежка спереди на планке. Спинка цельнокроеная с небольшой сборкой по горловине. Юбка на кокетке слегка собрана. В боковом шве застежка «молния».

Выкройка дана на размер 164—100—106 без припусков на швы. На швы прибавляем: плечевые, боковые и шов рукава—3 см, кокетка, планка и окат рукава—1,5 см, воротник и манжеты—0,7 см, на подшивку низа—3 см.

Детали выкройки:

1. Спинка—1/2 детали кроится целиком из одного платка без каймы.

2. Кокетка—2 детали кроятся из каймы.

3. Полочка—2 детали кроятся из одного платка без каймы.

4. Рукав—2 детали кроятся из 2 платков без каймы.

5. Стойка—1/2 детали кроится целиком из каймы.

6. Воротник—1/2 детали кроится целиком из каймы.

7. Планка—2 детали кроятся из каймы.

8. Манжеты—2 детали кроятся из каймы.

9. Кокетка переднего полотнища юбки—1/2 детали кроится из каймы.

10. Переднее полотнище юбки—1/2 детали кроится целиком из одного платка вместе с каймой.

11. Кокетка заднего полотнища юбки—1/2 детали кроится из каймы.

12. Заднее полотнище юбки—1/2 детали кроится целиком из одного платка вместе с каймой.

На платье понадобится 6 платков.

Делая чертеж выкройки, обратите внимание на все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом как можно точнее подогнать детали.

Раскрыв ткань, сначала собираем полочку на сборку по линии кокетки. Затем сшиваем кокетку с полочкой. Стачиваем плечевые и боковые швы, в левом боковом шве оставляем незастроченным небольшой участок для застежки «молнии». Все швы тщательно разутюживаем.

Теперь пришиваем планку: накладываем ее лицевой стороной на лицевую сторону полочки, прострачиваем, отгибаем наизнанку полочки и приутюживаем. Борт второй полочки обрабатываем так же.

Теперь складываем лицевыми сторонами внутрь части стойки, между ними вкладываем обработанный воротник. Уравнивая срезы с наружными срезами стойки, обтачиваем ее концы, одновременно притачивая воротник. При соединении воротника с горловиной внутреннюю часть стойки складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и пришиваем. Срез







наружной части стойки подгибаем внутрь и прострачиваем.

Соединяем швы рукавов. Обрабатываем манжеты: две части манжета складываем лицевой стороной внутрь и сшиваем, выворачиваем на лицо, накладываем на изнанку рукава и притачиваем.

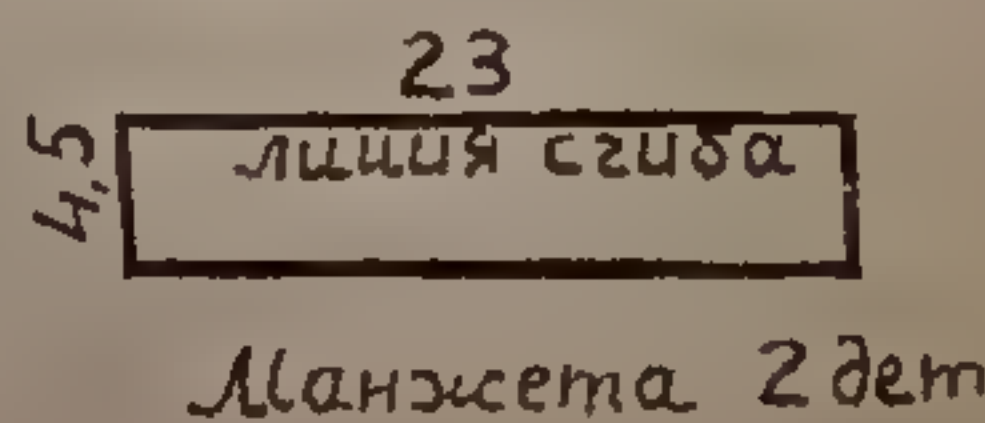
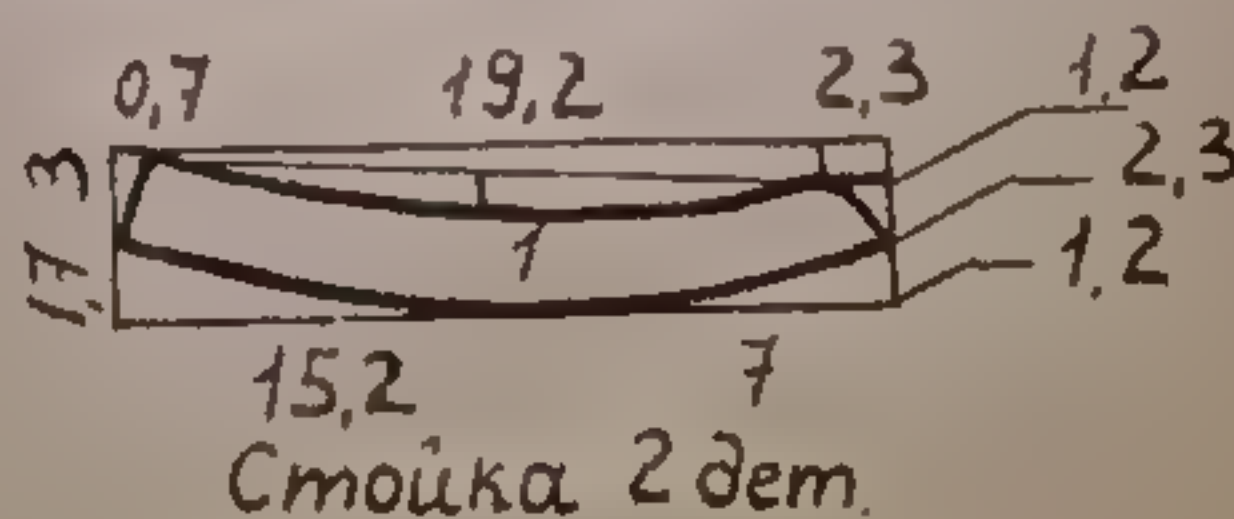
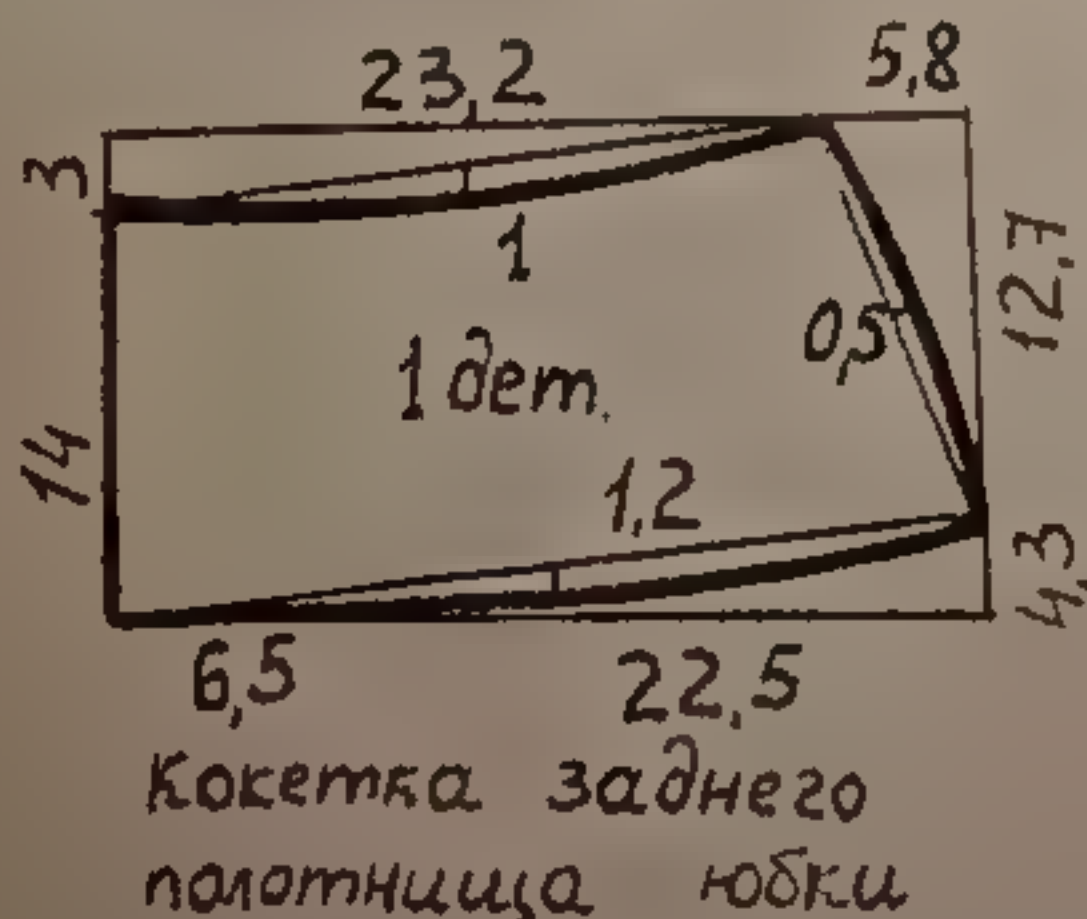
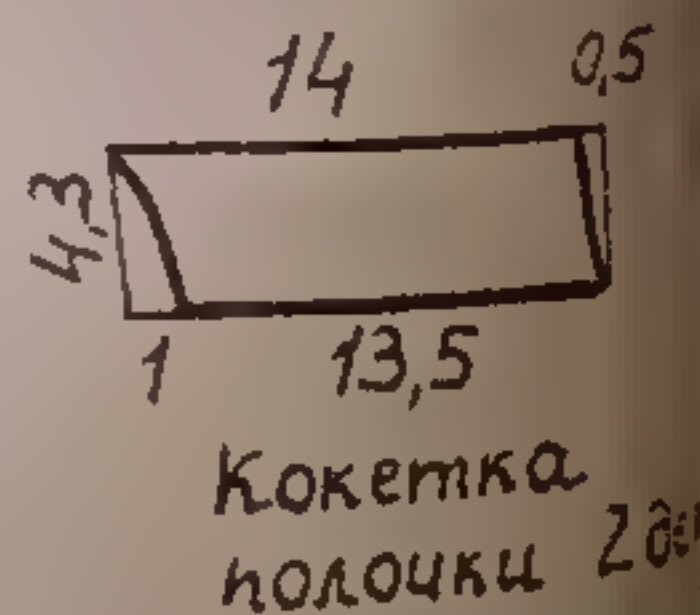
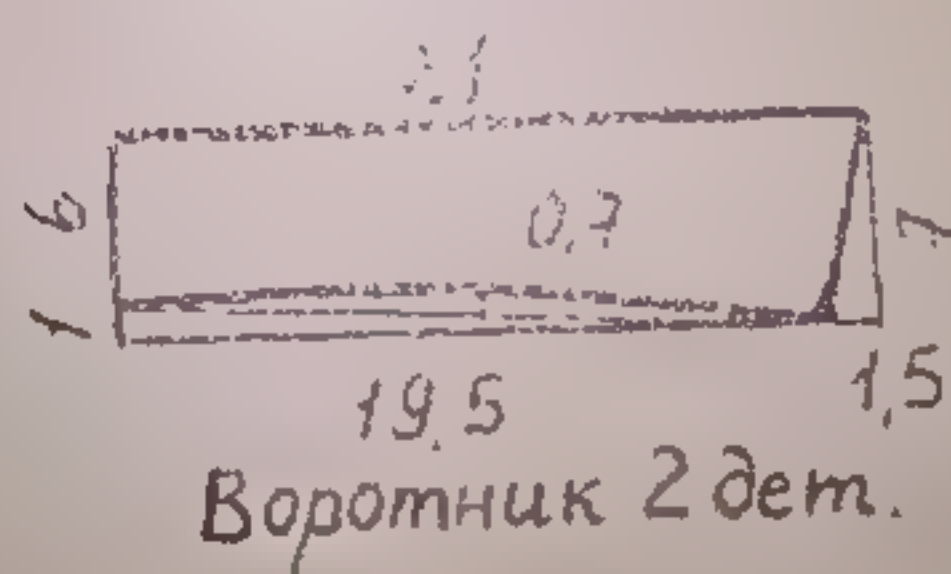
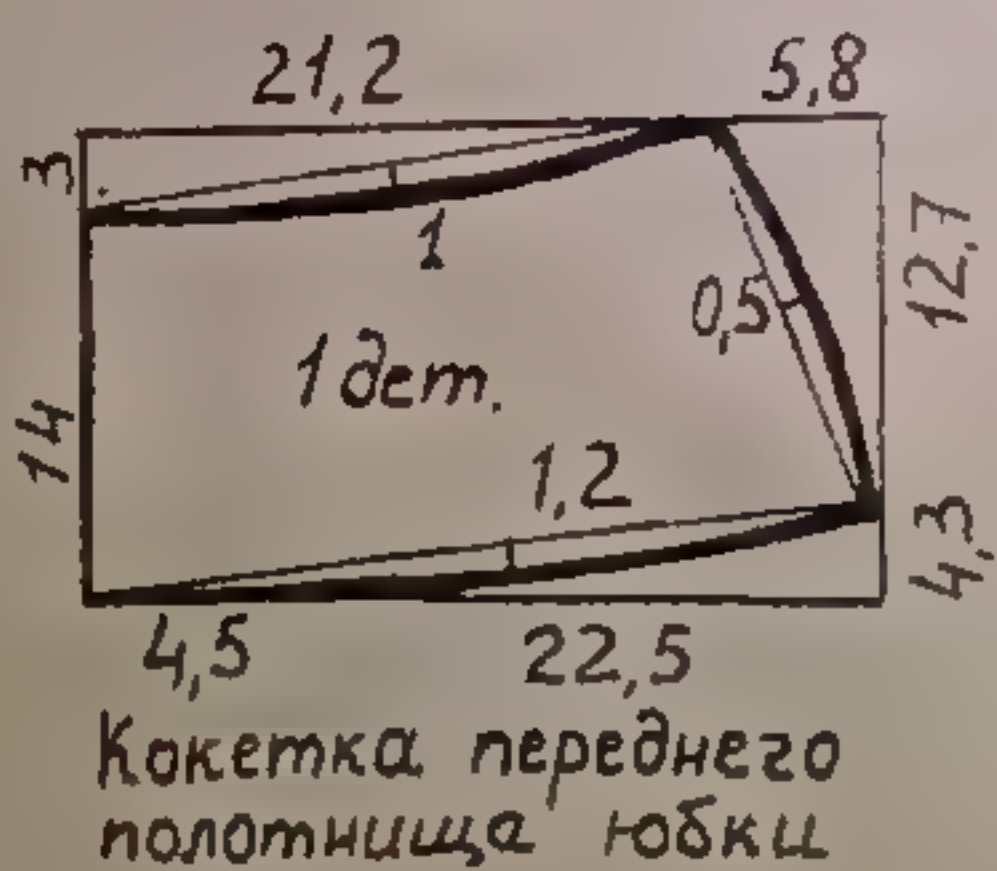
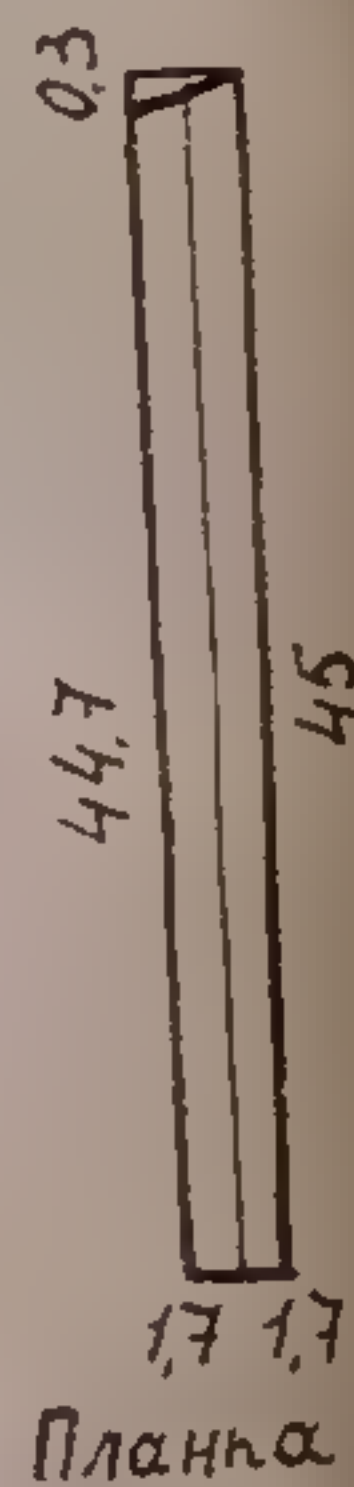
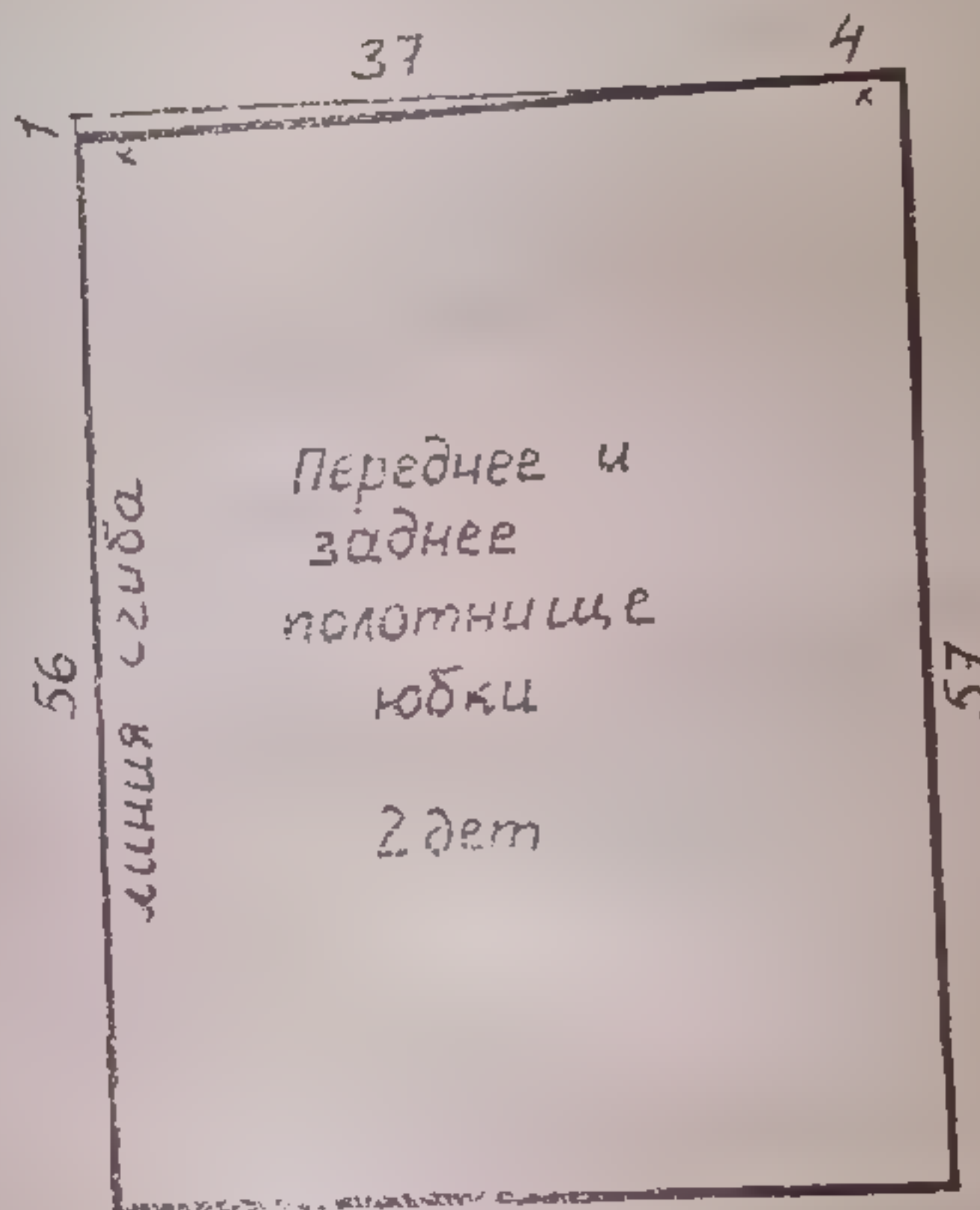
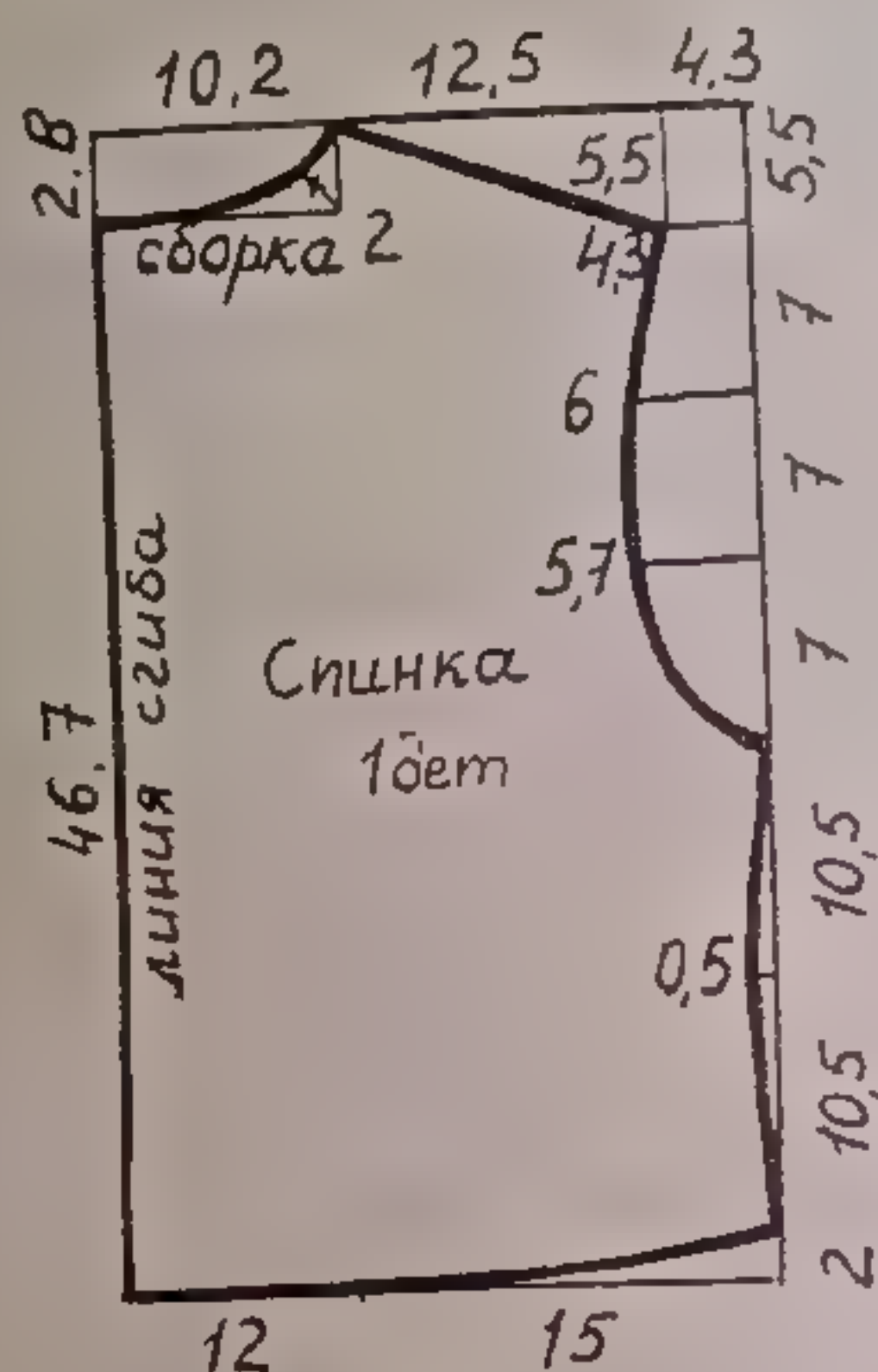
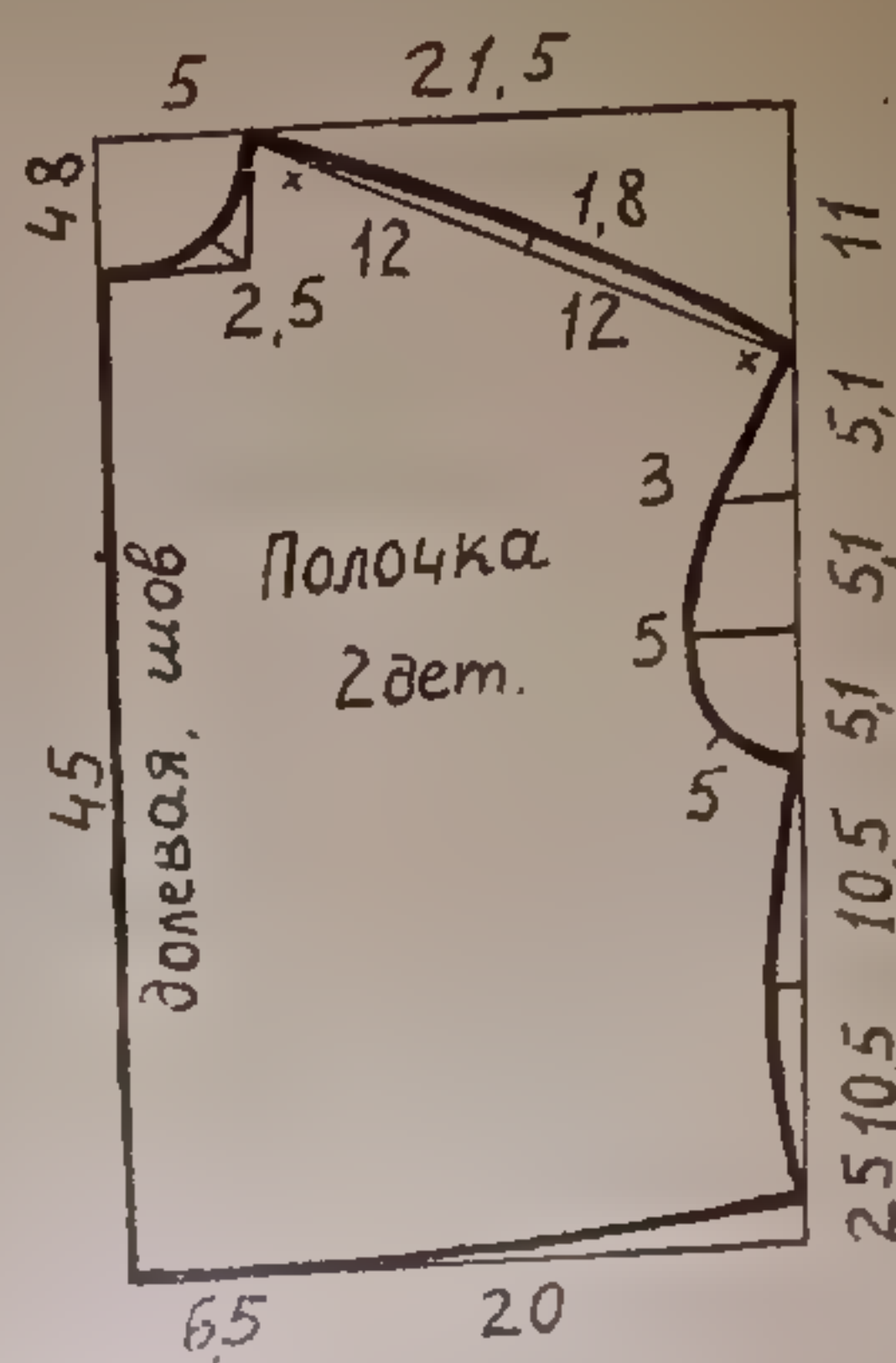
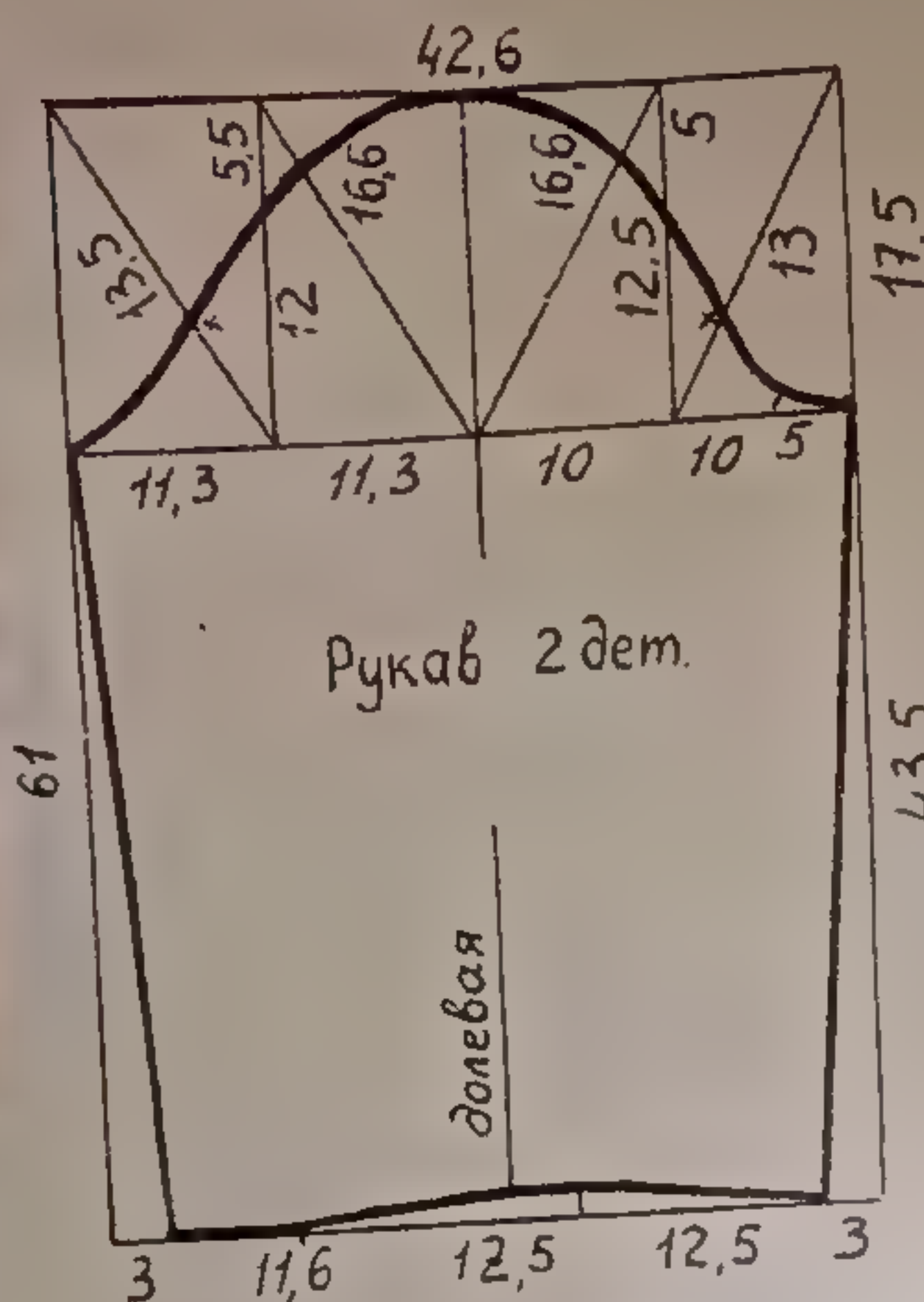
Теперь прокладываем две строчки по окату рукава на расстоянии 0,5 см друг от друга. Стягиваем нитки, распределяя сборку равномерно по всему окату. Вшиваем рукав, совмещая надсечки на рукаве и пройме.

Переднее и заднее полотнища юбки собираем на сборку по линии кокетки, затем притачиваем саму кокетку. Сшиваем боковые швы и разутюживаем их.

Совмещая боковые швы, стачиваем лиф с юбкой. Вшиваем «молнию». Уточнив длину платья, подшиваем подол. Обрабатываем петли на планке и пришиваем пуговицы.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Если вас заинтересовала идея сшить что-нибудь из павловских платков, вы можете обратиться на Московскую центральную торговую базу «Роспосылторга». По вашему заказу наложенным платежом вам вышлют необходимое количество платков. Адрес базы: 111126, Москва, Авиамоторная ул., д. 50.



д. Ес  
ш го р  
ли. стро  
данн  
шить  
хотит  
разме  
струк  
личие  
ступан  
разме  
произ  
а для  
этот ч  
Все  
указа  
припу  
разме  
ми б  
разме  
ный  
ках,—  
только  
начени  
этих уч  
ров од  
Тепе  
расска  
над ос  
жи вы  
ла, от  
лее ме  
основ  
бумаги  
ки, ра  
левом  
отступи  
постро  
всей д  
каль уг  
на гори  
размер  
ширины  
Постр  
рукава,  
реведит  
выкрой  
бочие л  
должны  
структив  
лии, лок  
также л  
резают  
если вам  
чить ил  
струкци  
Теперь  
контуру  
ные раз



В этом номере мы даем чертеж основы лифа с втачным рукавом на 46-й и 52-й размеры, III рост. Пользуясь этими чертежами и схемами увеличения и уменьшения конструкции, можно получить основу лифа 44-54-го размеров.

## ПЛАТЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВЫКРОЙКИ



Д. Если вам нужен чертеж 44-го размера, вы должны построить основу с цифровыми данными 46-го, а затем уменьшить ее на размер; если вы хотите получить чертеж 48-го размера, также строите конструкцию 46-го, но затем увеличивайте ее. Аналогично поступайте с чертежом 52-го размера: если нужен 50-й — производите его уменьшение, а для 54-го — увеличивайте этот чертеж.

Все размеры на чертежах указаны в сантиметрах без припусков на швы. Первый размер, обозначенный цифрами без скобок, — для 46-го размера, второй, обозначенный цифрами в скобках, — для 52-го. Если дано только одно цифровое обозначение, значит, величина этих участков для всех размеров одна.

Теперь последовательно расскажем о процессе работы над основой лифа. Все чертежи выполняют от прямого угла, от больших величин к более мелким. Для построения основы лифа возьмите лист бумаги, лучше миллиметровки, размером 70×70 см. В левом верхнем углу листа, отступив от срезов на 3—4 см, постройте прямой угол вдоль всей длины сторон. Вертикаль угла — середина спины, на горизонтали откладываете размеры ширины горловины, ширины плеча и т. д.

Построив чертежи лифа и рукава, при помощи резца переведите их на бумагу для выкройки. Это будут ваши рабочие лекала, на которые вы должны перенести все конструктивные оси (линии талии, локтя и груди, сгибы), а также линию, по которой разрезают лекало в том случае, если вам необходимо увеличить или уменьшить конструкцию.

Теперь вырежьте лекала по контуру и сделайте продольные разрезы по соответствующей линии.

Если вы увеличиваете выкройку, вам нужно приготовить три полоски бумаги шириной 4 см и длиной, равной длине спинки, полочки и рукава. Затем по очереди наклеиваете разрезанные спинку, полочку и рукав, каждую на свою полосу бумаги таким образом, чтобы между линиями разреза оставался промежуток в 1 см (как это показано на схемах 1, 2, 3). Но после этого нужно укоротить линию плечевого ската, расширить пройму по боковому шву (схемы 1, 2) и уточнить форму вытачек.

Уменьшая выкройку, достаточно обе половинки каждой разрезанной детали наложить друг на друга на 1 см по линии разреза (схемы 4, 5, 6). Линия плечевого ската удлинится на 1 см, длина проймы укорачивается по боковому шву и уточняется форма вытачек (схемы 4, 5).

Если же у вас 46-й или 52-й размер, ничего уменьшать или увеличивать не надо.

По готовым рабочим лекалам советуем вам выкроить пробную основу для проверки ее посадки на фигуре. Для этого лучше использовать синтец, бязь, можно взять старую простыню из хлопчатобумажной ткани. При раскрое основы следует строго соблюдать направление нитей: середина спины, середина переда, середина рукава должны совпадать с долевой нитью, а линия груди, линия талии, линия бедер и линия локтя — с уточной нитью полотна.

Основу выкраивают с припусками на швы: по горловине — 1 см, по пройме и окату рукава — 1,5 см, по плечевому скату — 2 см, по боковым срезам — 2,5 см, по низу — 3 см. Ткани потребуется 1 м 40 см при ширине 80 см.

Все конструктивные линии — линию груди, линию талии, линию бедер, середину переда, середину спины и все оси рукава — прокладывают цветными нитками. Сначала

вы сметываете вытачки на спинке и перед, а затем плечевые и боковые швы. В боковых швах у вас должны совпасть линии груди, талии и бедер на спинке и перед. Правый бок и правое плечо не сметывайте, а сколите булавками на фигуре. Во время примерки основы надо следить, чтобы середина спины и середина переда были на своих местах, а линия груди была им перпендикулярна. Если линия груди у проймы отвисает, это значит, что нагрудную вытачку следует сделать глубже, и наоборот, если линия груди под проймой вздернута, вытачку нужно сделать мельче.

Теперь проверьте положение плечевого шва: если у вас прямые плечи, к плечевым срезам нужно прибавить недостающее, то есть выпустить из шва, а если плечи слишком покатые, лишнюю ткань увести в плечевые швы.

Уровень талии можно проверить по резинке, надетой на фигуру. Все изменения наносят на ткань цветными мелками или карандашом.

В пройму основы лифа вметываете сшитый по внутреннему шву рукав. Предварительно совмещаете средний сгиб на окате с плечевым швом на пройме, точку 1 на передней половине рукава с точкой 6 на пройме, локтевой сгиб на окате с точкой 8 на пройме спинки, а внутренний шов рукава с боковым швом лифа. Если на вметанном рукаве под окатом образовались складки, значит, глубина оката нужно опустить.

После проверки основы на фигуре все швы нужно распороть, внесенные поправки выровнять под линейку на разутюженной основе. Затем основу из ткани прикладываете к чертежу, совмещая середины спины, переда и рукава, линии груди, бедер, прикалываете булавками. Все изменения, имеющиеся на пробной тканевой основе, переносите резцом на чертеж.

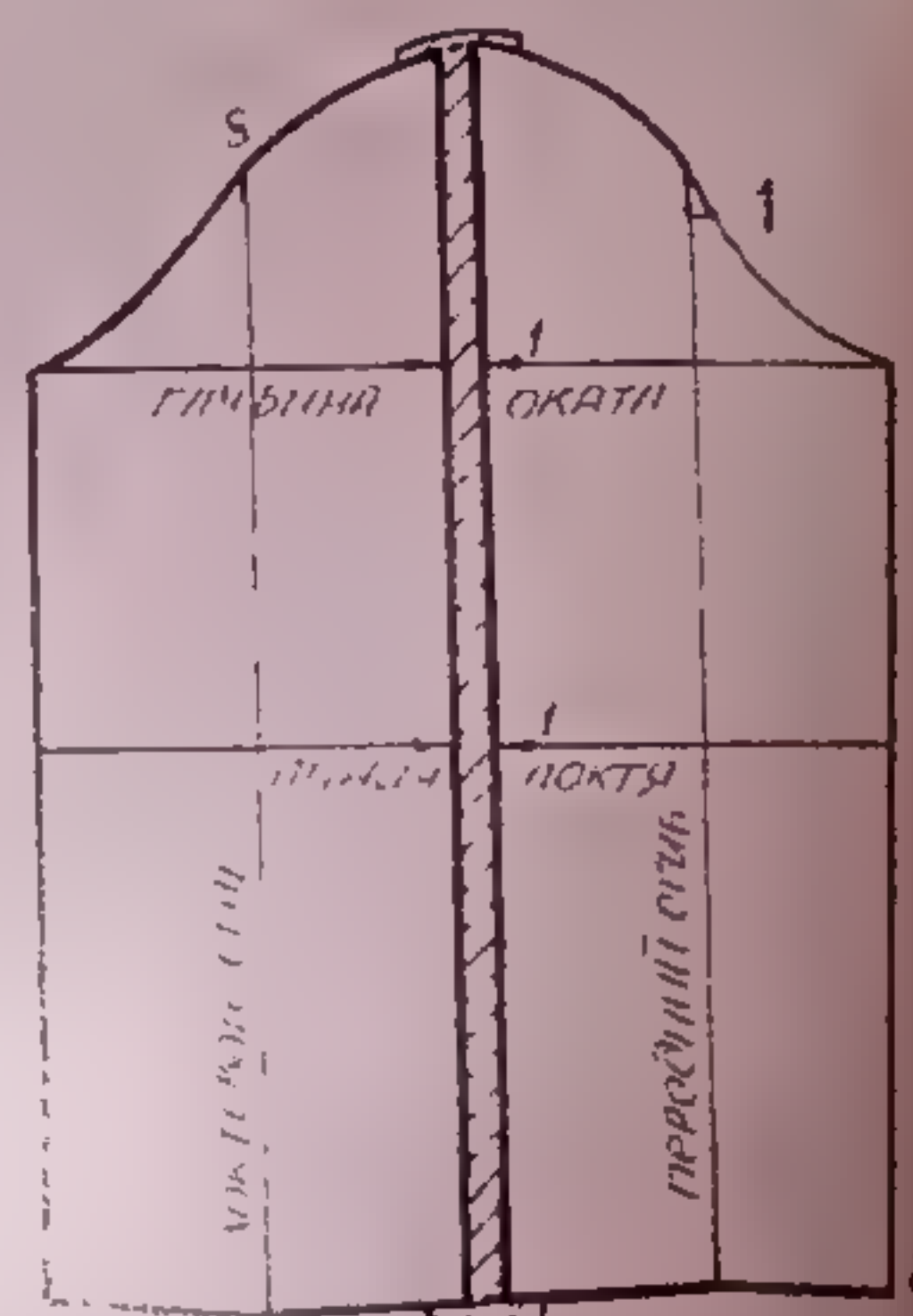
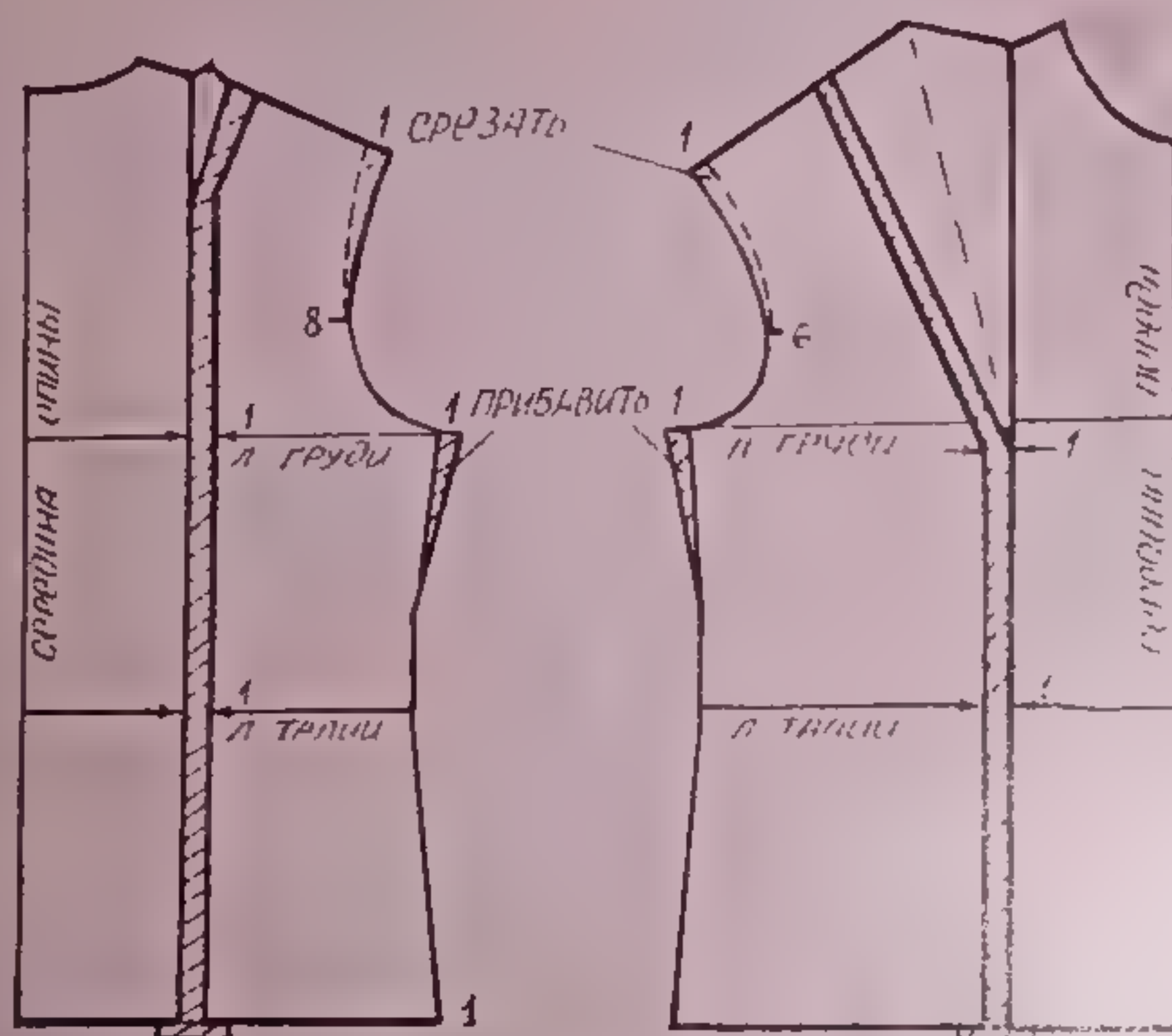
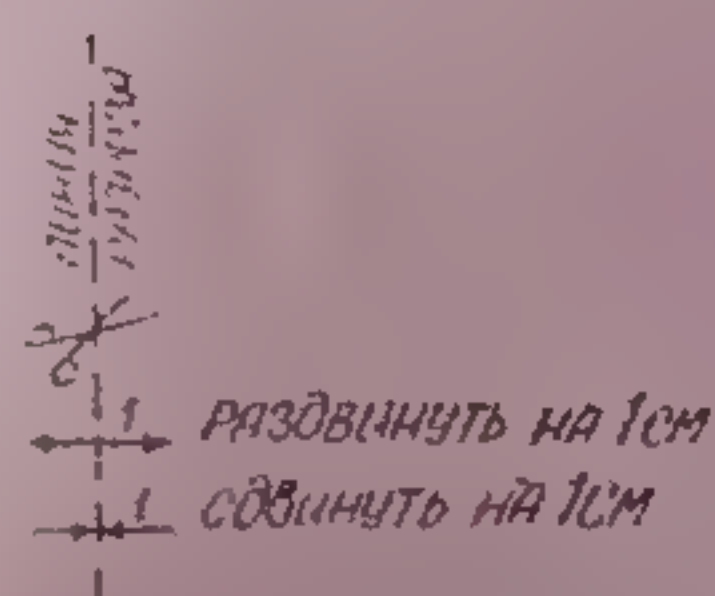
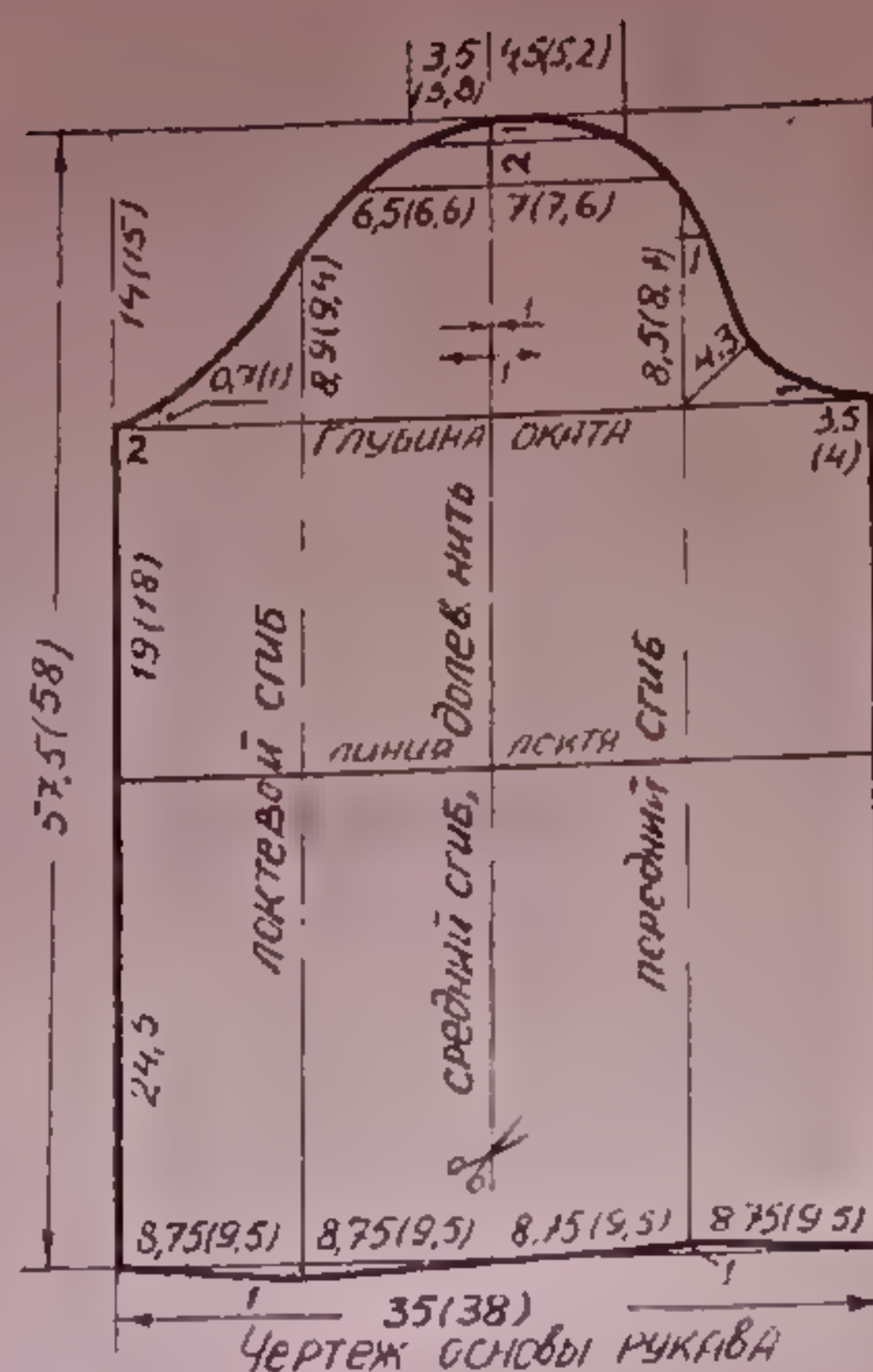
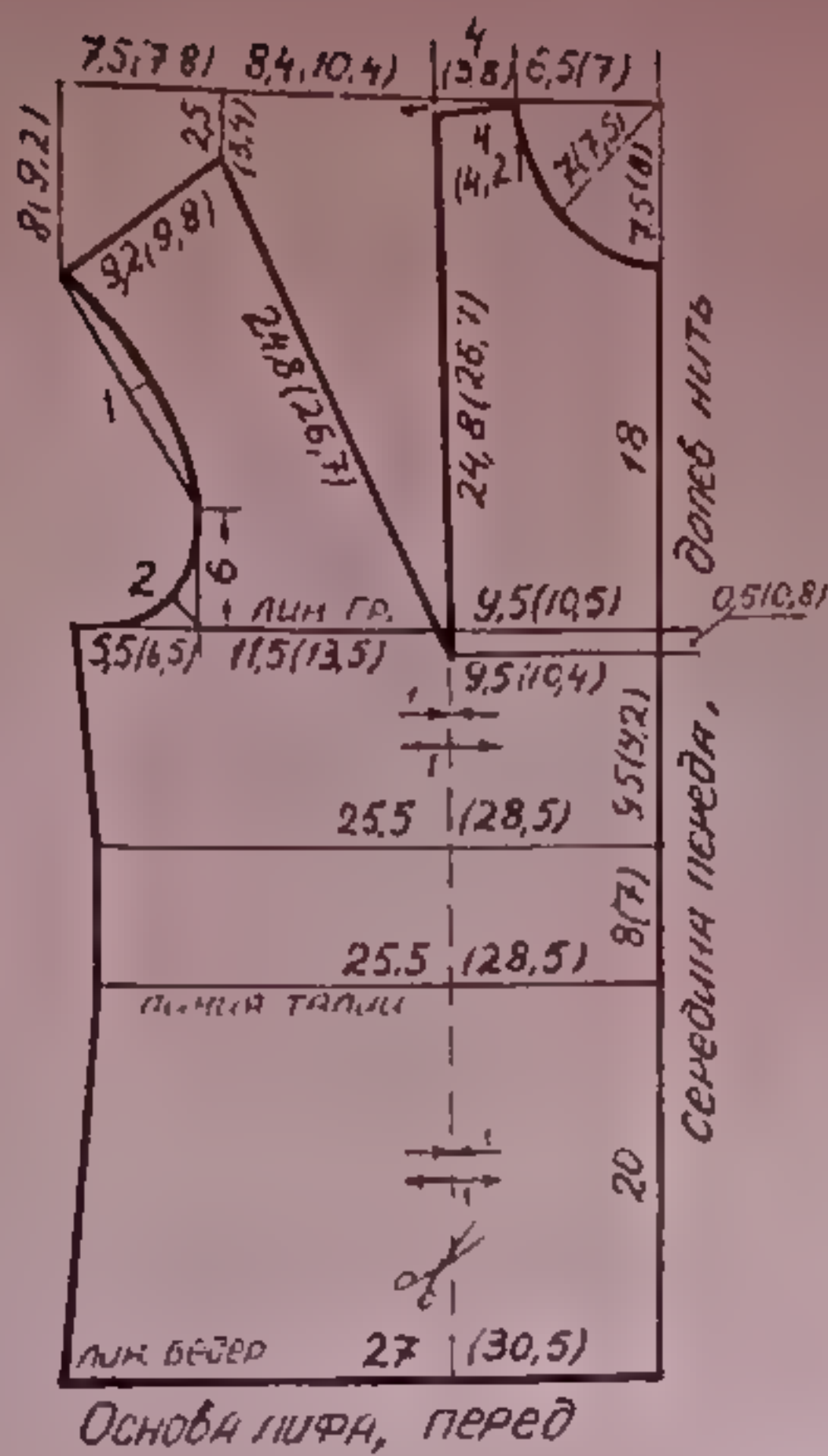
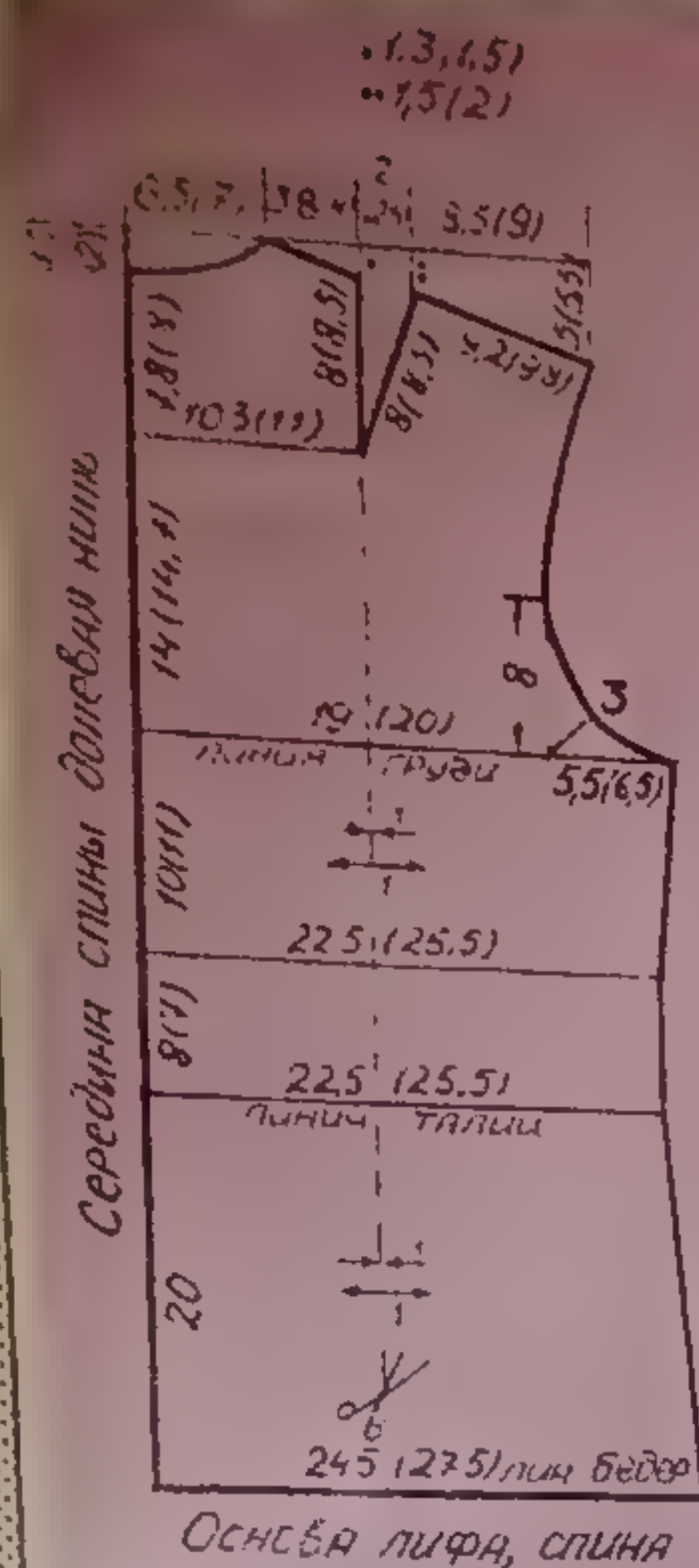
После такой проверки вы можете приступить к изготовлению отработанной выкройки. Для этого контуры и конструктивные оси чертежа резцом переведите на прочную бумагу или на клеенку и аккуратно вырежьте по контуру.

Имея такую выкройку, вы сможете шить вещи: минимальным количеством примерок. А мы в дальнейшем предложим вам модели, которые вы сможете сшить на базе этой основы.

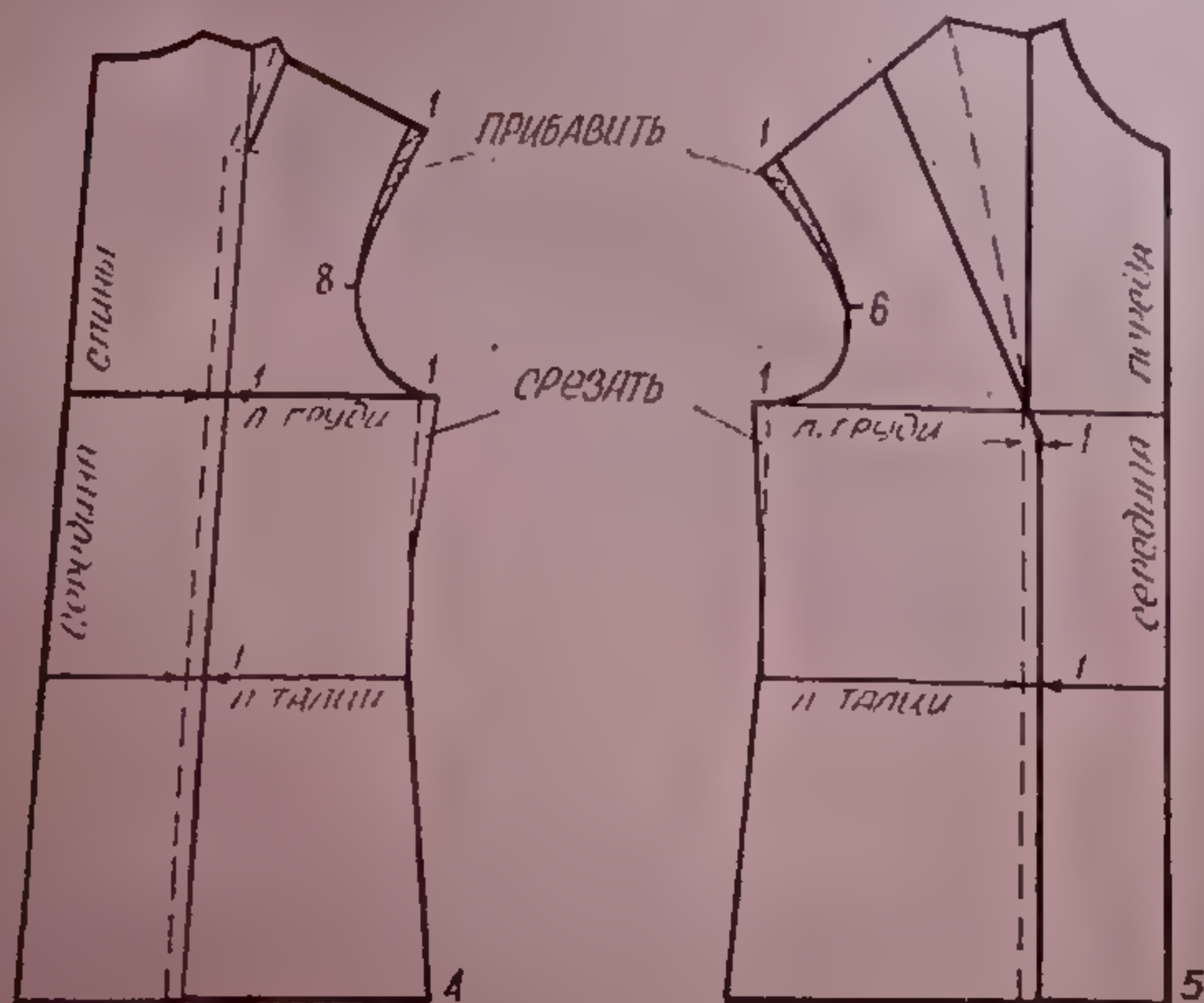
С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер.

Чертежи и схемы автора. Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.





1,2,3 - Схемы увеличения выкроек на один размер



4,5,6 - Схемы уменьшения выкроек на один размер

И жа  
ить н  
ю по  
нны  
Поз  
дан  
Пр  
по  
не  
ени  
мо  
оль  
зя  
где  
обкой  
44—48-го  
ках—дли  
Не уди  
количес  
торые из  
чтобы об  
выкройк  
Начнем  
для жак  
шой лист  
лиметров  
его левый  
туры спин  
Кроме кон  
на чертеж  
бину и шир  
же вытачк  
Прежде  
лист конту  
нужно закр  
этого на от  
маги постро  
ло, то есть  
полочки со  
тивными ли  
ее по контур  
нагрудной  
лельно сере  
закройте вы  
зано на схем  
Полочки с  
кой приклад  
бумаги с го  
спинки: так  
середина пер  
лельно сере  
нижний срез  
касался уров  
спинки. При эт  
ними точками  
и полочки дол  
стояние не ме  
мы 1 и 1а). Пос  
обвели конту  
приступайте к с  
струкции для л  
ке: горловину р  
0,6 см, удлиня  
скат на 1 см, гл  
увеличиваете н  
ширину проймы  
14(16) см (схема  
нения, проделан  
кой, отражаются  
ции полочки. На  
казано, как уров  
при помощи гор  
линии переносят  
также переносят  
но по середине пер  
ку удлиняют на  
соответствующие  
на плечевом скате  
не тоже показаны  
На схеме 3 пока  
получить рукав н  
струкции. Для этог



# И В ПРОХЛАДНЫЙ ДЕНЬ, И В ТЕПЛЫЙ

## Шьем сапоги

5

И жакет, и блузу вы будете шить на своей основе, которую построили по чертежам, данным в предыдущем номере. Поэтому все схемы выкроек даны без основных размеров. Приведены только цифры, показывающие изменения, необходимые для построения выкроек именно тех моделей. Там, где указана только одна цифра, — она общая для всех размеров. Там, где две цифры, перед первой указана цифра для 44—48-го размеров, а в скобках — для 50—54-го.

Не удивляйтесь большому количеству чертежей. Некоторые из схем даны для того, чтобы облегчить построение выкройки.

Начнем с подготовки лекал для жакета. Возьмите большой лист бумаги, лучше миллиметровки, и перенесите в его левый верхний угол контуры спинки вашей основы. Кроме контуров, надо нанести на чертеж линию талии, глубину и ширину проймы, а также вытачку.

Прежде чем перенести на лист контуры полочки, на ней нужно закрыть вытачку. Для этого на отдельном листе бумаги постройте рабочее лекало, то есть перенесите силуэт полочки со всеми конструктивными линиями, вырежьте ее по контуру, разрежьте под нагрудной вытачкой параллельно середине переда, и закройте вытачку, как показано на схеме 2.

Полочку с закрытой вытачкой прикладывайте на лист бумаги с готовым силуэтом спинки таким образом, чтобы середина переда была параллельна середине спины, а нижний срез проймы полочки касался уровня низа проймы спинки. При этом между крайними точками проймы спинки и полочки должно быть расстояние не менее 10 см (схемы 1 и 1а). После того, как вы обвели контуры полочки, приступайте к обработке конструкции для лифа. На спинке: горловину расширяете на 0,6 см, удлиняете плечевой скат на 1 см, глубину проймы увеличиваете на 8(9) см, а ширину проймы — до 10(11) см. Вся спинка удлиняется на 14(16) см (схема 1). Все изменения, сделанные со спинкой, отражаются на конструкции полочки. На схеме 1а показано, как уровень проймы при помощи горизонтальной линии перенести на полочку; также переносят низ спинки, но по середине переда полочку удлиняют на 2 см. Все соответствующие изменения на плечевом скате и горловине тоже показаны на схеме 1а.

На схеме 3 показано, как получить рукав новой конструкции. Для этого еще раз

перенесите основу вашего рукава на отдельный лист бумаги. Полученную основу разрежьте вдоль по среднему сгибу и приложите к листу бумаги, на котором заранее начертите крестовину — пересечение средней оси рукава с основанием оката. Соответствующие оси основы рукава должны совпасть. Теперь обе половинки рукава раздвиньте в верхней части на 7 см, на уровне локтя — на 1,5 см, но так, чтобы крайние нижние точки оката не отрывались от горизонтали основания оката. Зафиксируйте это положение половинок рукава и обведите простым карандашом. А теперь цветным карандашом нанесите все изменения: окат расширяете на 2,5 см, головку оката поднимаете на 2 см, рукав зауживаете на уровне локтевого сгиба и внизу на 2,5 см, снизу достраиваете отворот.

Вот мы и построили выкройку жакета. Не забудьте

прибавить на швы: по плечевому шву, по окату и пройме, по низу рукава — 1,5 см, по горловине, по борту и краю кармана — 1 см, по боковым швам лифа и рукава — 2 см, по низу жакета — 2,5 см.

Расход ткани: 2,5 м при ширине 1 м.

Шьем жакет в такой последовательности. Сначала соединяем плечевые швы спинки и полочки, предварительно стачав вытачки и пристроив карман (боковой срез кармана совмещаем с боковым срезом полочки и не подгибаем). К плечевым срезам на подборте притачиваем плечевые срезы обтачки горловины спинки, затем оба подборта с обтачкой пришиваем к бортам полочек и к горловине спинки по всей длине (лицом к лицу). Швы в уголках надсекаем и подборта с обтачкой выворачиваем на изнаночную сторону жакета. Шов выметываем. Рукава по окату слегка посаживаем

(3—4 см) и вметываем в пройму. После этого сметываем боковые швы жакета и рукавов одновременно. После примерки стачиваем эти швы на машинке. Подгибаем и притачиваем отвороты на рукавах. Последнее — подгибаем низ жакета.

Последовательность работы над выкройкой блузки такая же, как и над жакетом. Построение спинки вы видите на схеме 4: пройма углублена на 1 см, спинка расширена на 2 см и удлинена на 6 см.

Для построения полочки также надо сделать рабочее лекало, закрыв на нем нагрудную вытачку. При конструировании кокетки имеются некоторые особенности. На закрытую вытачку наклейте полосу бумаги так, чтобы вытачка не раскрывалась. Теперь, отступив от низа горловины на 13 см, проведите линию перпендикулярно середине переда (схема 4а). Полученную верхнюю деталь обведите карандашом и уточните форму кокетки по схеме 5. Для удобства кокетку можно отрезать. Теперь на нижней части полочки нужно наметить оси для складок. Для этого вытачку, которая открылась вниз, нужно перевести в боковой срез и частично под кокетку.

Вытачку, переведенную под кокетку, нужно переместить за складку, ближе к пройме (схемы 6, 6а). Теперь полочку разрезаем и раздвигаем по осям складок, как показано на схеме 6. Как расширить рукав, видно на схеме 7.

Особенное внимание обратите на построение выкройки воротника (схема 8). Так как он асимметричен, две средние его части соответственно равны: одна — половине обхвата горловины, а другая — половине обхвата горловины минус 6 см.

Припуски на швы такие же, как и в жакете. На стыке с кокеткой по 2 см, по краю воротника — 1 см.

Расход ткани: 2,5 м при ширине 1 м.

Раскроив ткань, сначала сшейте вытачки на спинке. На нижней детали полочки сметайте, заутюжьте и стачайте складки. Верхний срез (под второй складкой) посаживайте на 1,5 см. После этого приметывайте кокетку, стачивайте плечевые и боковые швы. Затем притачайте подборта. Вшейте воротник и рукава, обработанные заранее. Подшейте низ. Обметайте петли и пришейте пуговицы.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.

Со следующего выпуска «Хозяюшки» мы вместе с вами начнем учиться вязать на машине. Первый наш опыт — это женский нарядный костюм, связанный на «Северянке».

ХОЗЯЮШКА • приложение к Журналу Крестыanka



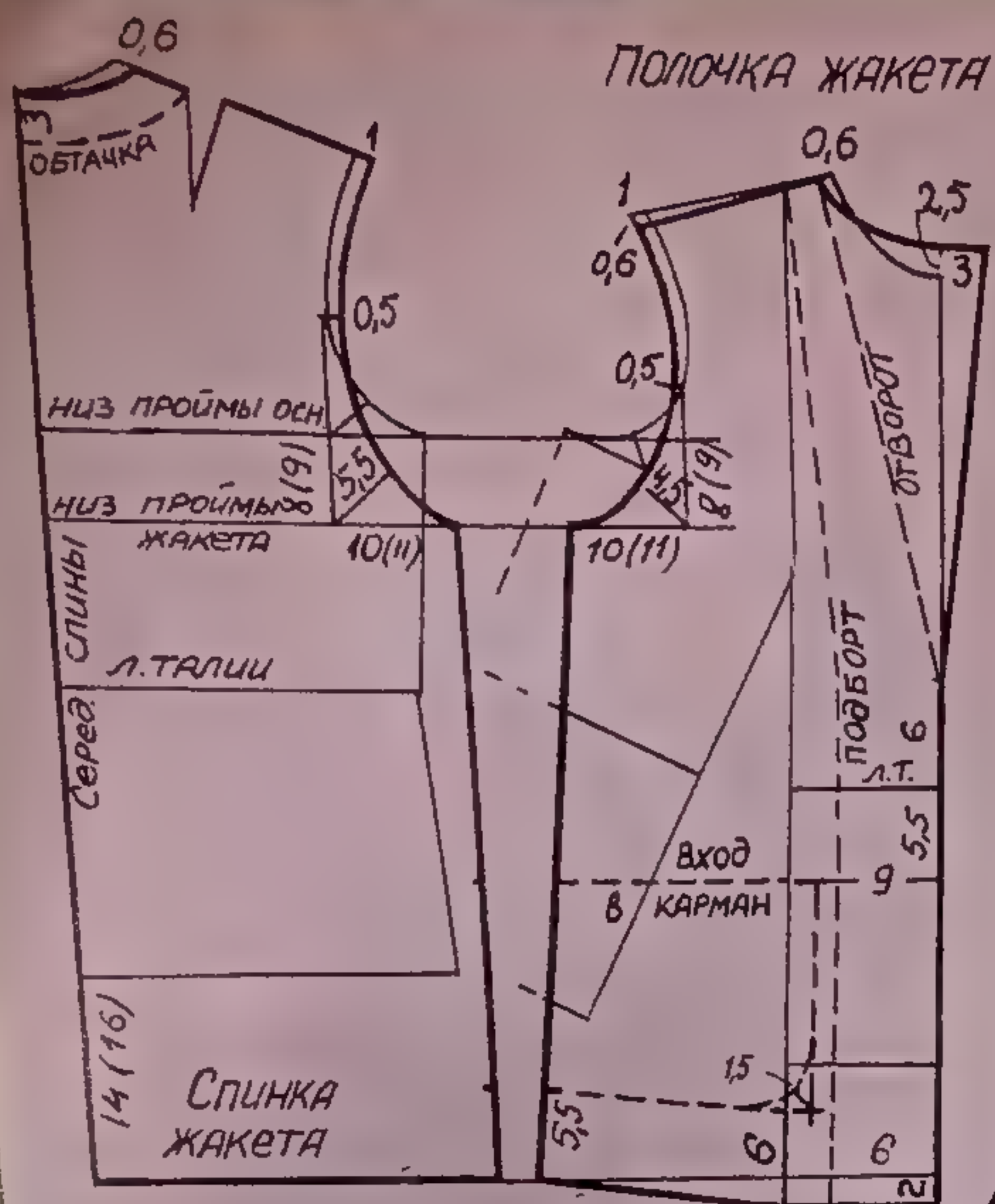


Схема 1.

Схема 1а



## СХЕМА 2

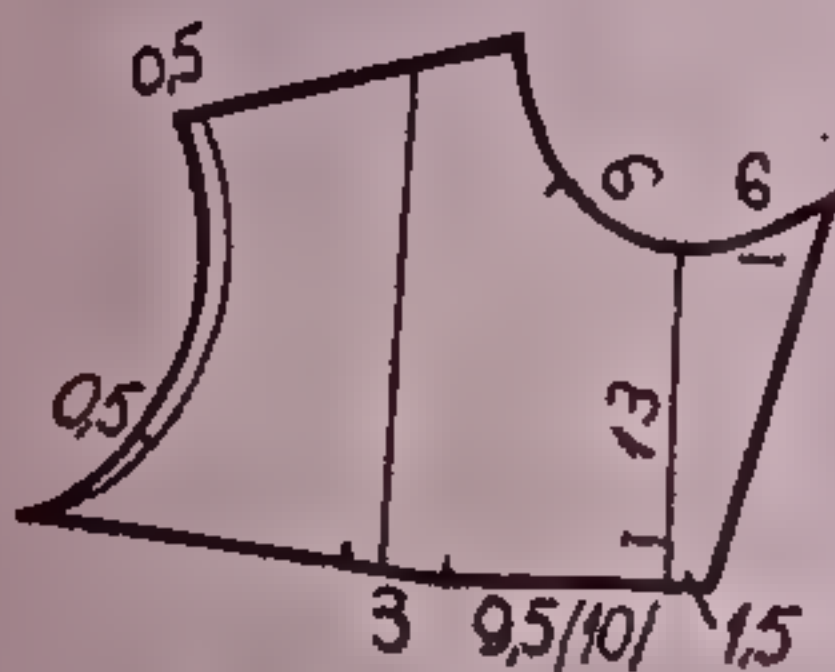


СХЕМА 5, КОКЕТКА



### Схема ба

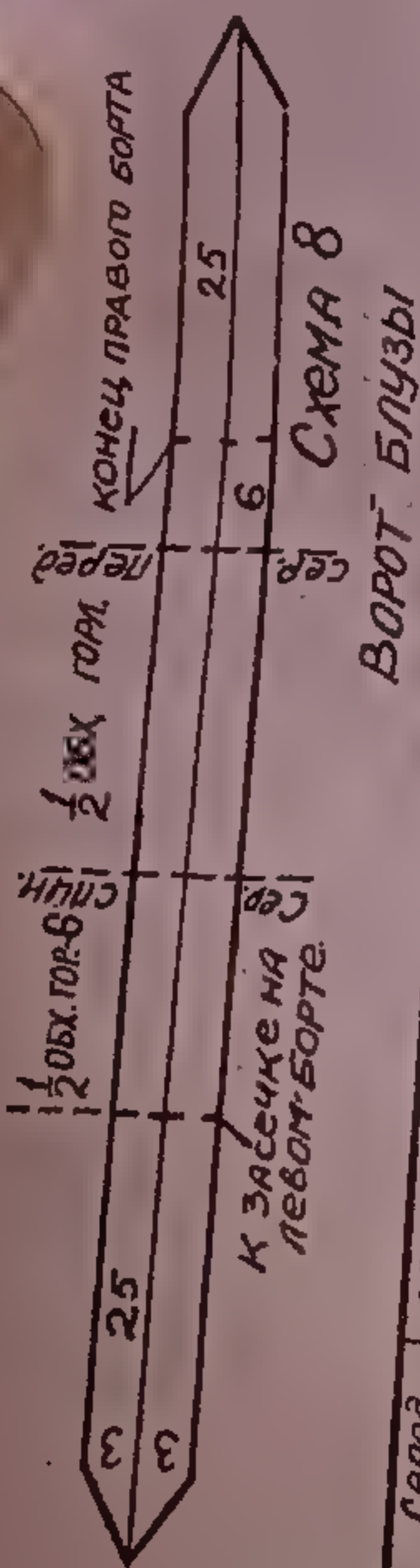
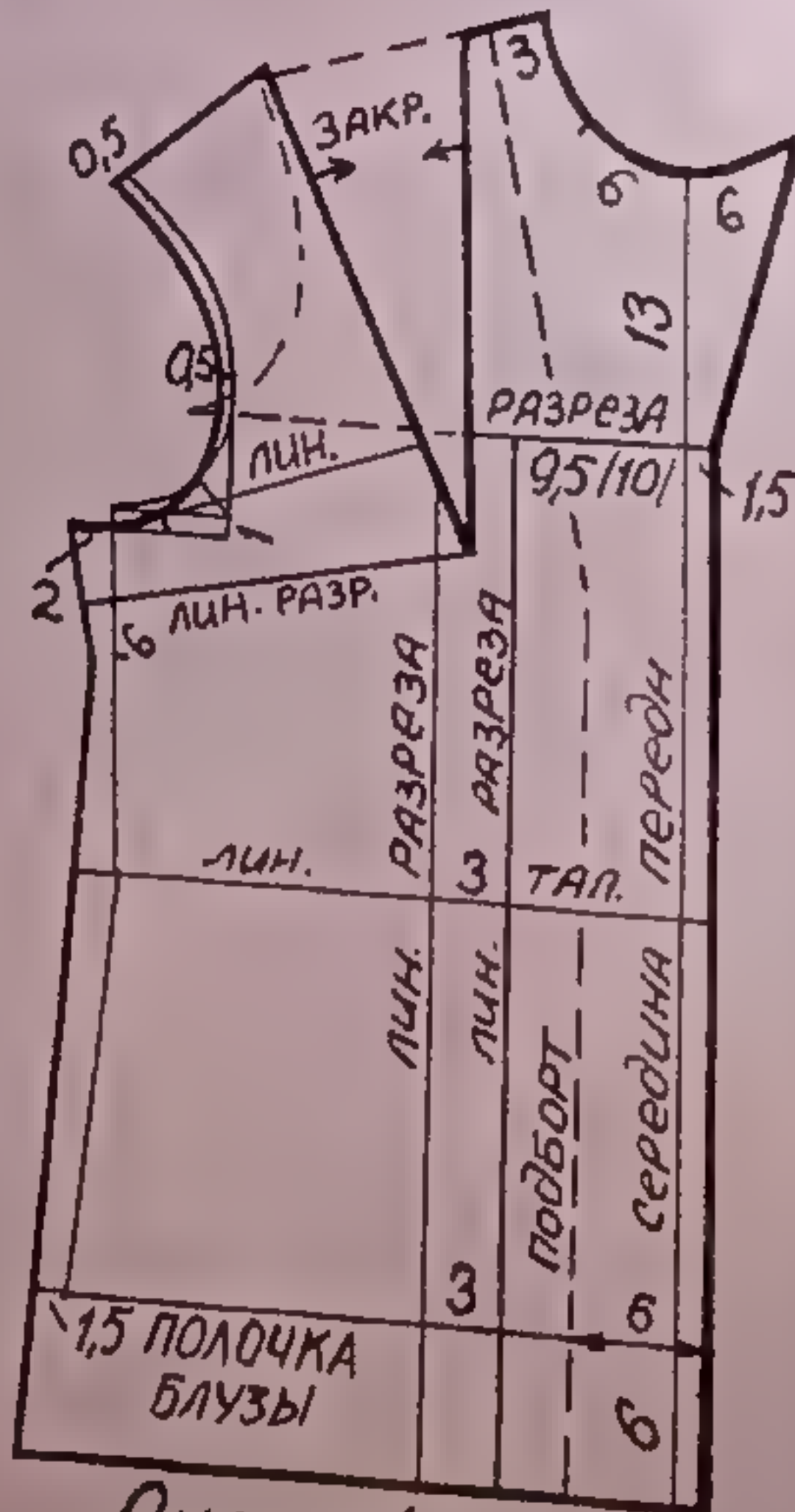


Схема  
Ворот Блужды



### Схема 4



### Схема 40

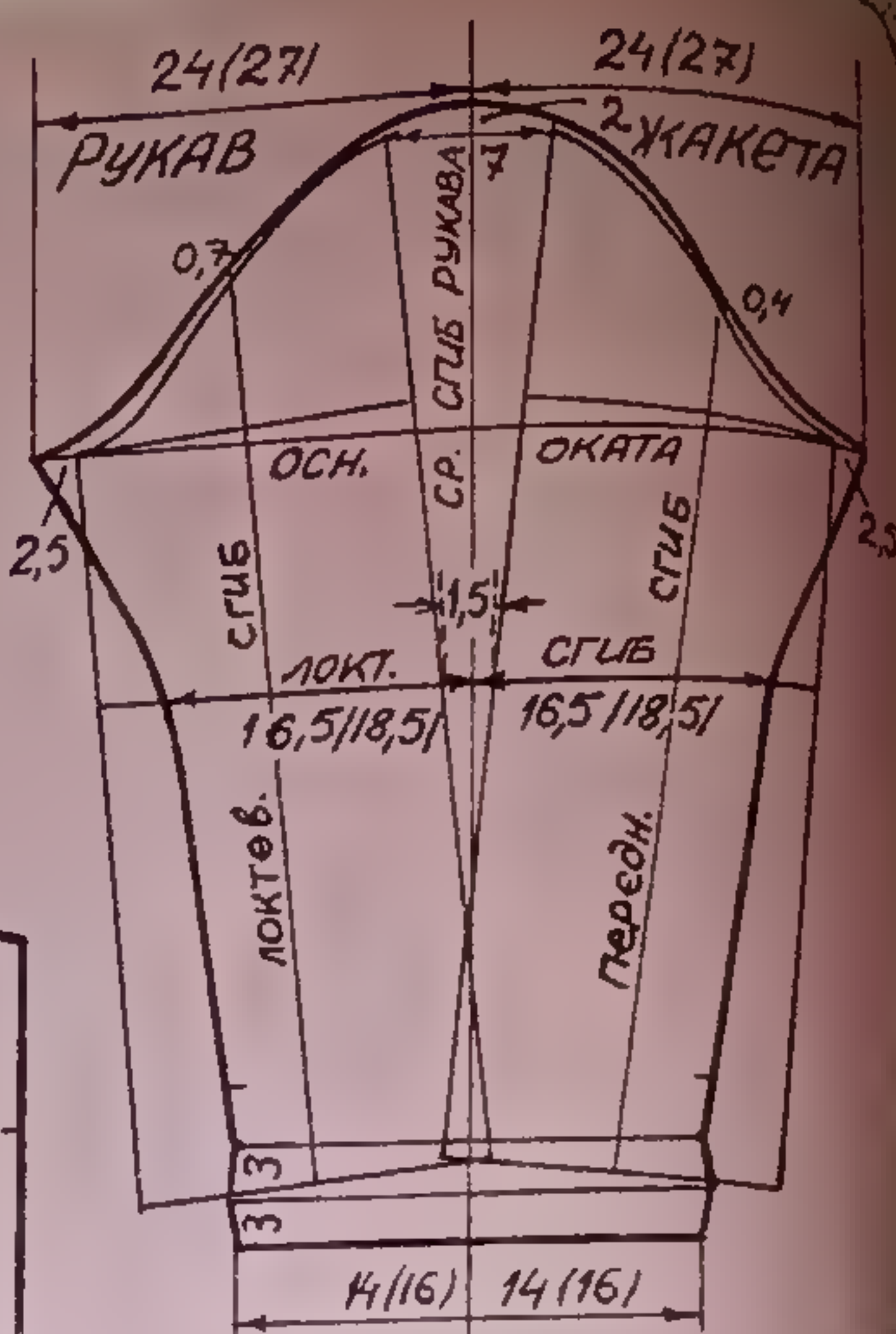


Схема 3

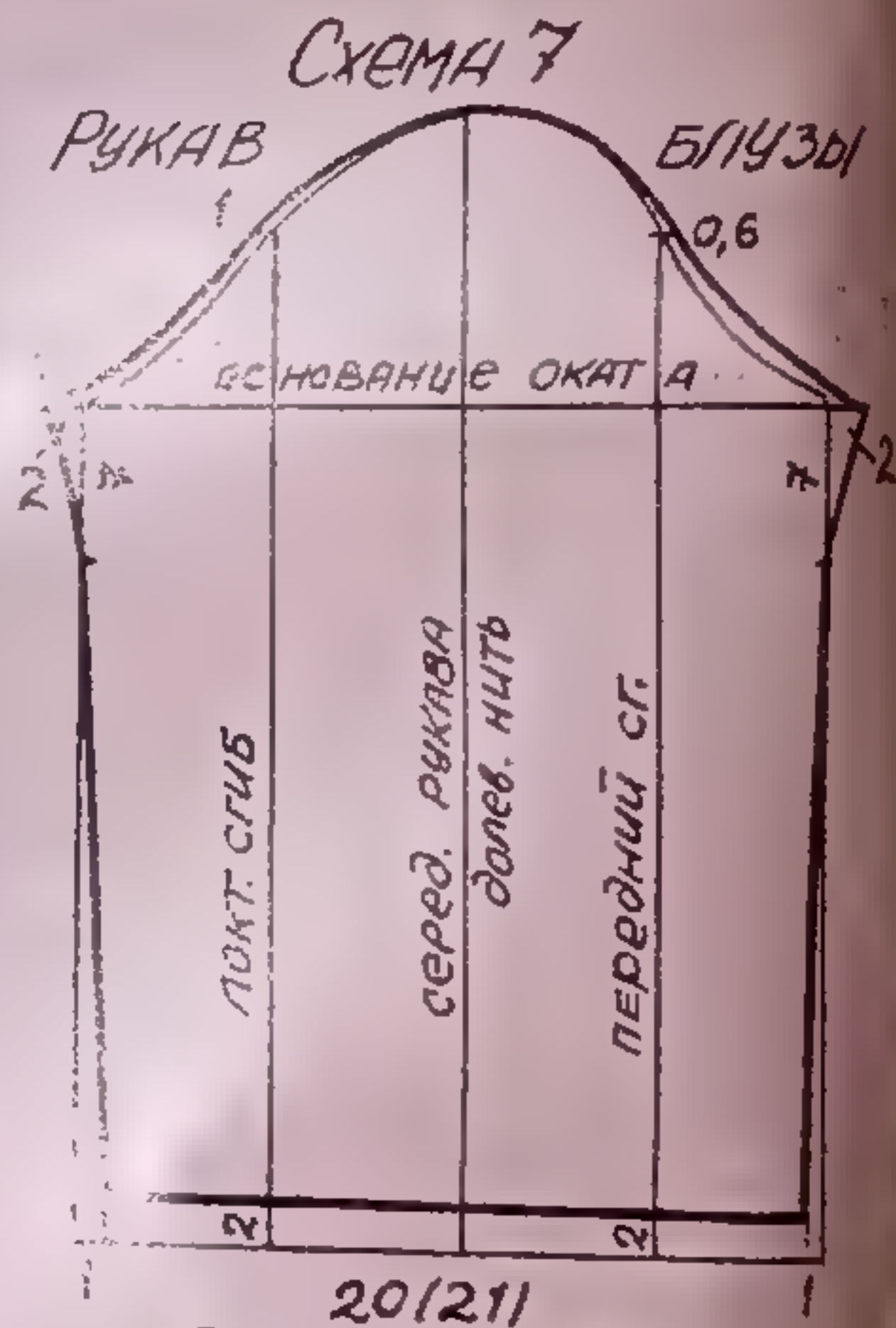
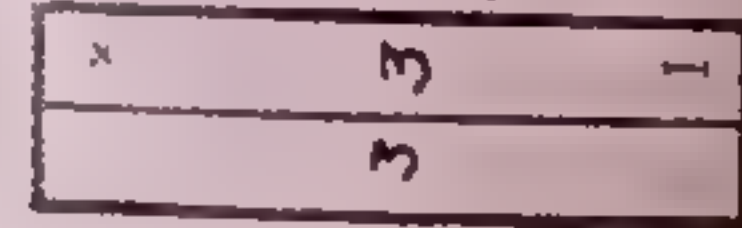


СХЕМА 7



### МАНЖЕТА БЛУЗЫ

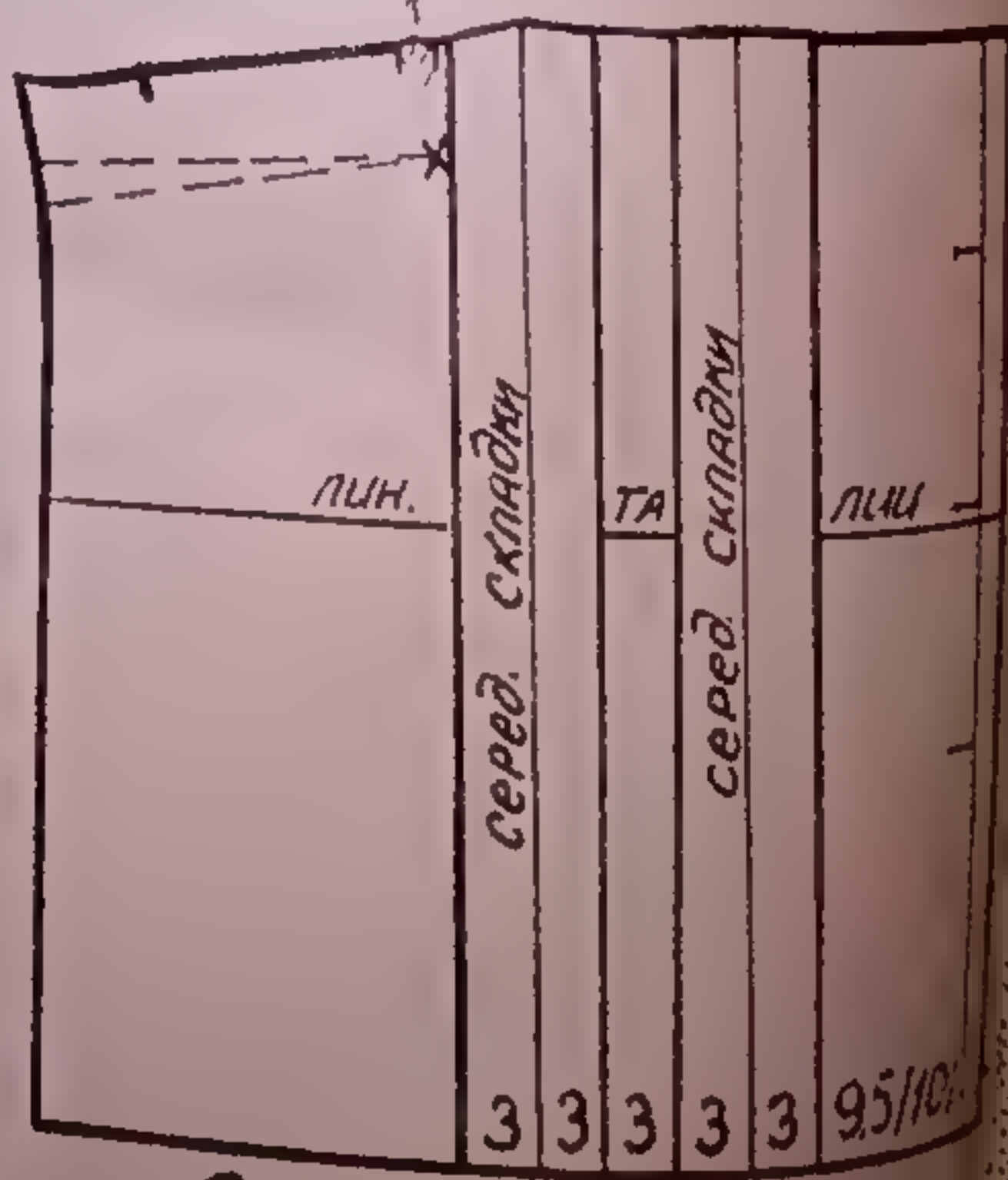


Схема 6

Прод  
лой  
ской  
желан  
выгля  
особен  
Как э  
Конеч  
наряд  
но  
нежно  
ного т

Не за  
вушки,  
бал — пр  
так сказ  
поэтому  
подруг  
дом, не  
тяжелые  
жесть,  
ство — в  
этот пос  
чёр! Сш  
можете с  
помочь

Вот де  
торжестве  
Шьются  
структив  
большим  
оставляе  
вашей ☺

Ткань —  
кизет, Е  
можно  
предд  
для  
ить  
маж  
на  
Белое, к  
одно  
ынешне  
дин из  
ов. Мож  
ить рас  
еский с  
ендует  
ледно-ро  
иленевы  
иринево  
исунком,  
бледн

Модель  
ой ткани  
елать во  
ми из  
ожно—с  
тите, ис  
кани в по  
часть  
ью гори  
спользо  
кой разн  
ирины—  
первая  
адицион  
я отлич  
, индиви  
Выкройк  
ми, расс  
—46, III  
рь приня



Прощание со школой венчает выпускной бал, и понятно желание девушек выглядеть на нем особенно хорошо. Как этого добиться? Конечно, с помощью нарядного, модного, но одновременно нежного, женственного платья.

меров 164 (рост) — 92 (объем груди) — 100 (объем бедер). Не забудьте о припусках на швы (1,5 см) — на чертежах они не предусмотрены.

Как я уже говорила, конструктивная основа обеих моделей в основном одна, но есть и различия.

1-я деталь полочки в первой модели кроится из шитья и является как бы вставкой, она отлична от аналогичной детали для второй модели, поэтому на чертежах вы види-

ку. Вставка из шитья или ткани платья, на которую нашиваются воланы из кружева. Рукава короткие, одношовные, втачные, с квадратной проймой. Вырез горловины в форме каре. Спинка цельная. Юбка четырехшовная, сильно расширенная книзу, имитирующая полусолнце.

Детали полочки соединяем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. Ширина шва 1,5 см. Затем швы заутюживаем к середине переда.

ем в пройму изделия лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и втачиваем со стороны рукава, совмещая надсечки. Ширина шва 1,5 см.

Затем одновременно соединяем боковые срезы и срезы рукавов.

Низ рукавов обрабатываем манжетами. Прямые притачные манжеты выкраиваем цельными. Замкнутую манжету складываем поперек посередине, лицевой стороной внутрь, стачиваем швом шириной 0,7 см. Выворачиваем манжету на лицевую сторону, складываем вдоль. Подкладываем на изнанку рукавов подманжетой вниз и притачиваем со стороны подманжеты. Закладываем на рукавах сборки. Срезы шва обрабатываем и отгибаем в сторону подманжет. Срез верхней стороны манжеты подгибаем внутрь на 0,5 см так, чтобы подогнутый край закрывал строчку притачивания нижней стороны манжеты, и настрочиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Перед соединением лифа с юбкой нужно соединить 4 полотнища юбки. Стачивание начинаем от верхнего среза, ширину шва можно увеличить до 3 см, чтобы при необходимости выпустить. Швы обрабатываем и приутюжи-

Юбку вывертываем наизнанку, лиф — на лицевую сторону. Лиф вкладываем в юбку лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые и средние швы с серединой переда и спинки, стачиваем со стороны лифа. Срезы шва обрабатываем.

По шву пришиваем резинку на машинке зигзагообразным швом.

Низ платья обрабатываем вподгибку узким швом шириной 1 см.

Вы выбрали модель II? Это платье также прилегающего силуэта, отрезное по талии. Лиф у пояса соборен вместе с юбкой на резинку. По переду застежка. Горловина оформлена отложным воротничком на стойке. Рукава 3/4, одношовные, втачные, с квадратной проймой, на цельной манжете. Спинка цельная. Юбка 4-шовная, расширенная книзу. Как видите, основа та же, но смотрятся платья совсем по-разному!

Шейте платье в той же технологической последовательности, которую мы разобрали так подробно. Отличие будет только при обработке застежки по переду и при оформлении горловины.

После соединения 2 деталей полочки и плечевых швов приступайте к обработке бортов.



### ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ВАЛЬСА

те два варианта 1-й детали полочки;

чертежи обтачки спинки и переда даны только для модели I, в модели II обтачка не требуется;

кроить воротник по предлагаемому чертежу вам понадобится, только если вы выбрали модель II;

поскольку рукав модели II длиннее, он вычерчен на общей выкройке рукава пунктирной линией;

на общей выкройке спинки пунктирной линией указан вырез горловины к модели I;

длина манжеты к модели I дана пунктиром на общей выкройке манжеты.

Итак, шьем модель I — платье полуприлегающего силуэта, отрезное по талии, с поясом, лиф у пояса соборен вместе с юбкой на резин-

Приступаем к обработке плечевых срезов. Их стачиваем со стороны переда, ширина шва также 1,5 см.

Горловину обрабатываем обтачкой, выкроенной по форме горловины. Стачиваем швы, разутюживаем их, части обтачки складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и стачиваем. Ширина шва 0,7 см, внутренние срезы обтачки перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Затем переходим к обработке складок по окату рукава. Стачиваем и заутюживаем в разные стороны от середины 2 складки в сторону переда, 2 — к спинке. Соединения рукавов выполняем в открытую пройму до стачивания боковых срезов. Рукав вкладыва-



# ШЕЕМ САУИ

Внутренние края подбортов настрачиваем на полочки с подгибом срезов внутрь, но предварительно их не застрачиваем. Правую полочку лифа накладываем на левую, совмещая линии середины переда, и скрепляем их машинной строчкой. Петли выполняем на машинке зигзагообразным швом.

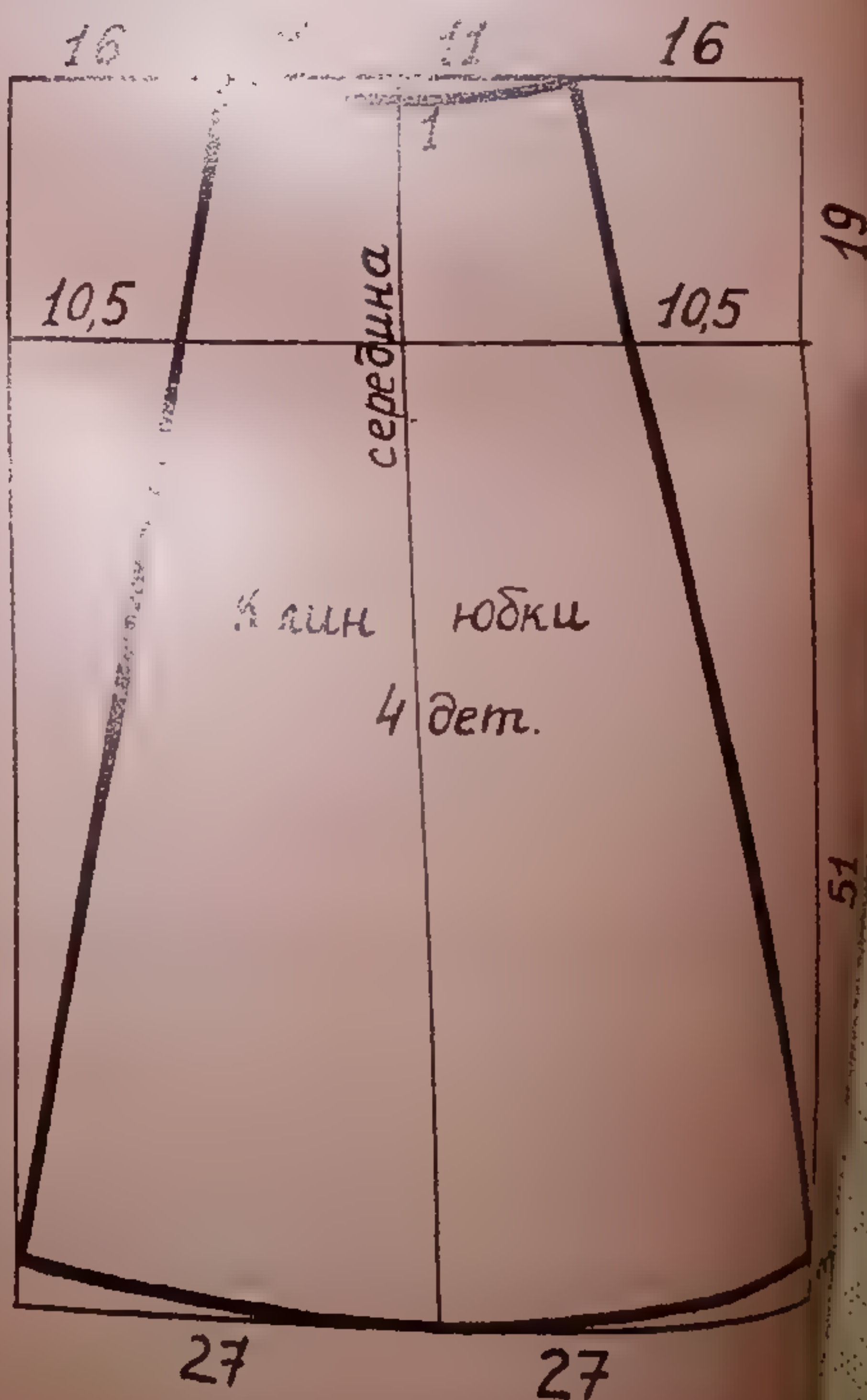
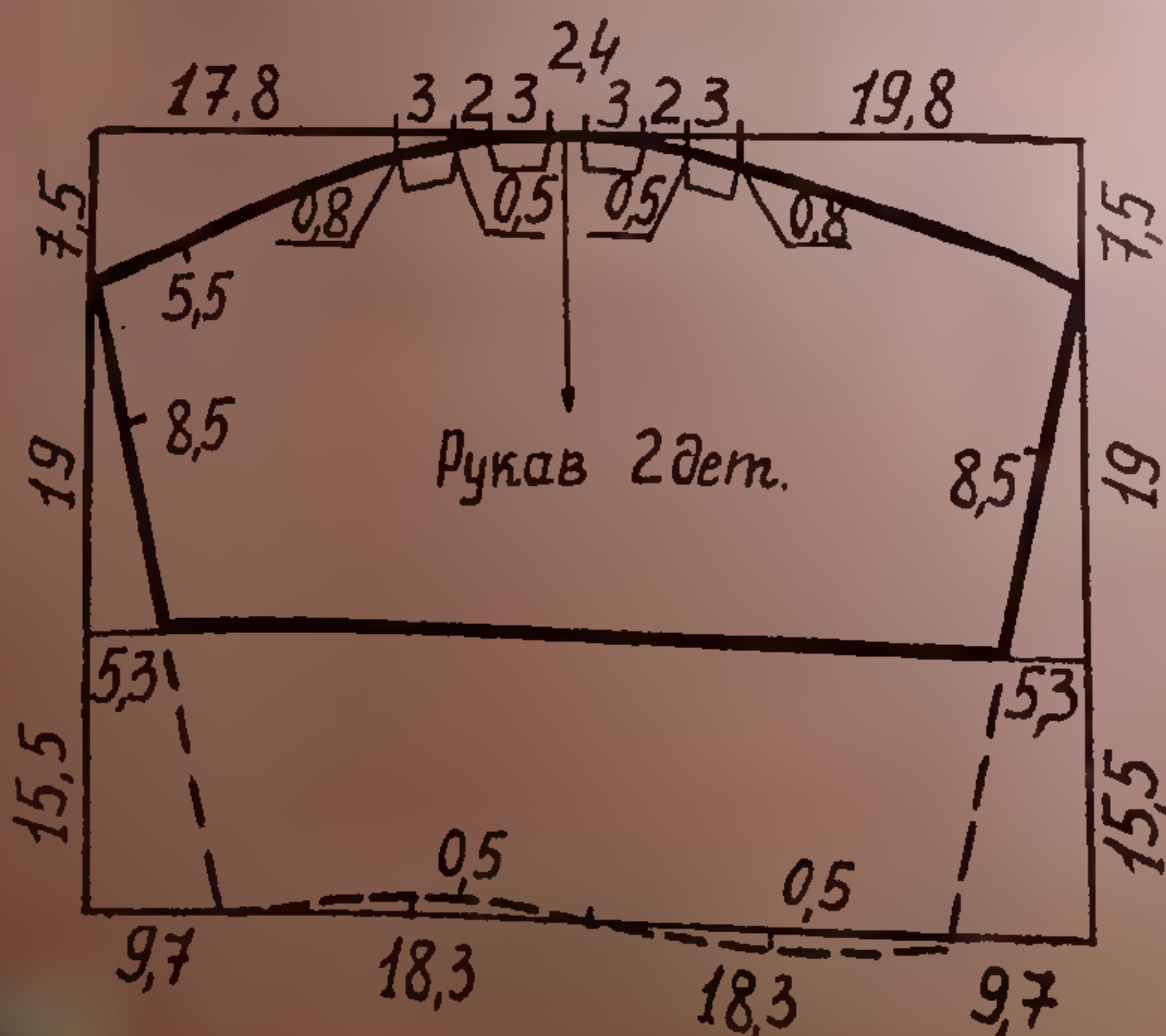
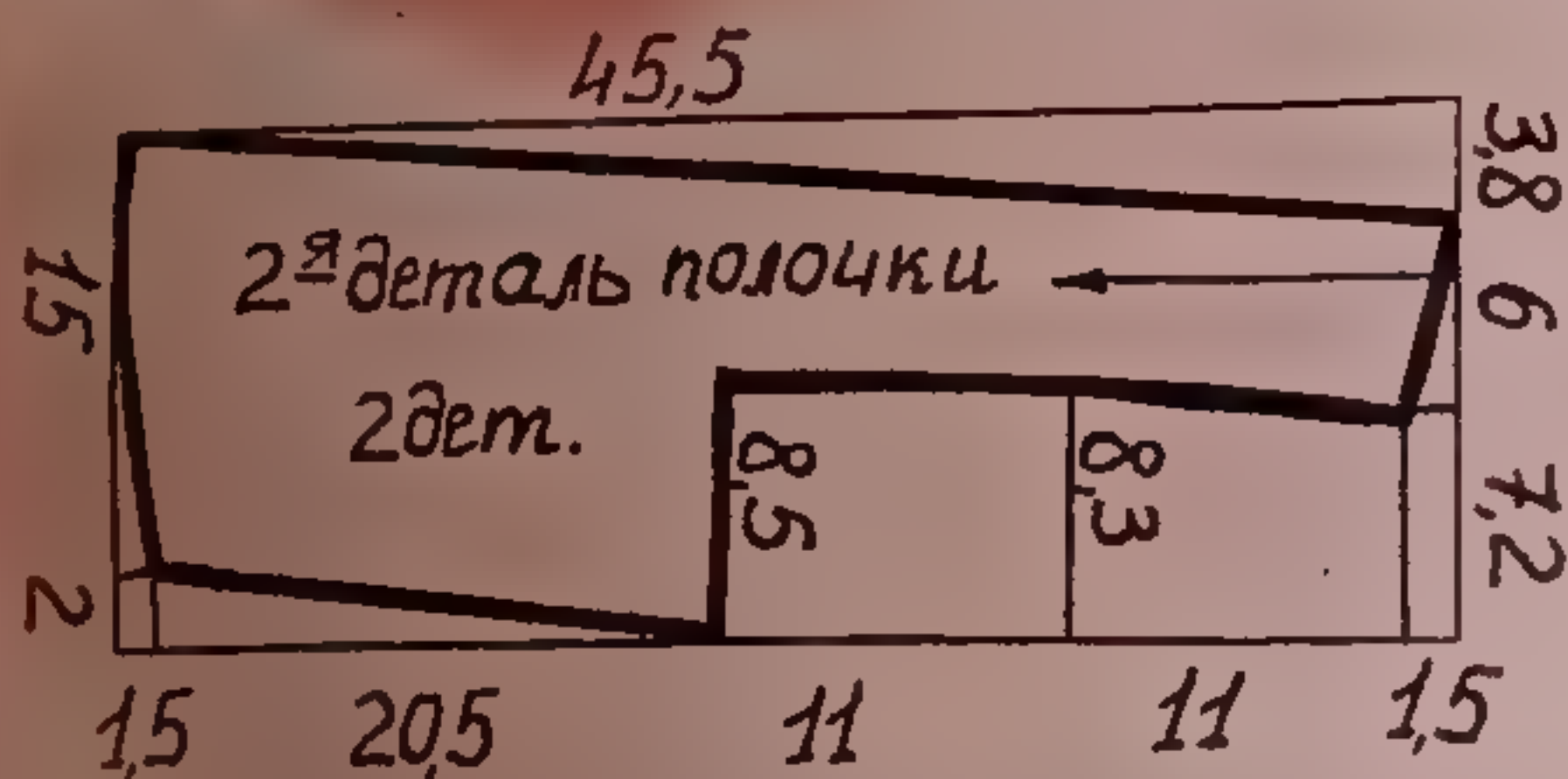
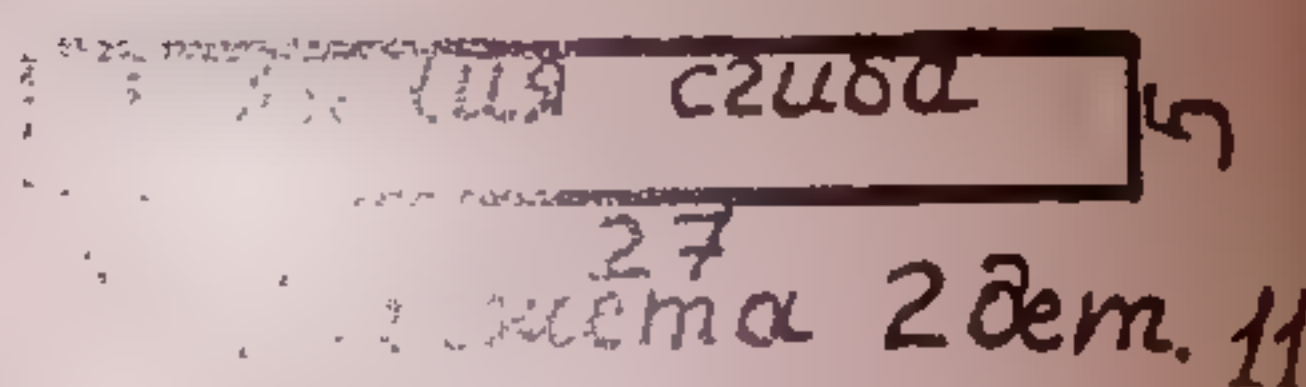
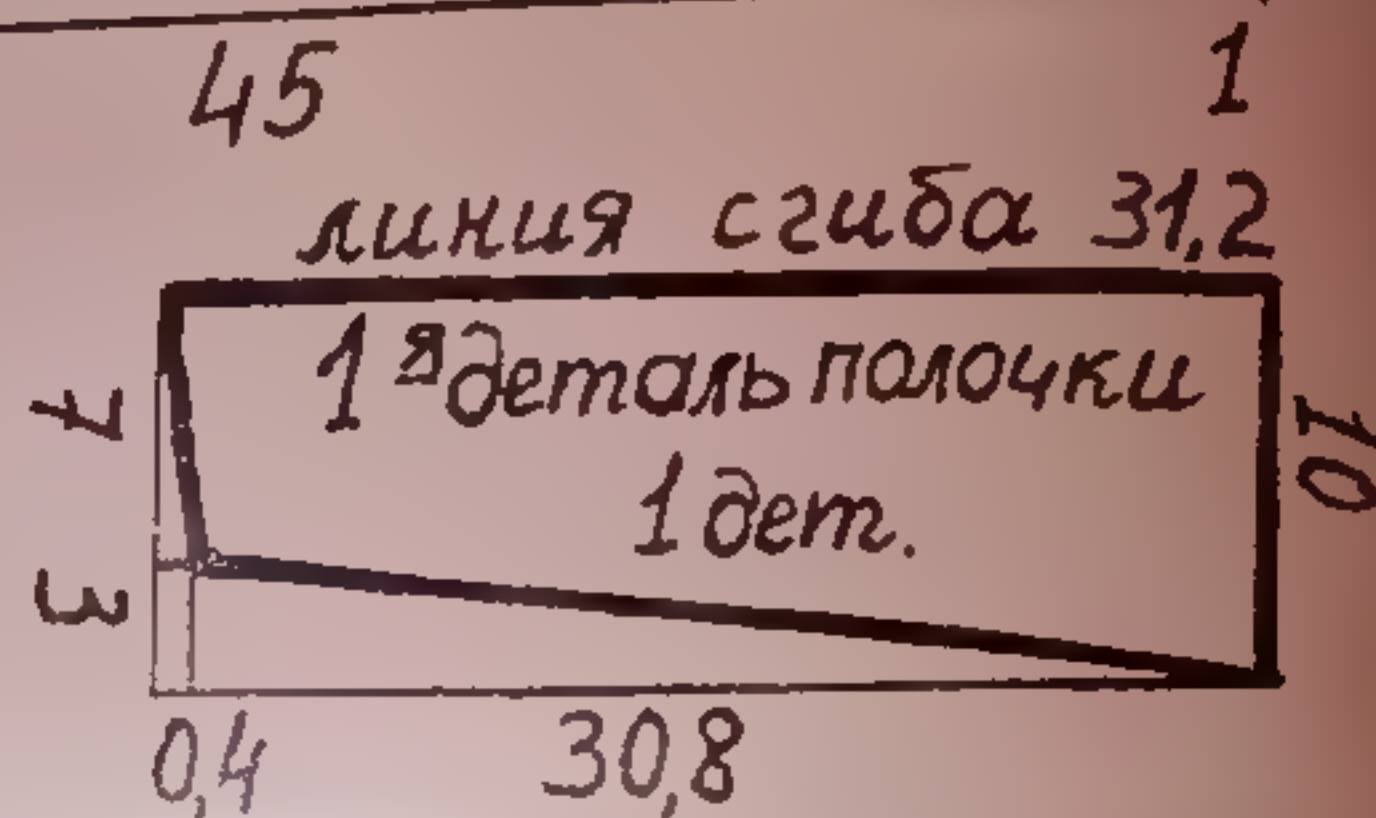
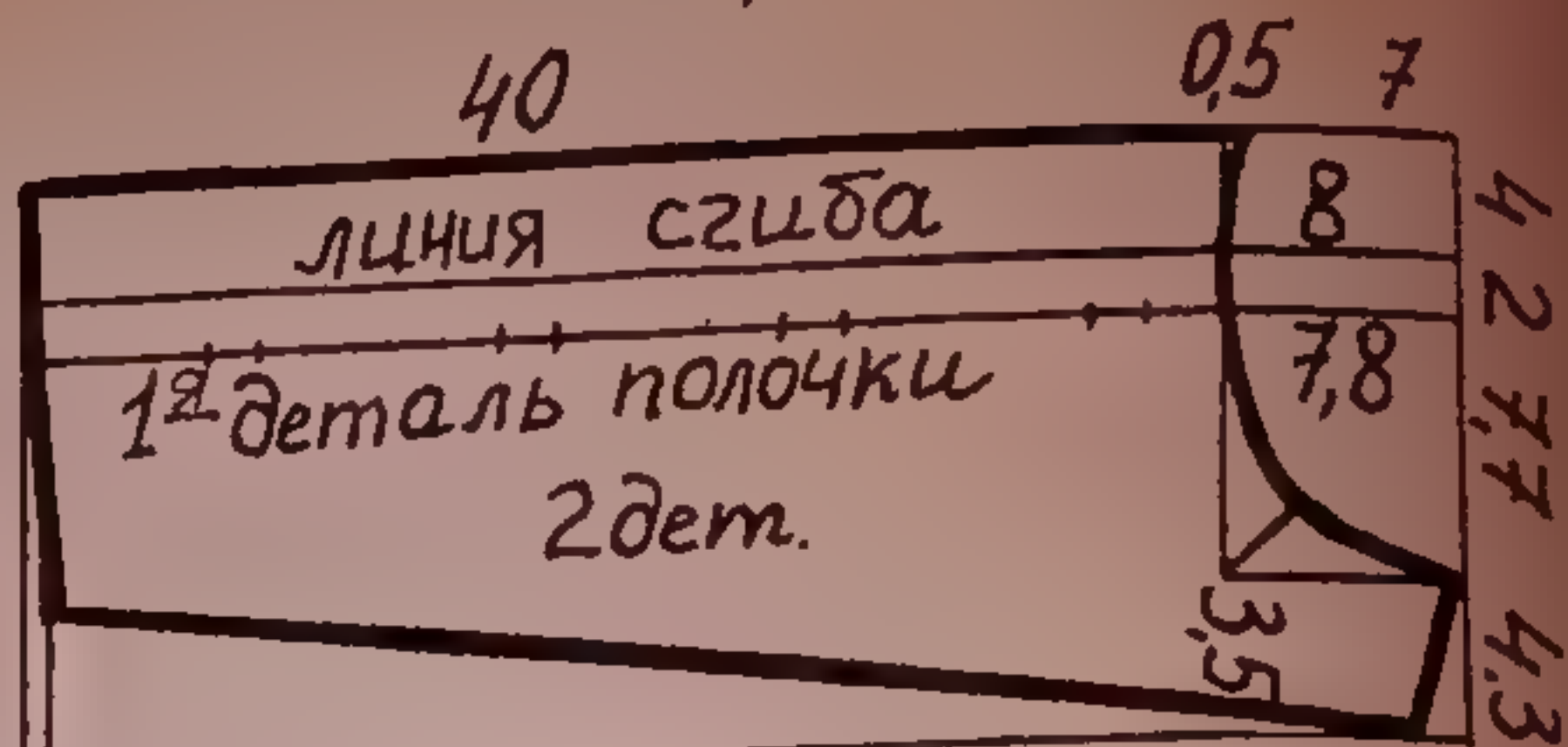
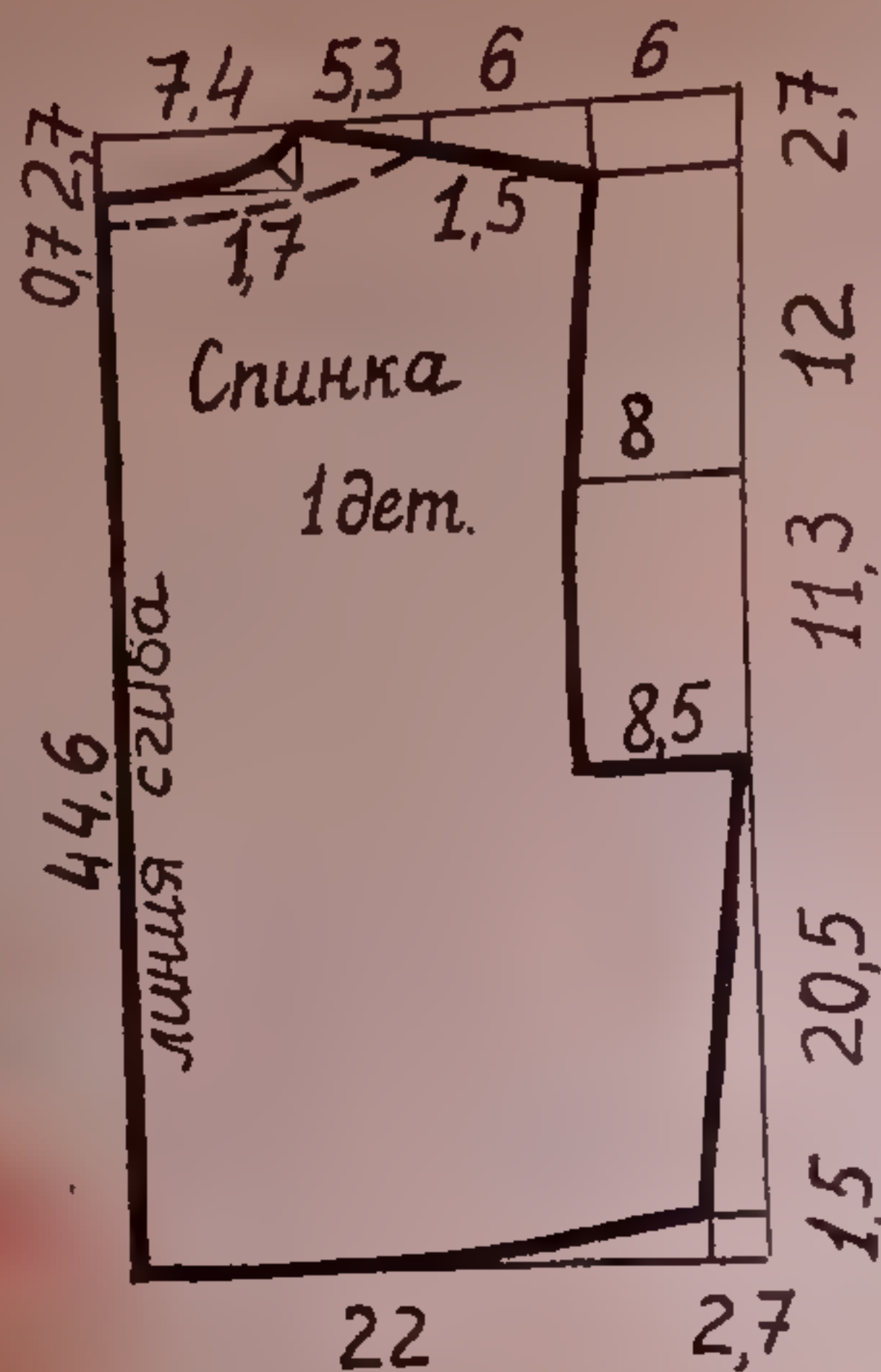
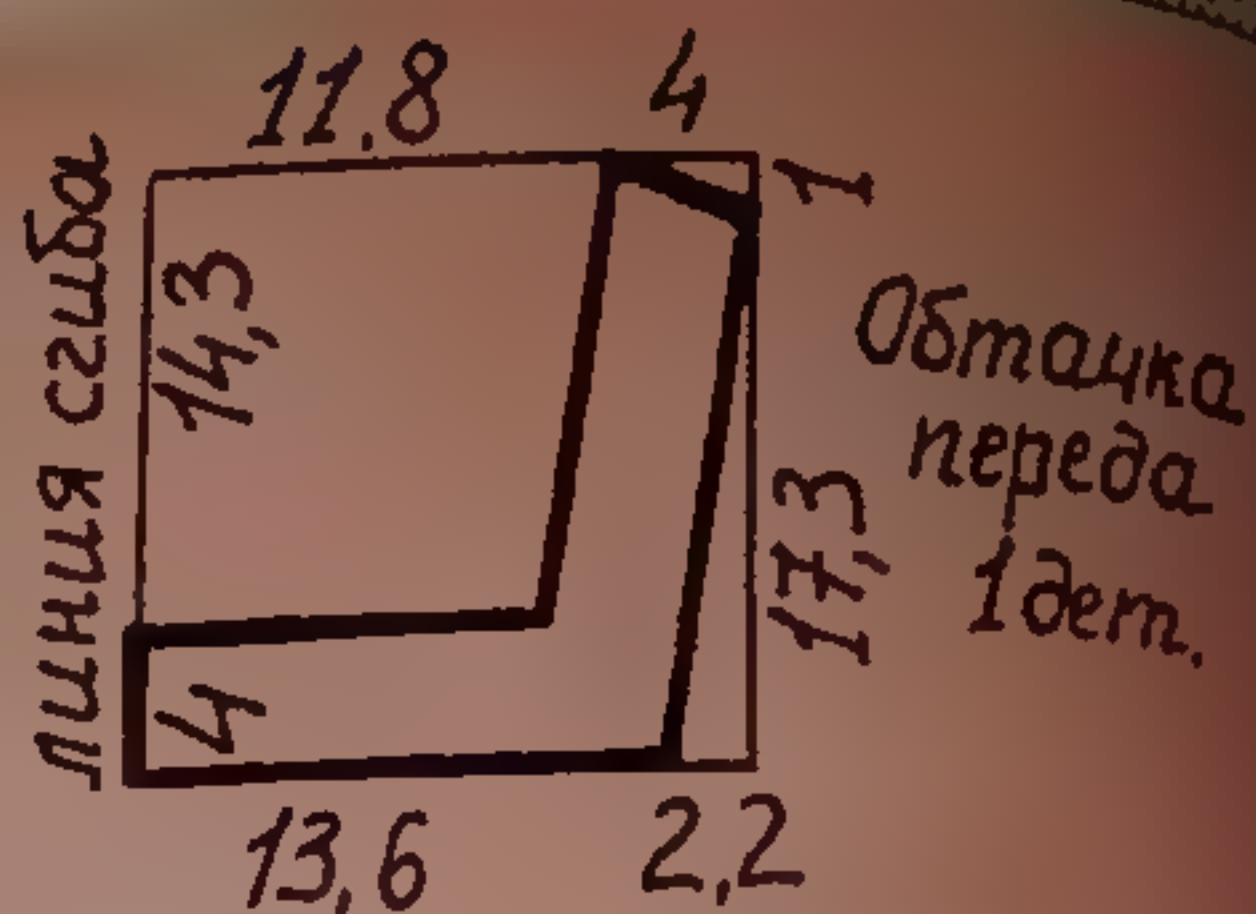
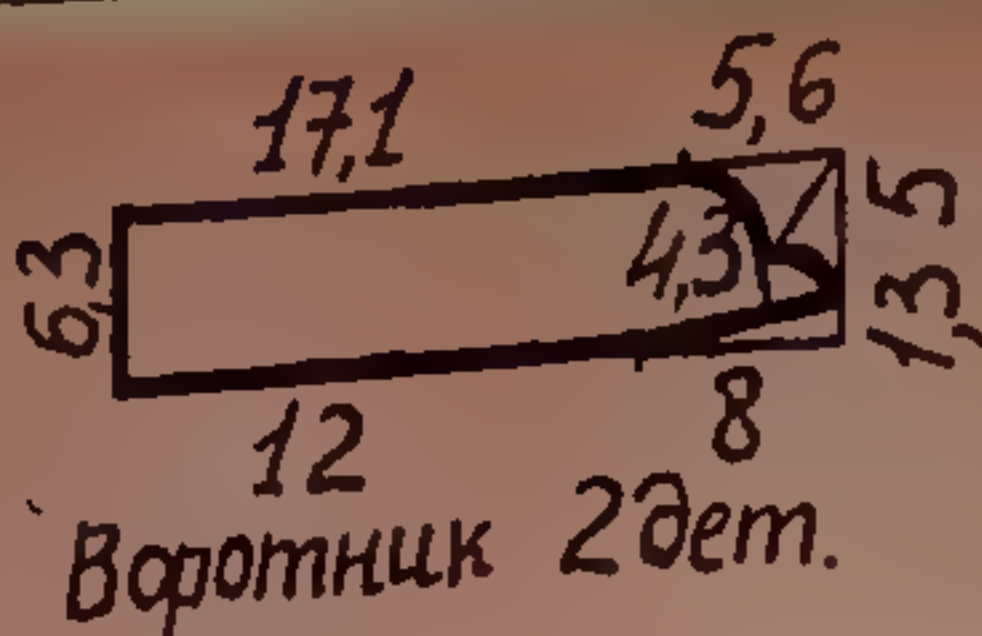
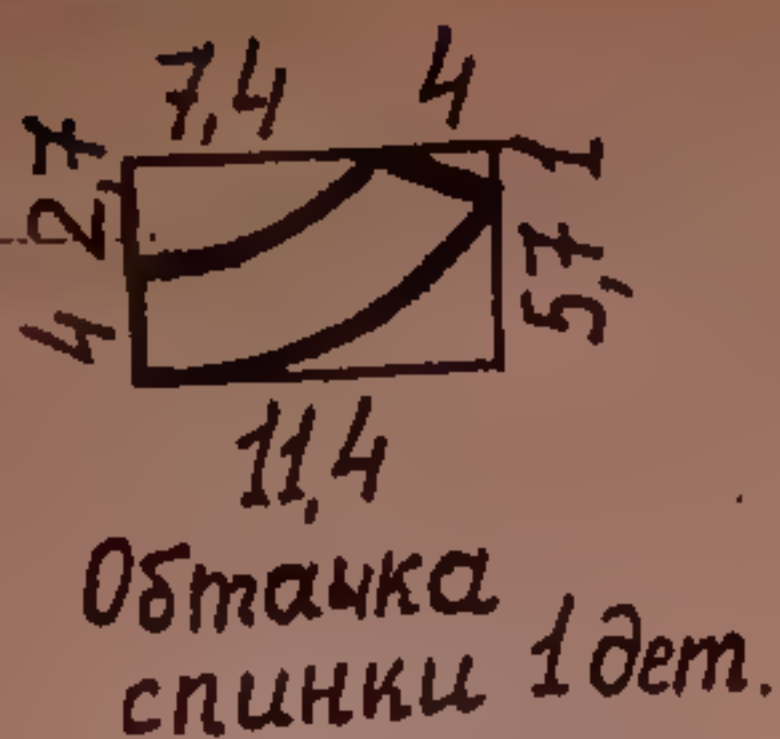
Затем части воротника складываем лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем.

При соединении с горловиной внутреннюю часть воротника складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и втачиваем со стороны воротника.

Срез наружной части воротника подгибаем внутрь и настрачиваем, закрывая строчку втачивания внутренней части воротника.

Готовое платье отутюживаем.

Т. КОРЫТОВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи автора.





Предлагаем на время беременности сшить платье по одной из этих моделей (см. рис.), размер 48 рост III.

Все они шьются на одной основе. Модели 1 и 2 выполняются по одной выкройке. Различие лишь в том, что вторая представляет собой свободную блузу, которую можно носить с юбкой или брюками, а первая — платье.

Если вы выбрали для себя вторую модель, учтите, пожалуйста, что юбка или брюки никак не должны вас стеснять, они должны держаться не на застежке, а на помочах (подтяжках). Во второй половине беременности лучше отпороть бейку, которой отделан низ блузы, — она будет подчеркивать силуэт фигуры, лучше пусть блуза спадает свободными складками. Бейку можно сразу заменить продернутой снизу нетугой резинкой, которую потом легко будет выдернуть.

Модель 3 — платье того же силуэта, что и модель 1, но горловина украшена не бейкой, а асимметричным отворотом. Рукава — без манжет, свободные. У левого бокового шва — карман, подчеркивающий асимметричность модели.

Обратите внимание: основные конструктивные линии и детали всех трех моделей совпадают и могут быть взаимозаменяемы; иными словами, рукав, спинка кокеток и основные размеры переда кокеток — общие для этих моделей, поэтому вы можете варьировать их по-своему. Например, платье с отворотом (модель 3) можно выполнить в виде блузы, пришив к кокетке укороченный вариант низа (см. чертежи) с однотонной бейкой и «отбросив» карман. В моделях 1, 2 можно обойтись без манжет, сделать свободный рукав.

Ткань можно взять любую, по вашему желанию, но обязательно натуральную, без примеси синтетики. Советую использовать для кокетки и рукавов яркие отделочные материалы — они привлекут внимание и украсят костюм.

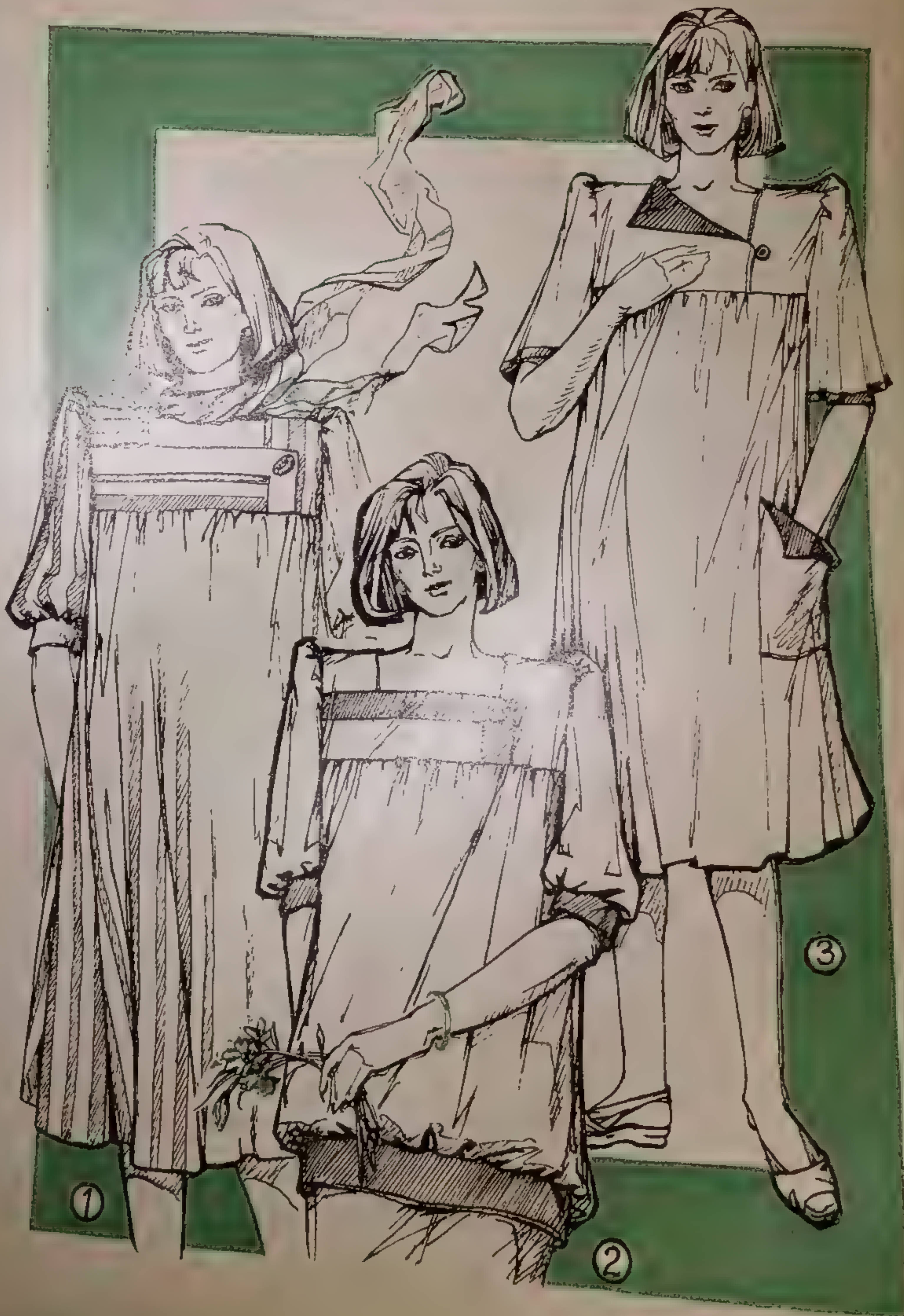
Расход ткани: на модель 2 — 2 м 20 см при ширине 1 м 10 см, на модель 1 (платье) и 3 — 3 м при ширине 1 м 10 см.

Припуски на швы по всем срезам 1,5 см, по горловине и по краю воротника — 1 см.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки автора.

Вы готовитесь к приятному событию: появлению на свет ребенка. Удобная, свободная одежда поможет задропировать изменившуюся фигуру, придаст уверенности в себе — ведь для женщины немало значит внешний вид! А хорошее настроение особенно необходимо для здоровья будущей мамы.

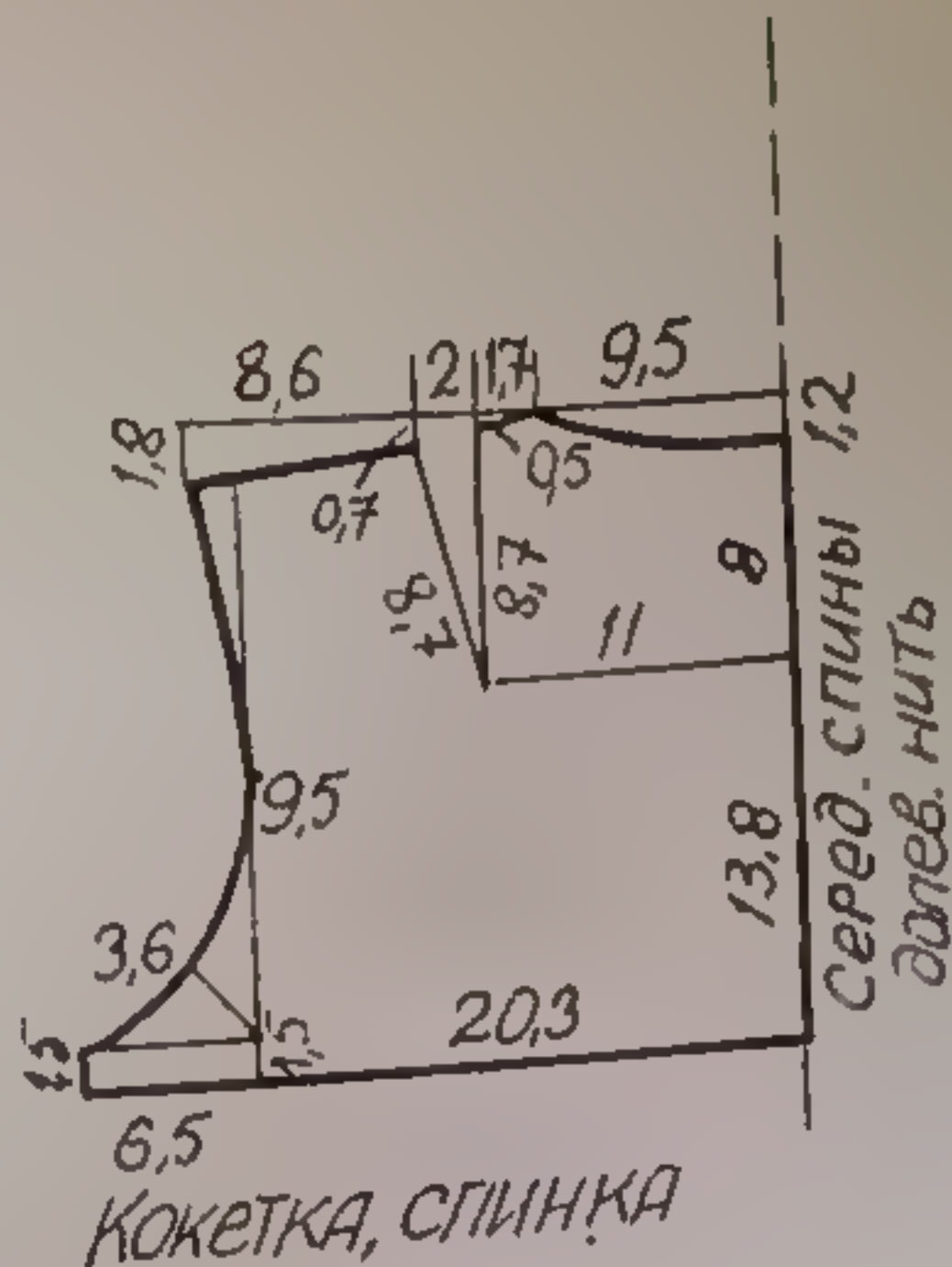
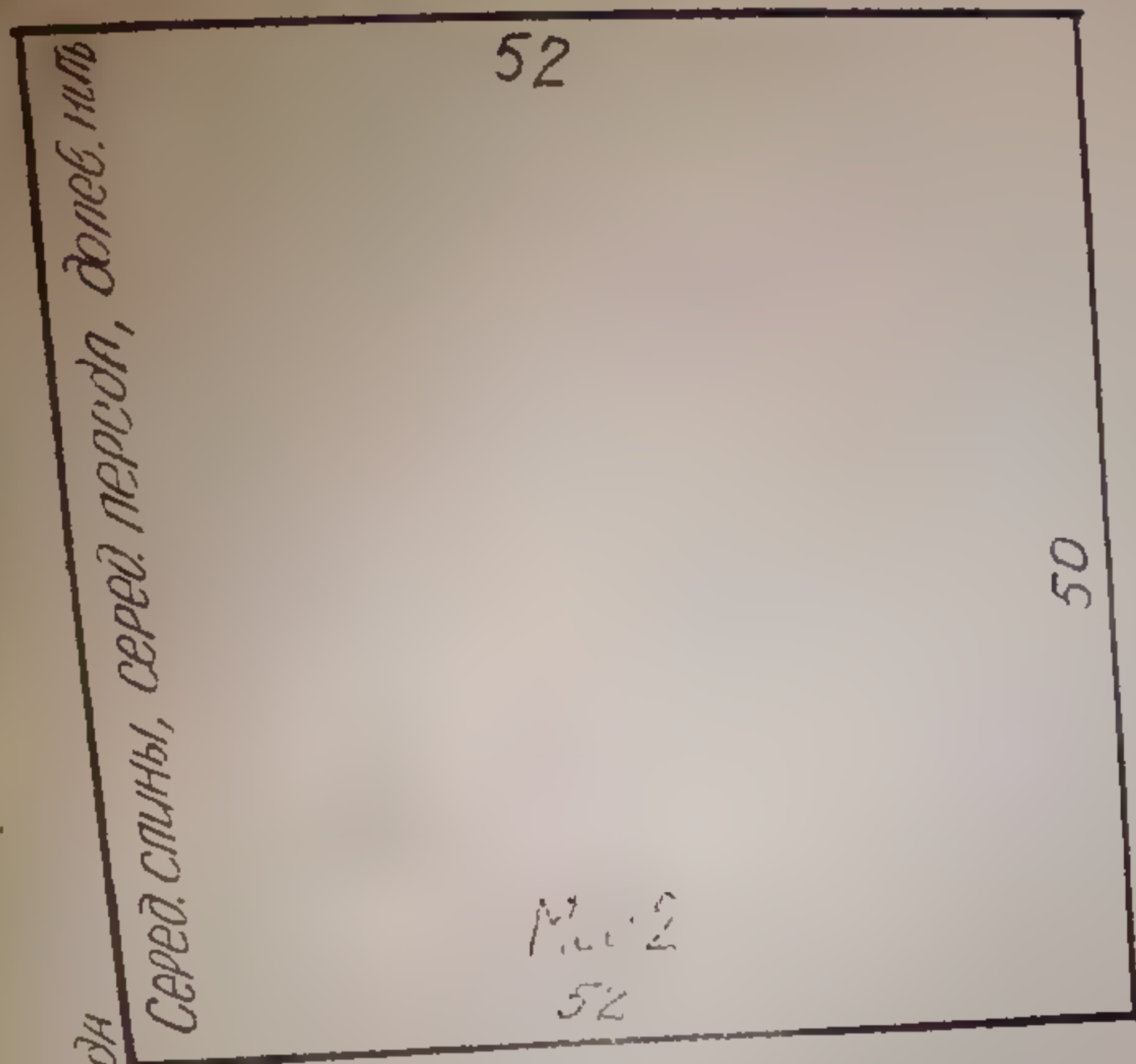
## В ОЖИДАНИИ МАЛЫША



сь. При  
ю рас-  
ишится  
рацио-  
а тело  
мгно-  
ой по-  
ступня  
уже  
этом  
ги —  
ное.  
ле-  
за-  
не  
по-  
рю  
ро  
ис



# Шьем сами



**ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ**  
В прошлом номере журнала мы предложили описание костюма, связанного на машине «Северянка». Это был первый урок машинного вязания, и неудивительно, что у некоторых наших читателей возникли при работе вопросы. В связи с этим даем дополнительные разъяснения.  
● Ширина клина юбки должна быть равна 53 см, что следует из приведенного в тексте расчета (159 петель при заданной плотности вязания 3 петли в 1 см);  
● Общая ширина рукава — 39 см, в том числе ширина манжета — 17 см;  
● Для выполнения деталей ажурным узором (ромбами) набирайте количество петель, кратное 38 плюс 1 петля для симметрии узора (см. схему в пятом номере журнала за этот год).

Г. ТАРБЕЕВА

Пиджа  
бодного  
подкла  
часть  
женщи  
году.

Сделать  
ней разных  
различным  
оформлении  
цвета — роз  
рюзовый, зе  
ши для мо  
Для средн  
почтительне  
ных расцв  
хлопок, лен  
легченная ш  
Не забудьт  
прокладочн  
торый прида  
воротнику и  
димы также  
подчеркнут  
луэт пиджа  
надо будет  
тканью, из к  
жак, и акку  
последнюю  
ботанный  
чевым  
лия.

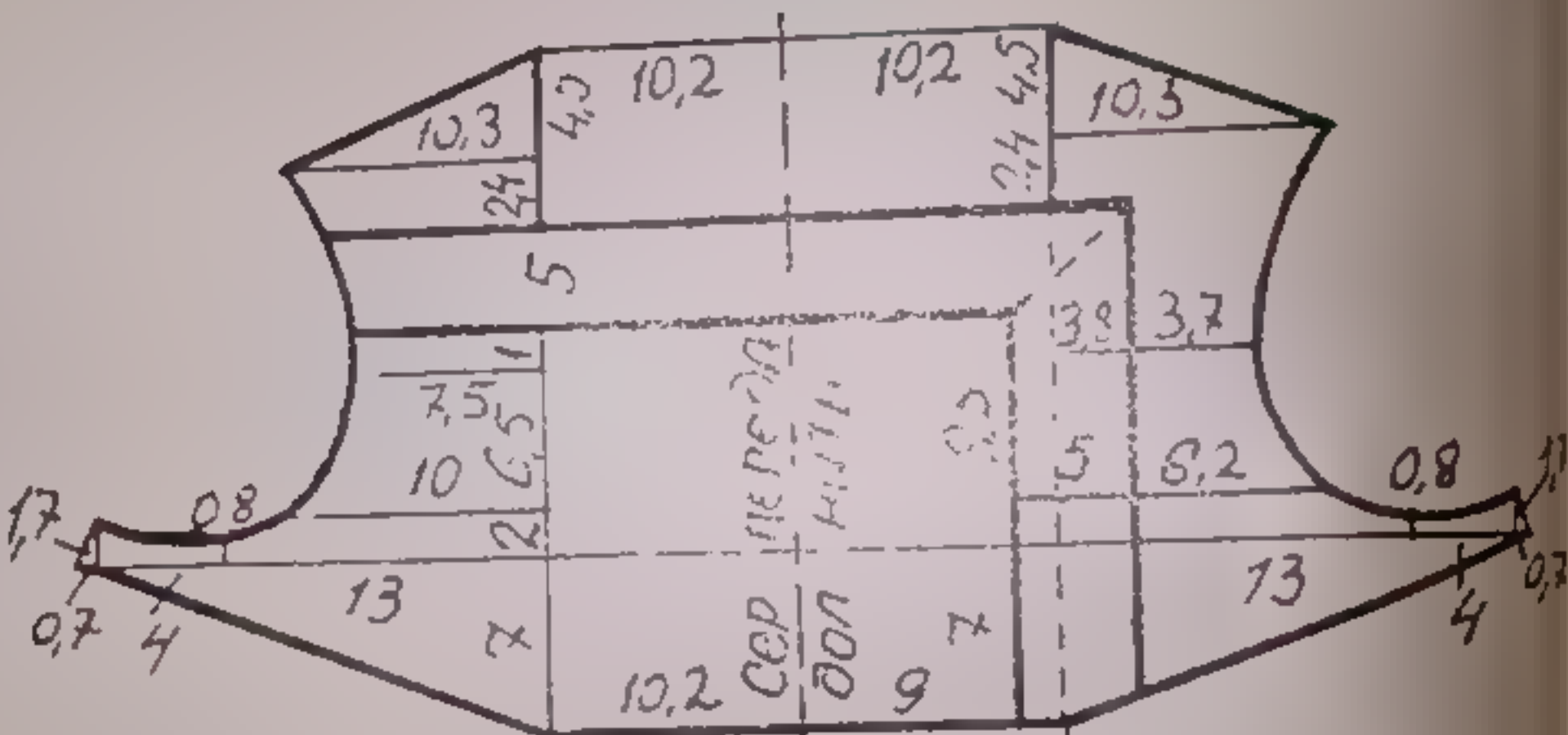
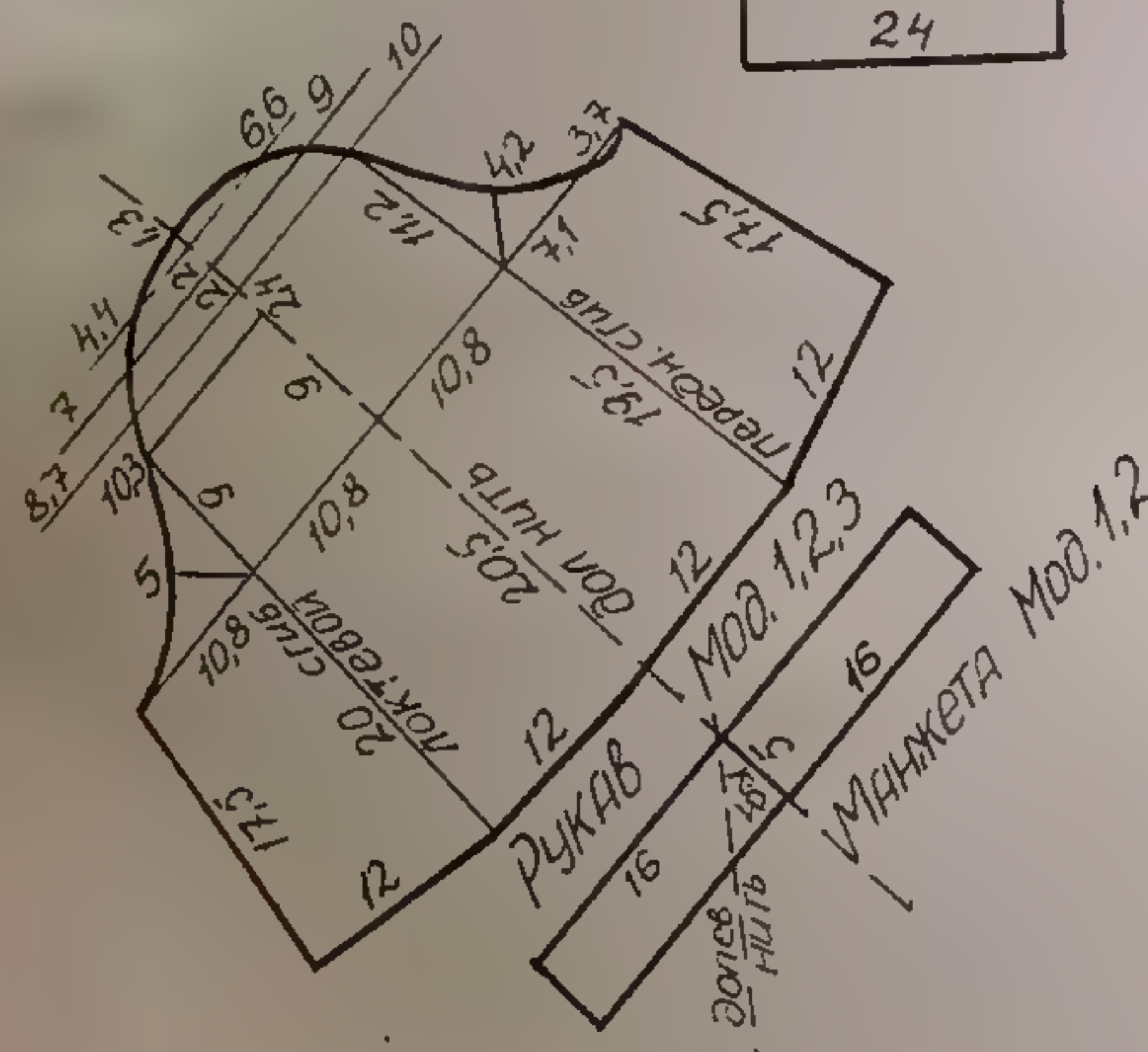
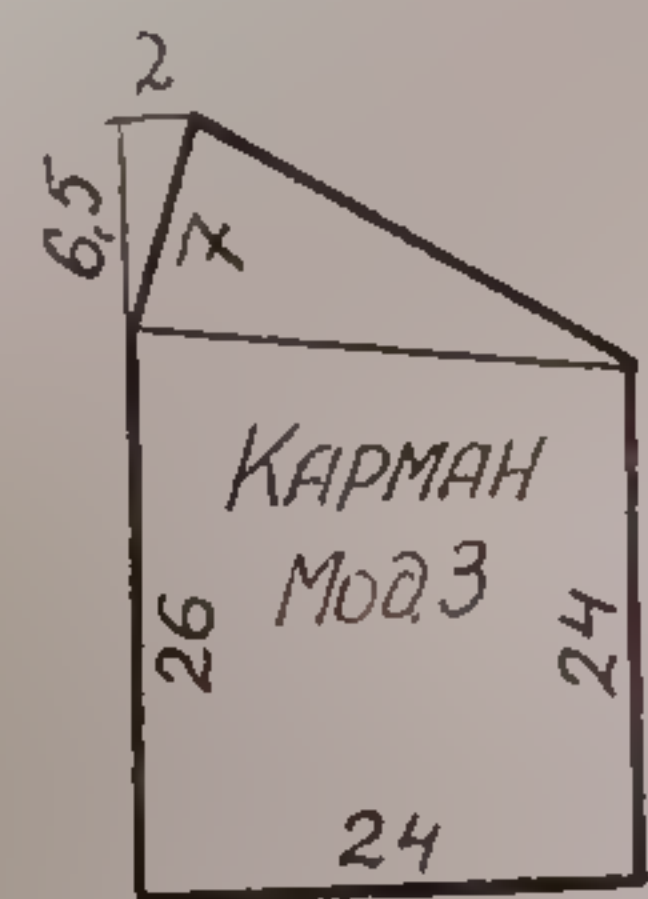
Пред  
нию для  
го пиджа  
структурной  
ка его благода  
объемной фо  
подойдет на  
44-го по 48-й.  
обычно, даны  
на швы.

Чтобы удобне  
нее разложить  
ткани, можно  
спинки сделать  
Расход ткани  
тора метра — 2 м  
Обратите вним  
тежи: спинка, к  
рила, может со  
деталей, если по  
будет проходить  
ки моделей 1 и  
так как различн  
ции воротника:  
он кроится вмес  
крой. Можно сшит  
без манжет.  
Еще одно зам  
ставляя выкройк  
все надсечки, дан  
теже, чтобы пот  
было точнее под  
тали.

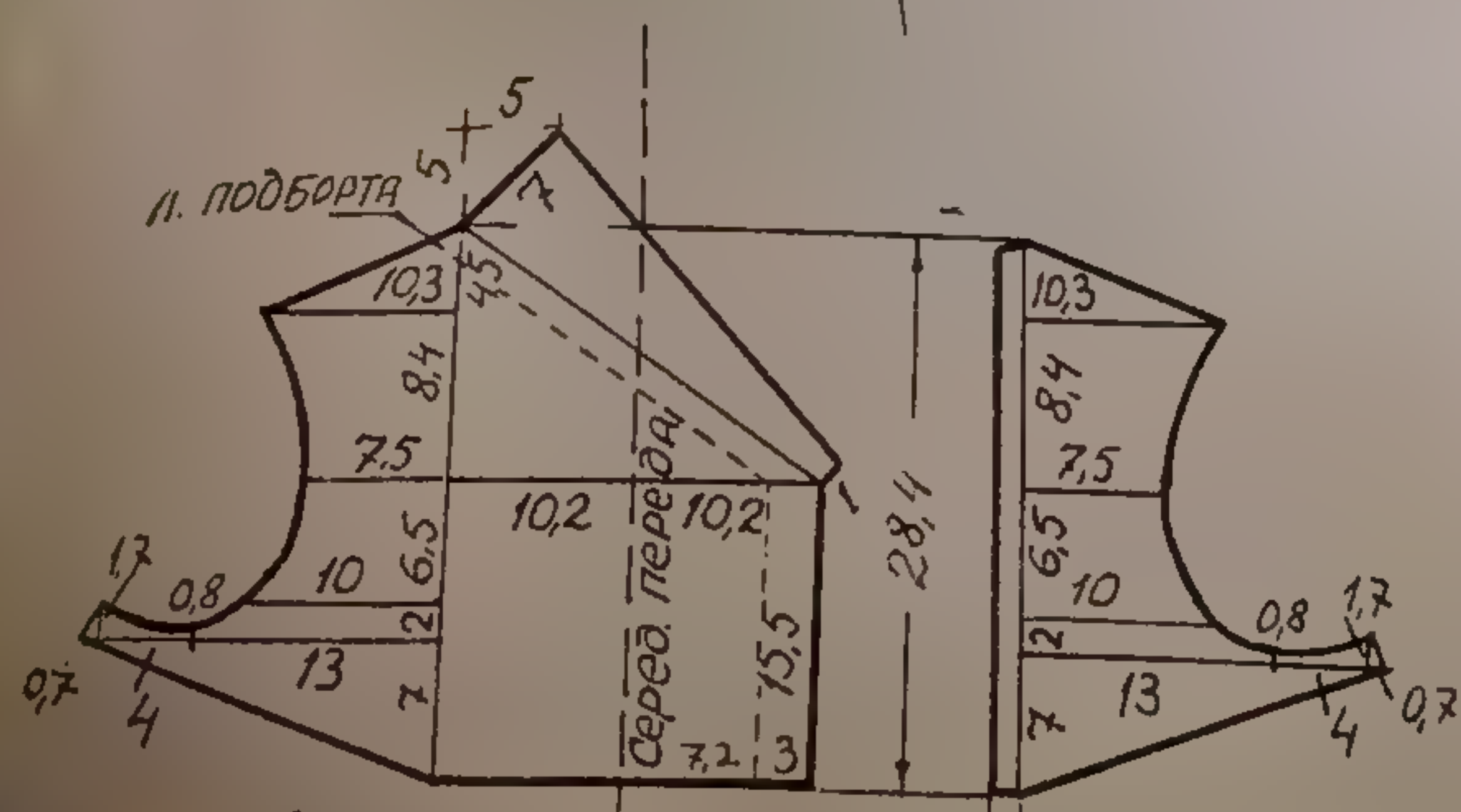
МОДЕЛЬ 1 — пиджа  
го силуэта, рукав  
еный, с подрезом,  
ющим спущенную л

Серед. спины, перед

36  
Бейка, пюмизу блузы



Мод. 1, 2



Мод. 1, 2

Серед. переда, серед. спины, долев. нить 80

Перед и спинка, основные  
детали платья Мод. 1, 3

26 для  
КАРМАНА  
Мод. 3



Пиджак-блузон свободного покроя без подкладки — модная часть гардероба женщины в этом году.



ОБЪЕМНО И УДОБНО

Сделать его можно из тканей разных фактур, цветов, с различным художественным оформлением. В моде яркие цвета — розовый, желтый, бирюзовый, зеленый, они хороши для молодых женщин. Для среднего возраста предпочтительнее ткани умеренных расцветок. Подойдут хлопок, лен с набивкой, облегченная шерсть.

Не забудьте подготовить и прокладочный материал, который придаст четкую форму воротнику и бортам. Необходимы также подплечики, они подчеркнут современный силуэт пиджака. Подплечики надо будет обшить той же тканью, из которой шьют пиджак, и аккуратно подшить (в последнюю очередь) к обработанному внутренним плечевым швам готового изделия.

Предлагаем вашему вниманию две модели облегченного пиджака на одной конструктивной основе. Выкройка его благодаря свободной, объемной форме изделия подойдет на три размера: с 44-го по 48-й. Чертежи, как обычно, даны без припусков на швы.

Чтобы удобнее и экономичнее разложить выкройку на ткани, можно по середине спинки сделать шов.

Расход ткани шириной полтора метра — 2 м.

Обратите внимание на чертежи: спинка, как я уже говорила, может состоять из 2 деталей, если по линии сгиба будет проходить шов; полочки моделей I и II различны, так как различны конструкции воротника: к модели II он кроится вместе с полочкой. Можно сшить пиджак и без манжет.

Еще одно замечание: составляя выкройку, нанесите все надсечки, данные на чертеже, чтобы потом можно было точнее подогнать детали.

МОДЕЛЬ I — пиджак прямого силуэта, рукав цельнокроеный, с подрезом, имитирующим спущенную линию плеча.

ча. Воротник отложной, удлиненной формы, с узкими лацканами. По переду — накладные карманы прямоугольной формы. Застежка однобортная, на одну пуговицу.

Немного о технологической последовательности выполнения операций.

Начинаем с обработки плечевых срезов. Деталь полочки накладываем на деталь спинки, стачиваем и обрабатываем край. Шов заутюживаем в сторону спинки.

Теперь шьем воротник, обязательно с жесткой прокладкой. Прокладку накладываем на изнанку нижней стороны воротника и обтачиваем со стороны воротника. Вырезаем прокладку из шва, оставляя 0,1 см, воротник выворачиваем на лицевую сторону, углы и швы выправляем и приутюживаем, образуя кант в сторону нижней части воротника.

Выкроите и вшейте прокладку и в подборт: тогда ваш

пиджак сохранит форму при носке.

Приступаем к соединению отложного воротника с горловиной. Верхний угол борта — уступ — обтачиваем и одновременно, за один прием, соединяем воротник с горловиной. Для этого подборт с прокладкой складываем с полочкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем уступы со стороны подборотов до надсечки. Ширина шва 0,7 см.

Между полочкой и подбортом, около надсечки, определяющей уступ, вкладываем воротник, располагая его верхней стороной вверх, и втачиваем вместе с подбортом до плечевого шва или внутреннего края подборта, делая посадку воротника над плечевыми швами. Около плечевого шва припуск на шов со стороны верхней части воротника надсекаем, воротник отгибаем и дальше по спинке в горловину втачиваем одну

нижнюю его сторону. Другой конец воротника на участке от плечевого шва до уступа втачиваем так же, не отрывая ниток.

Борта выворачиваем на лицевую сторону, углы выправляем, воротник отгибаем.

На участке от уступов до плечевых швов располагаем шов втачивания воротника между полочкой и подбортом, а на участке между плечевыми швами отгибаем шов втачивания нижней части воротника в сторону воротника. Срез верхней части на участке между плечевыми швами подгибаем так, чтобы подогнутый край закрывал строчку втачивания нижней части, и настрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от подогнутого края.

Воротник в готовом виде приутюживаем. По воротнику и краю борта выполняем отделочную строчку.

Соединяем рукава с основными деталями полочки и спинки, совмещая середину рукава и плечевой шов.

Затем соединяем боковой шов и внутренний шов рукава. Ширина шва 1 см. Швы заутюживаем.

Приступаем к обработке низа пиджака.

Низ перегибаем по намеченной линии в сторону изнанки, срез низа подгибаем внутрь на 0,7—0,5 см и застрачиваем.

Так же обрабатываем низ рукавов или пришиваем манжеты.

Заглавливаем накладные карманы и соединяем их с полочкой. Подшиваем подплечики.

Петлю выполняем на машинке зигзагообразной строчкой.

Ширина отделочной строчки может быть от 0,2 до 1 см.

МОДЕЛЬ II отличается формой воротника. На нашем чертеже — выкройка полочки с воротником типа «шалька», более легкой в шитье, чем отложной воротник в первой модели.

Получить цельнокроеный рукав можно, разрезав его посередине и соединив с деталью полочки и спинки.

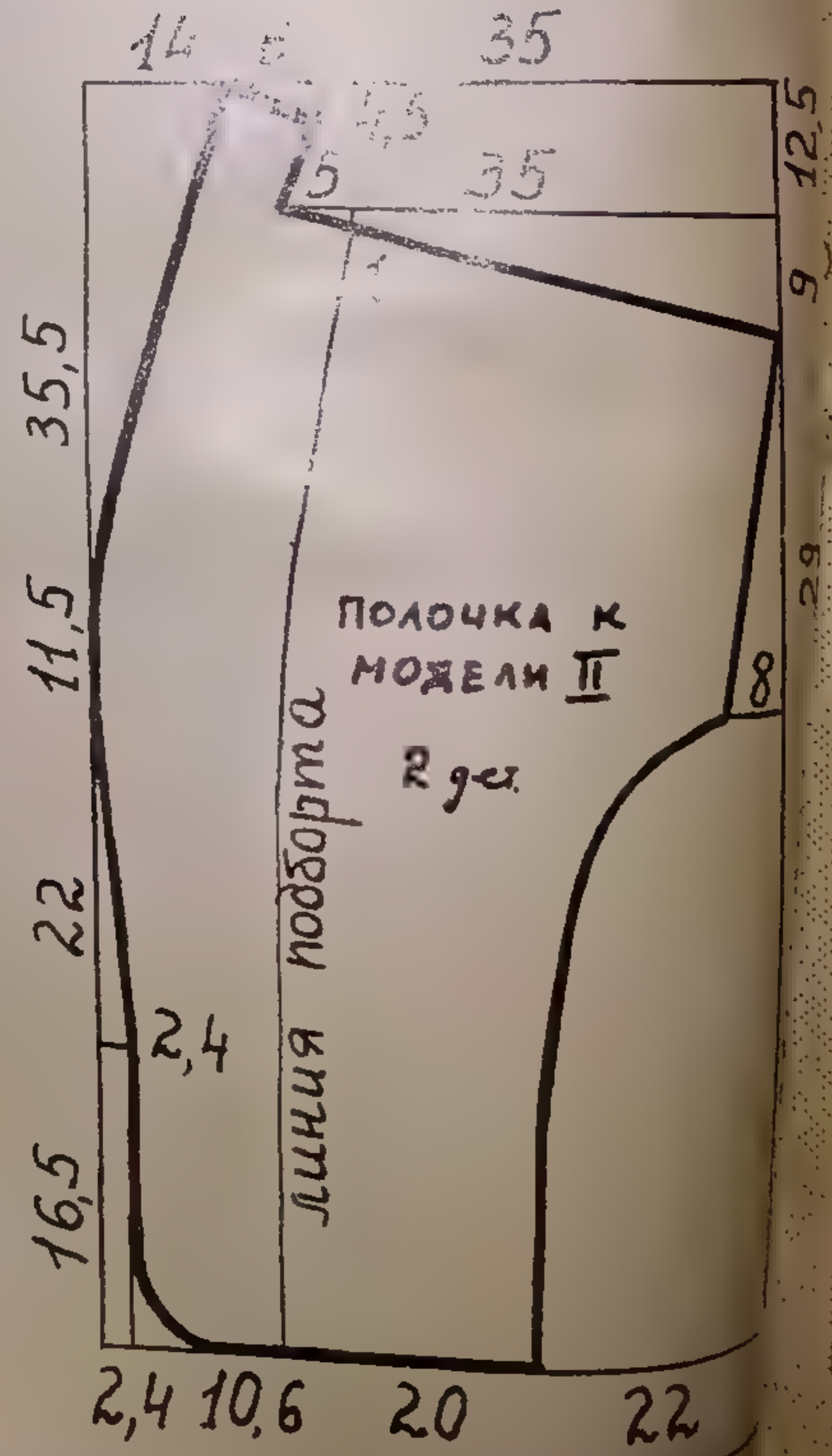
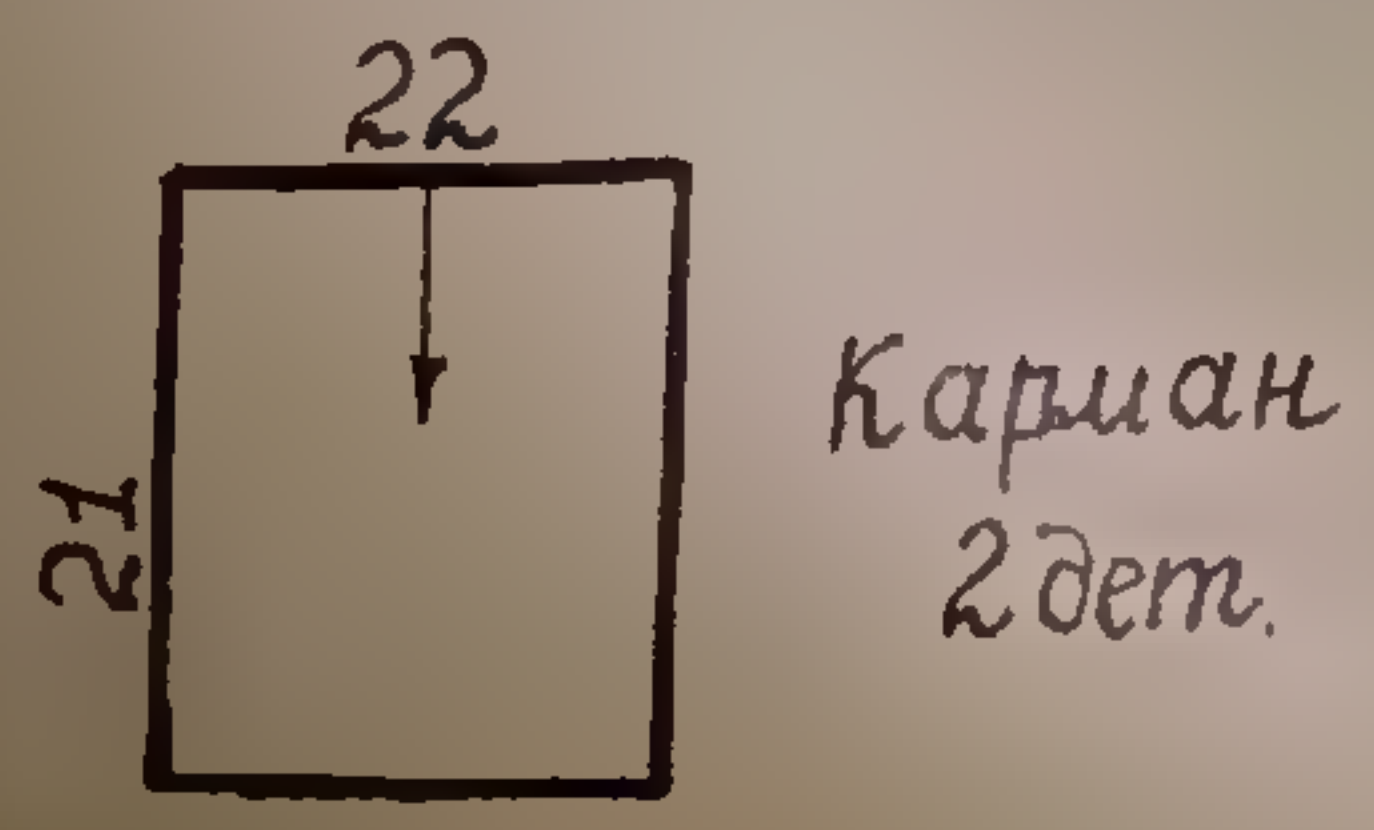
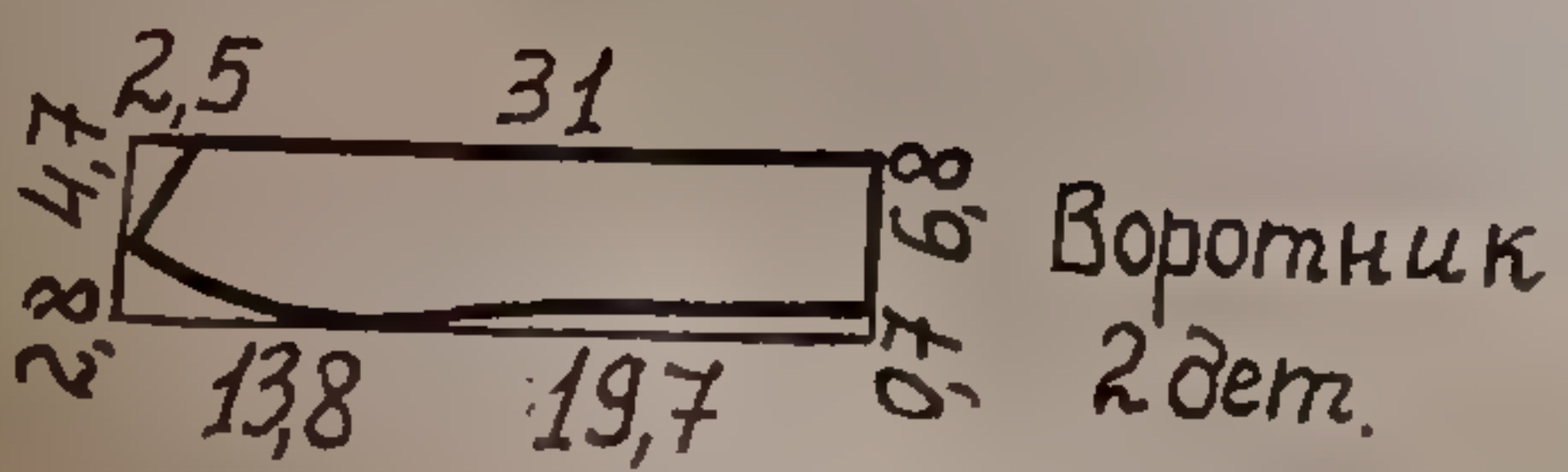
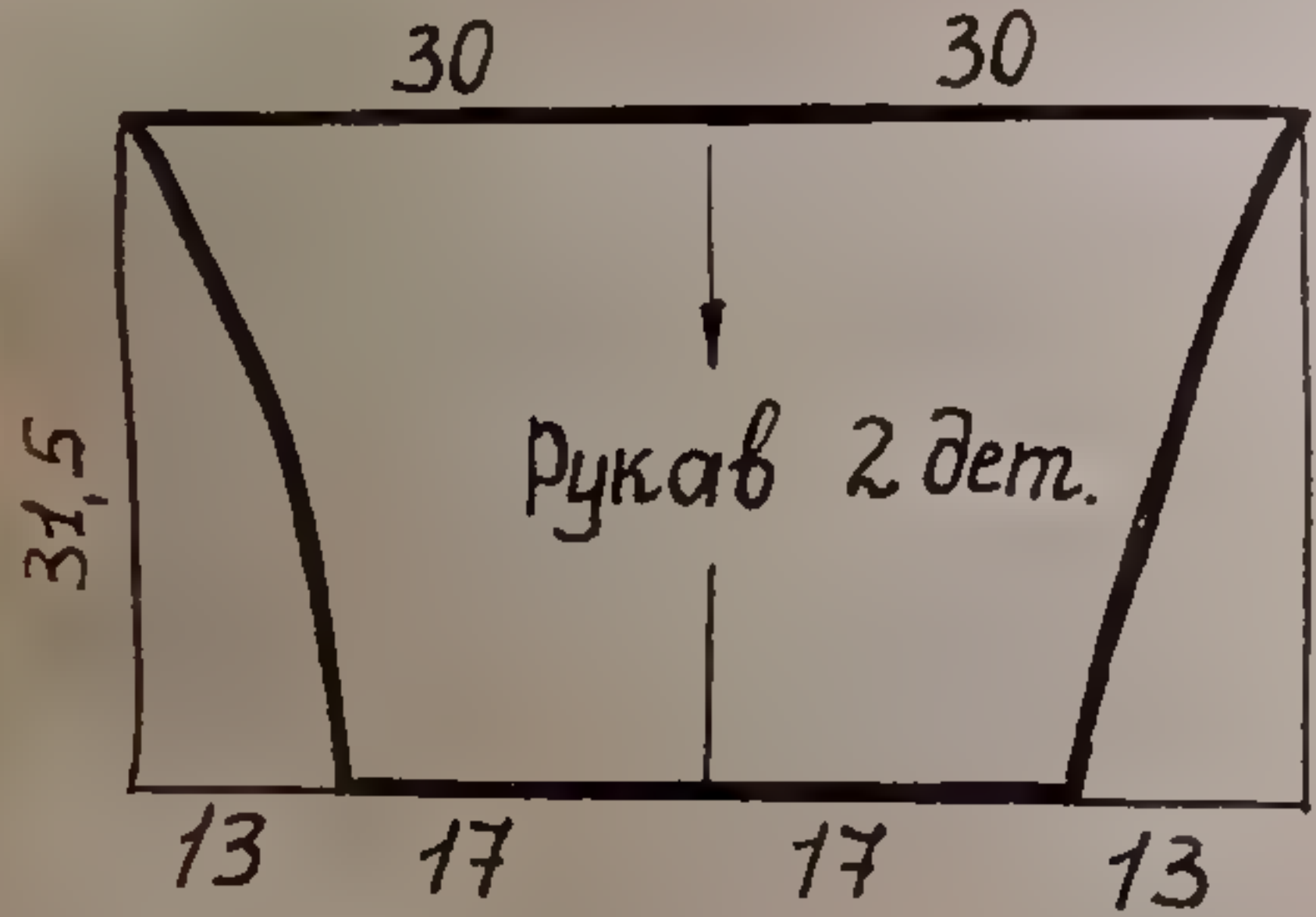
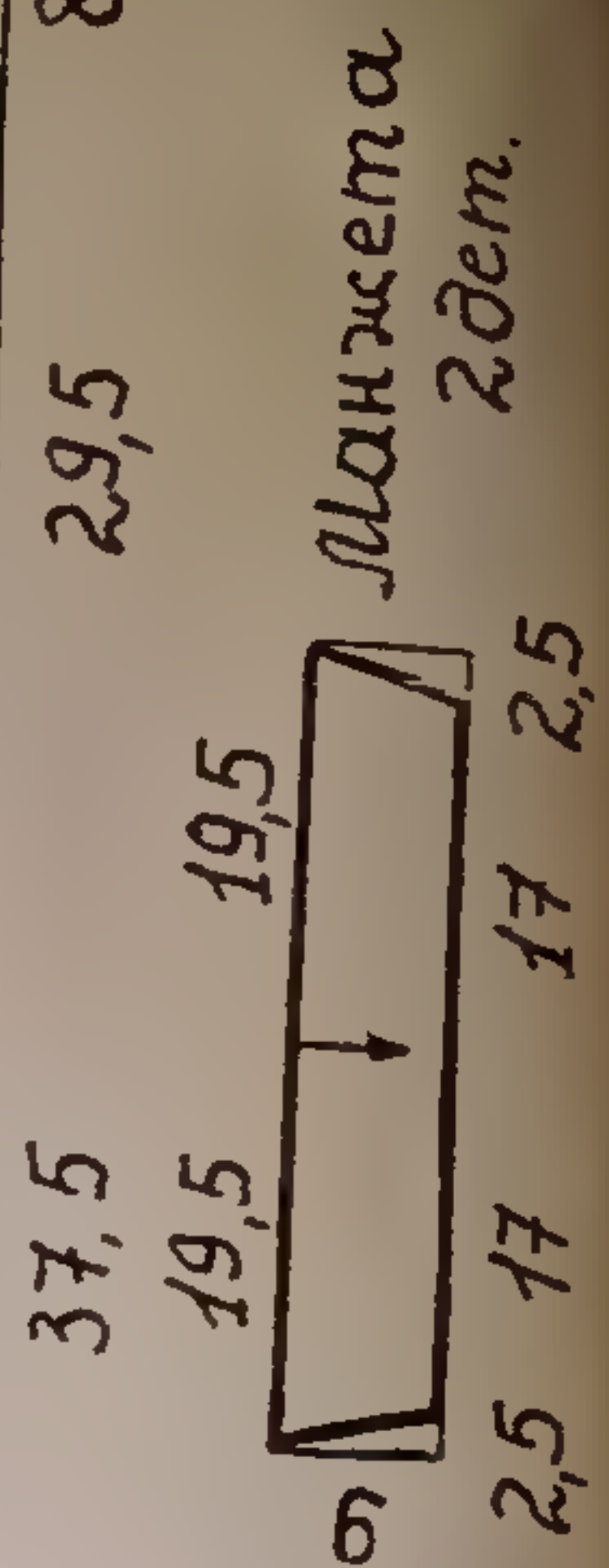
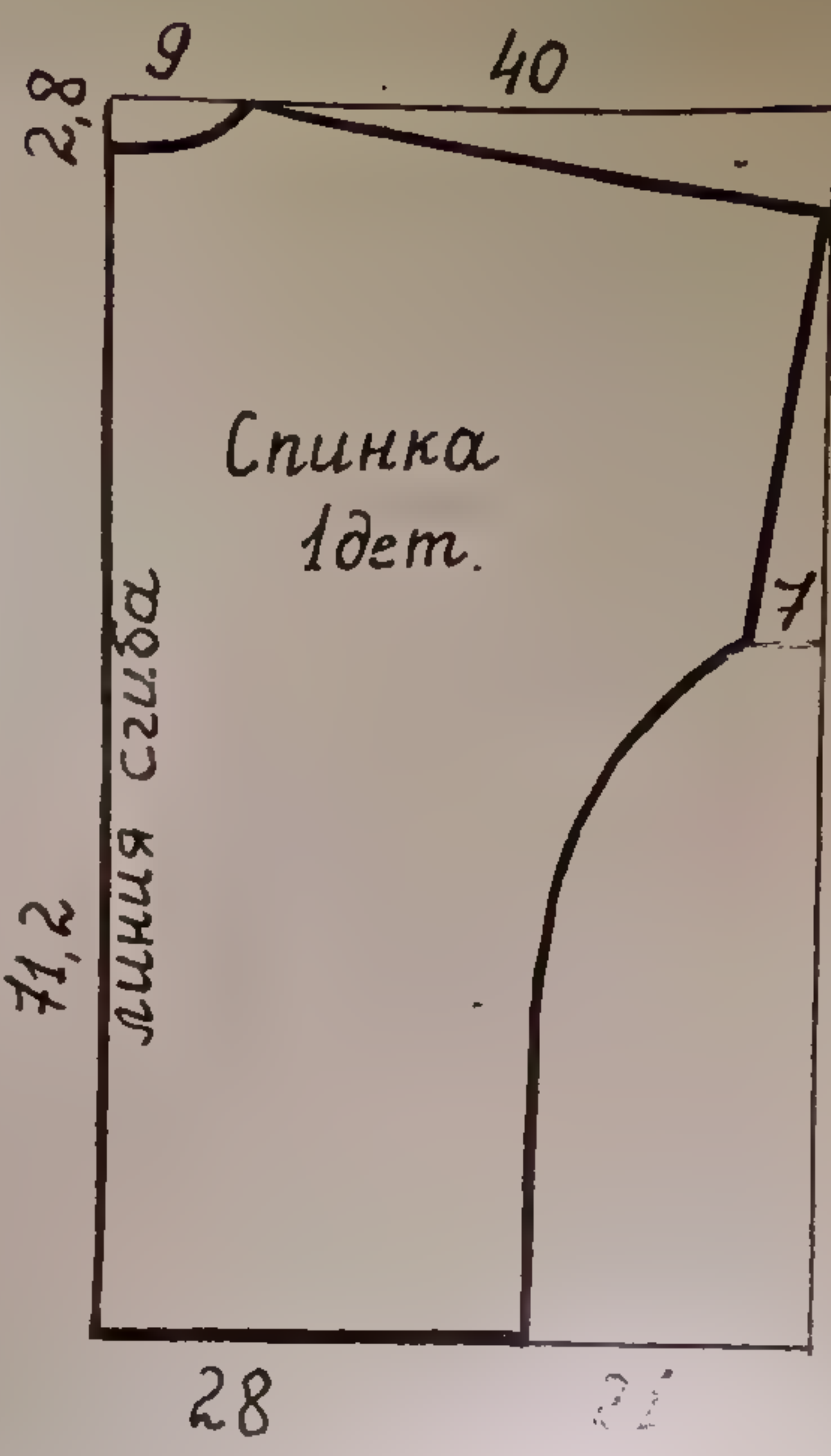
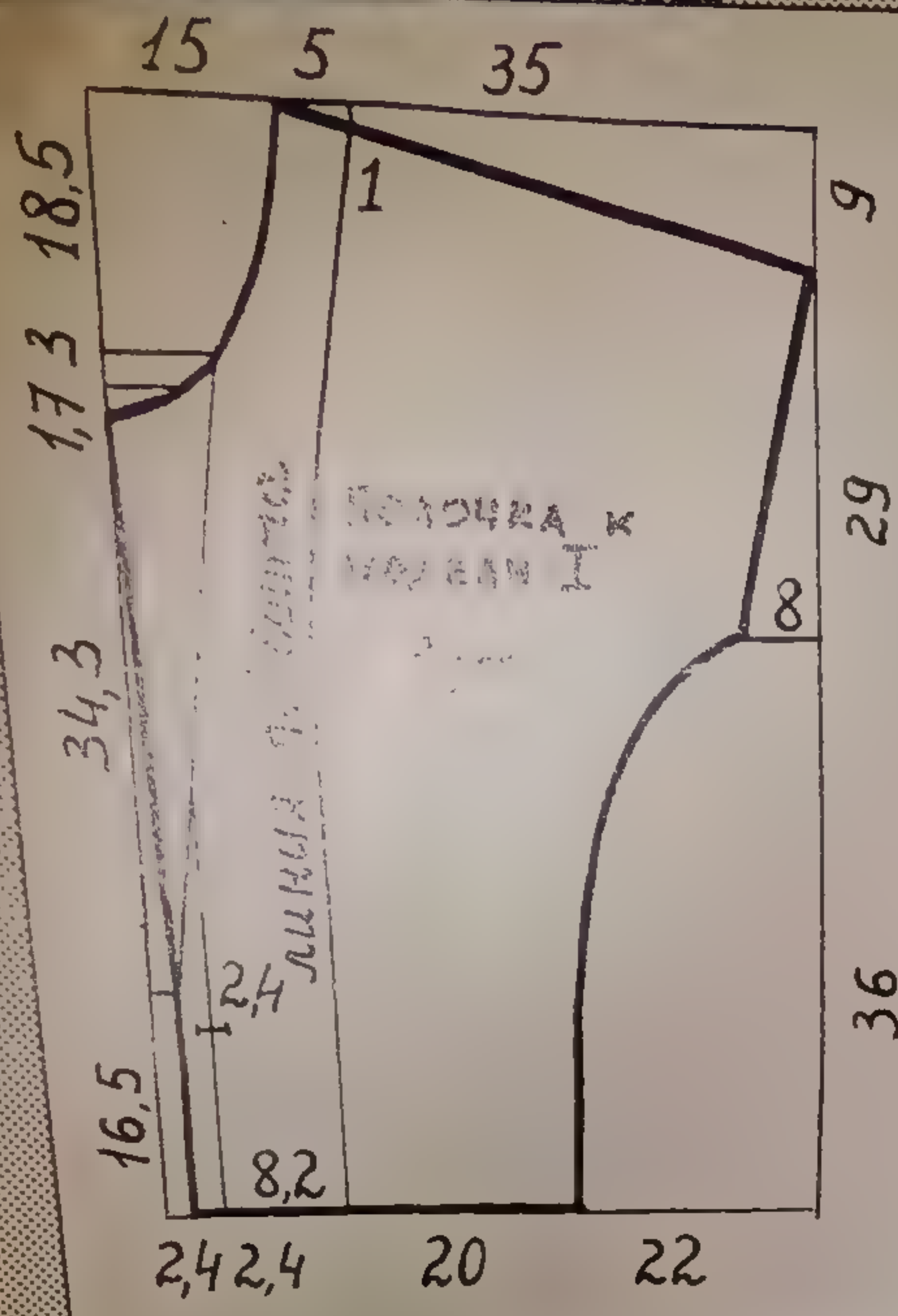
Низ рукавов оформлен притачными манжетами. Край бортов закруглены.

Т. АНДРЕЕВА, художник-модельер.

Рисунок и чертежи автора.



# Шьем сами



Итак, две  
основе, с у  
плеча и с за  
размер 46, р  
ся только д  
бор деталей  
делочная б  
ней и т.д.)  
блузы дост  
расширенно  
нии плеча.  
тист, ситец,  
Расход (при  
блузу с рука  
без рукавов  
На рисунке  
тая строго  
основе. Обта  
не и в пр  
ние — потайн  
ное украше  
левой полоч  
тонная или  
ным рисунке  
Модель 2-  
ненным рука  
ной ткани. Г  
го углублен  
обшита деко  
можно из ко  
Эта же ткан  
для отделки  
манжет. Кар  
прямоугольн  
ны симметри





Если вы задумаете сшить летнюю блузу без рукавов, то управитесь и за один вечер (при том условии, конечно, что вы немного умеете шить), с рукавами — за два-три вечера

...ЗА ОДИН ВЕЧЕР

...ЗА ДВА ВЕЧЕРА

Итак, две блузы на одной основе, с удлиненной линией плеча и с застежкой спереди, размер 46, рост III. Варьируются только длина рукава, подбор деталей, оформление (отделочная бейка, «игра» тканей и т.д.). Модный силуэт блузы достигается за счет расширенной свободной линии плеча. Ткань легкая: батист, ситец, маркизет, поплин. Расход (при ширине 80 см) на блузу с рукавами 2 м 60 см, без рукавов — 2 м 10 см.

На рисунке 1 — блуза, сшитая строго по выкройке-основе. Обтачки по горловине и в проймах внутренние — потайные. Единственное украшение — карман на левой полочке. Ткань однотонная или набивная, с модным рисунком.

Модель 2 — блуза с удлиненным рукавом из однотонной ткани. Горловина немного углублена (на 1—1,5 см) и обшита декоративной бейкой, можно из контрастной ткани. Эта же ткань использована для отделки карманов и для манжет. Карманы большие, прямоугольные, расположенные симметрично.

Модели 4 и 6 варьируют использование декоративных тканей для беек и других отделочных деталей.

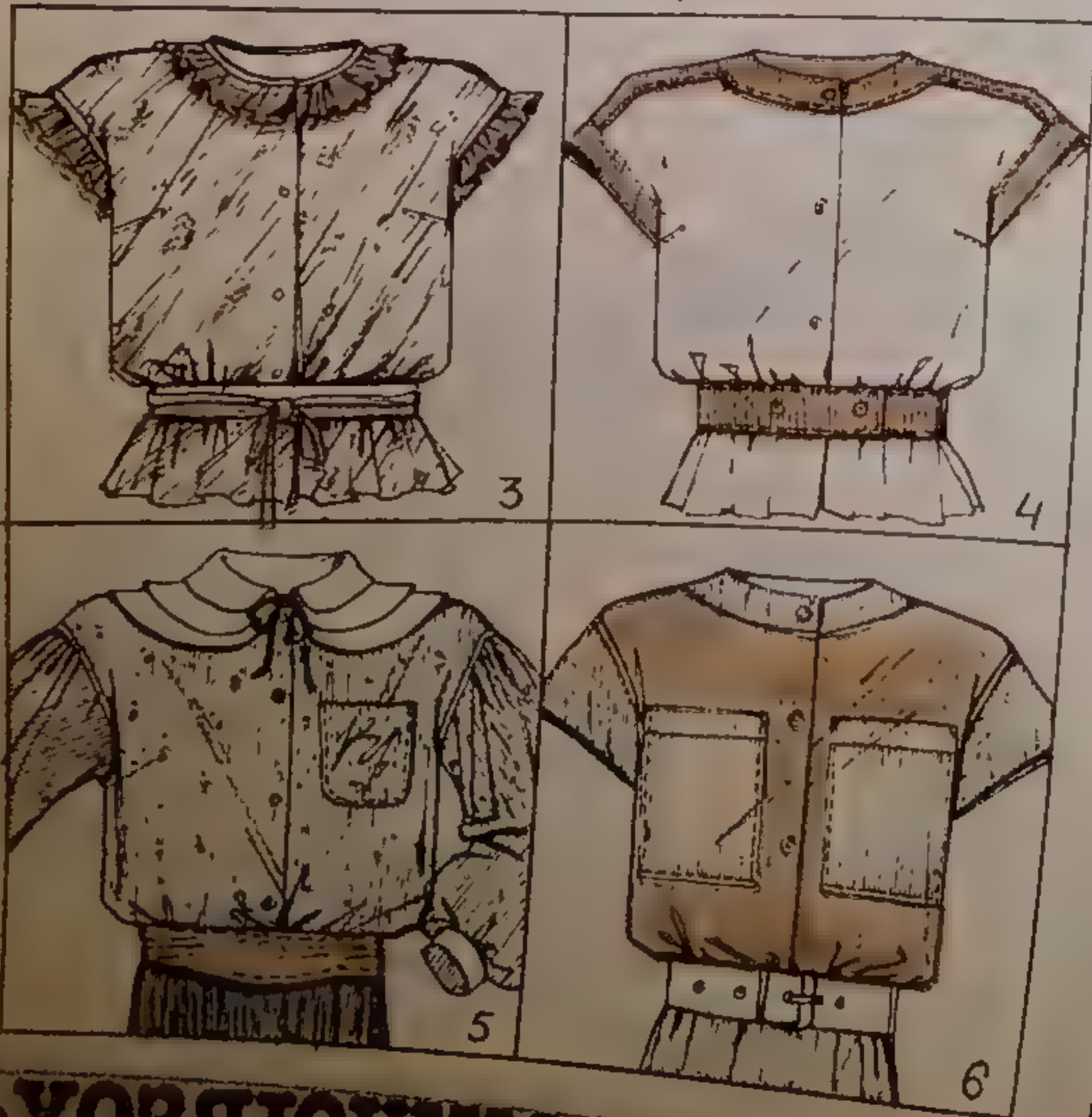
Блуза на рисунке 3 выглядит более женственно и нарядно благодаря тому, что горловина и проймы у нее обшиты неширокими оборками, а блуза немного удлинена и надета на выпуск с пояском.

Блуза 5 с длинным рукавом сшита из однотонной ткани по предлагаемой основе, но дополнена съемным многослойным воротничком. Воротник можно при желании заменить другим — варианты мы предлагаем в этом же номере.

Последовательность работы для блузы без рукава:

1. Стачиваем вытачки на спинке и полочке, закрываем борты, стачиваем плечевые и боковые швы. Декоративные обтачки-бейки приметываем с изнаночной стороны, а затем выворачиваем на лицевую. Подвернутый и заранее заматанный свободный край обтачек-беек пришиваем накладным швом.

2. Обтачки потайные притачиваем с лицевой стороны, выворачиваем на изнаноч-



ную, срезы свободного края обтачки обметать и пришиваем к блузе потайным швом. Обратите внимание: бейка, пришиваемая по линии горловины с лицевой стороны, длиннее бейки, притачиваемой с изнанки: ее длина дополняется цельнокроеным подворотом.

3. После того, как вы обработали горловину и проймы обтачками или декоративными бейками, пришейте карманы на заранее намеченное место и подшейте низ блузы. Остается только обметать петли и пришить пуговицы.

Если шьете блузу с рукавами, советуем пришить карманы до того, как стачаете боковые швы. Тогда же вшейте рукава, причем в развернутом

виде, то есть с незашитым внутренним швом. Потом этот шов вы прошьете одновременно с боковым швом блузы, как это делается в мужских сорочках.

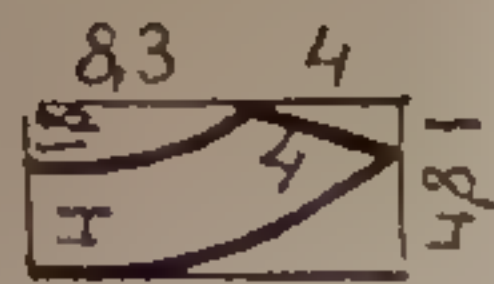
Теперь можно пришить манжеты, обработать низ блузы.

Если вы выбрали блузу 3, учтите, что длина оборок для горловины и для пройм должна быть не меньше чем полторы длины горловины и проймы соответственно, а вшивается оборка между основными деталями блузы и обтачками.

Горловину вместе с оборками можно обшить руликом.

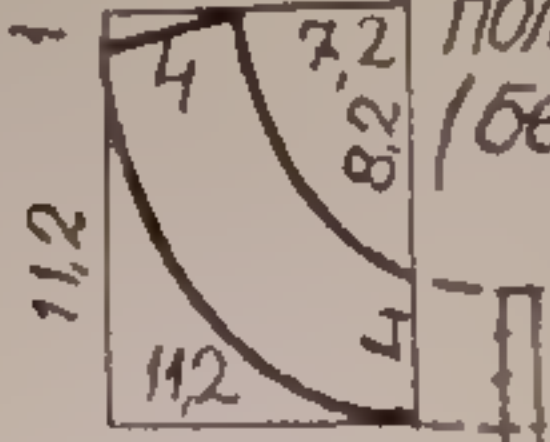
С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки  
автора.



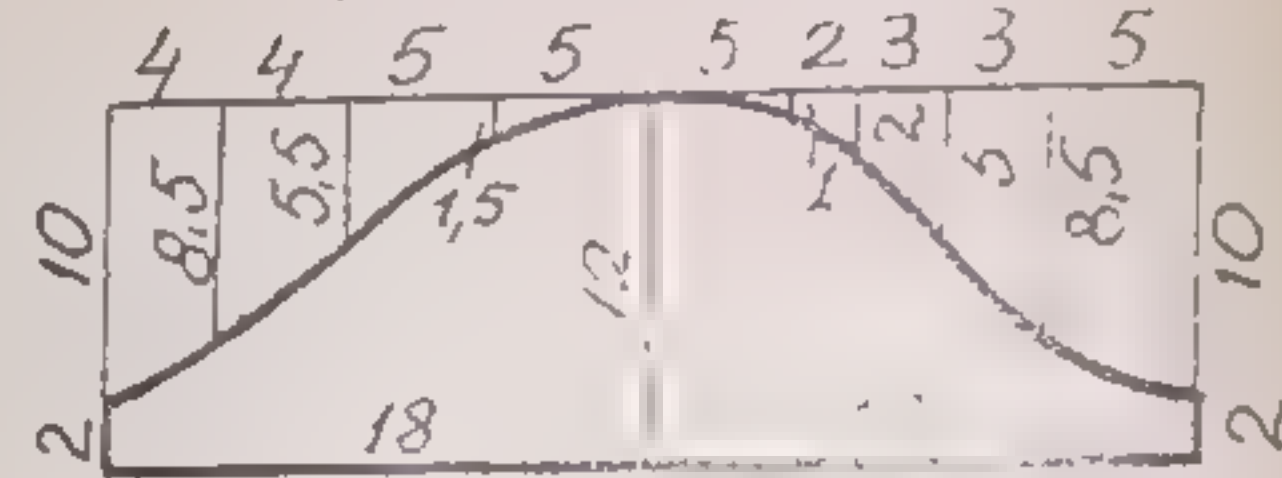
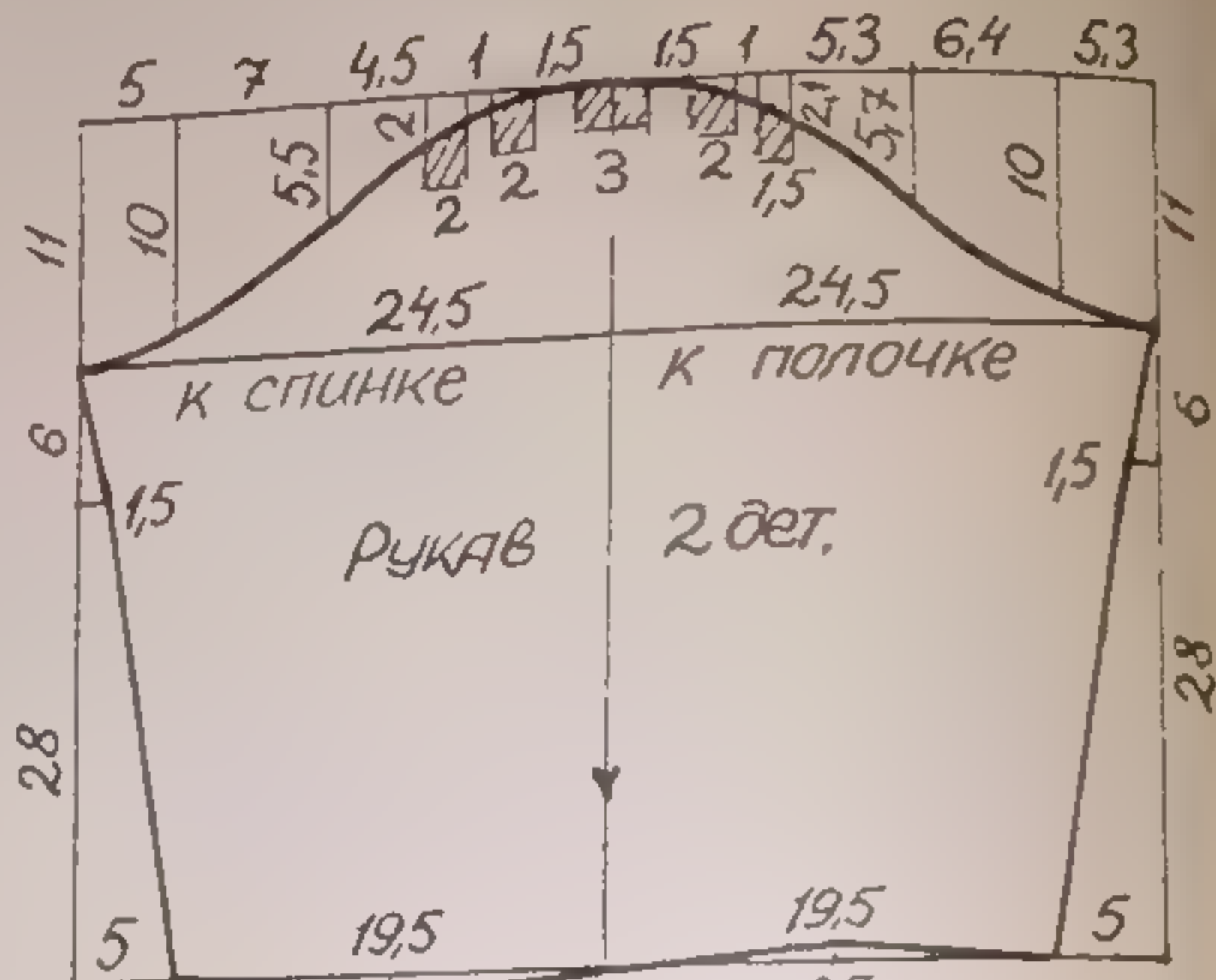
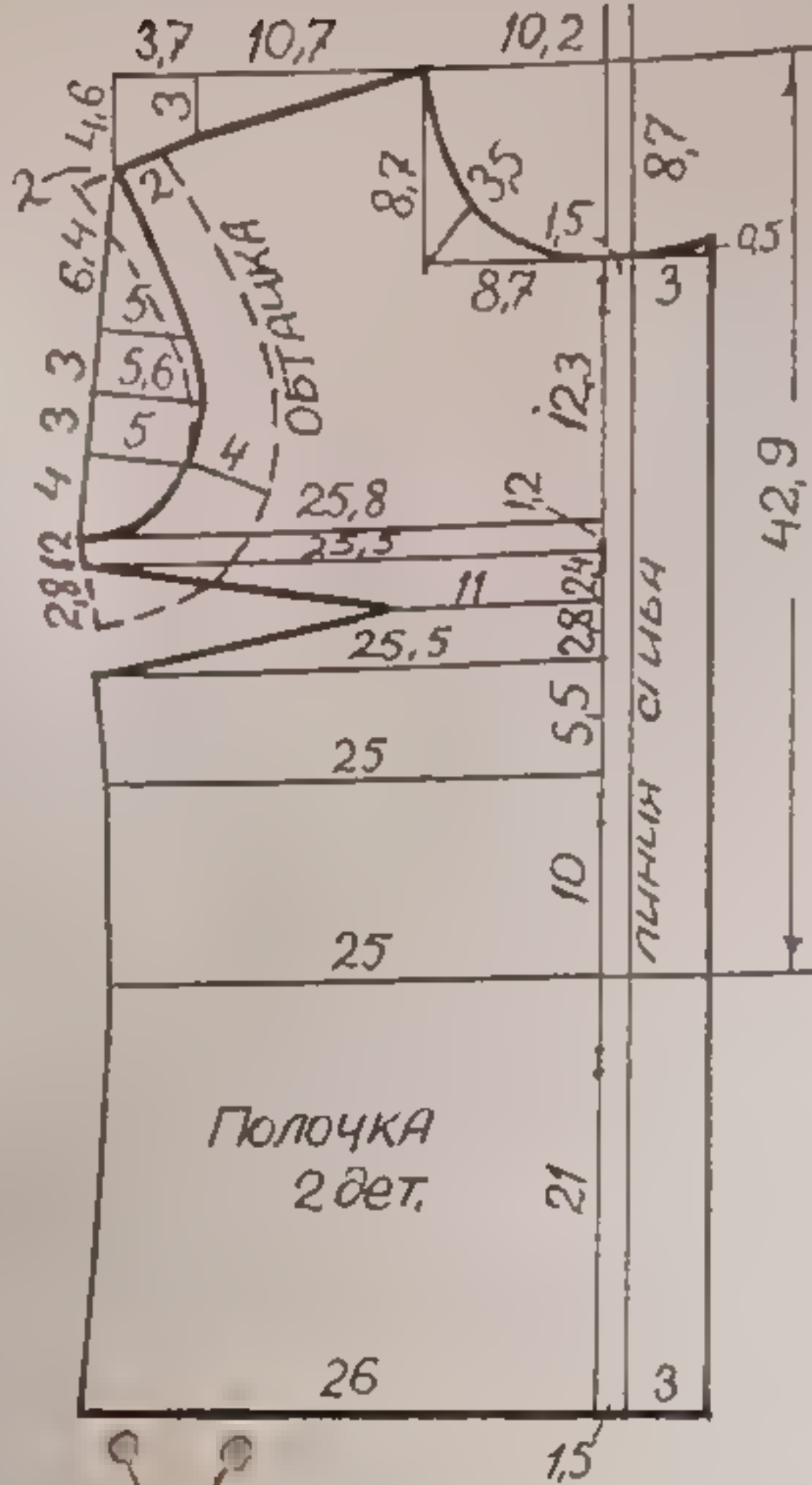
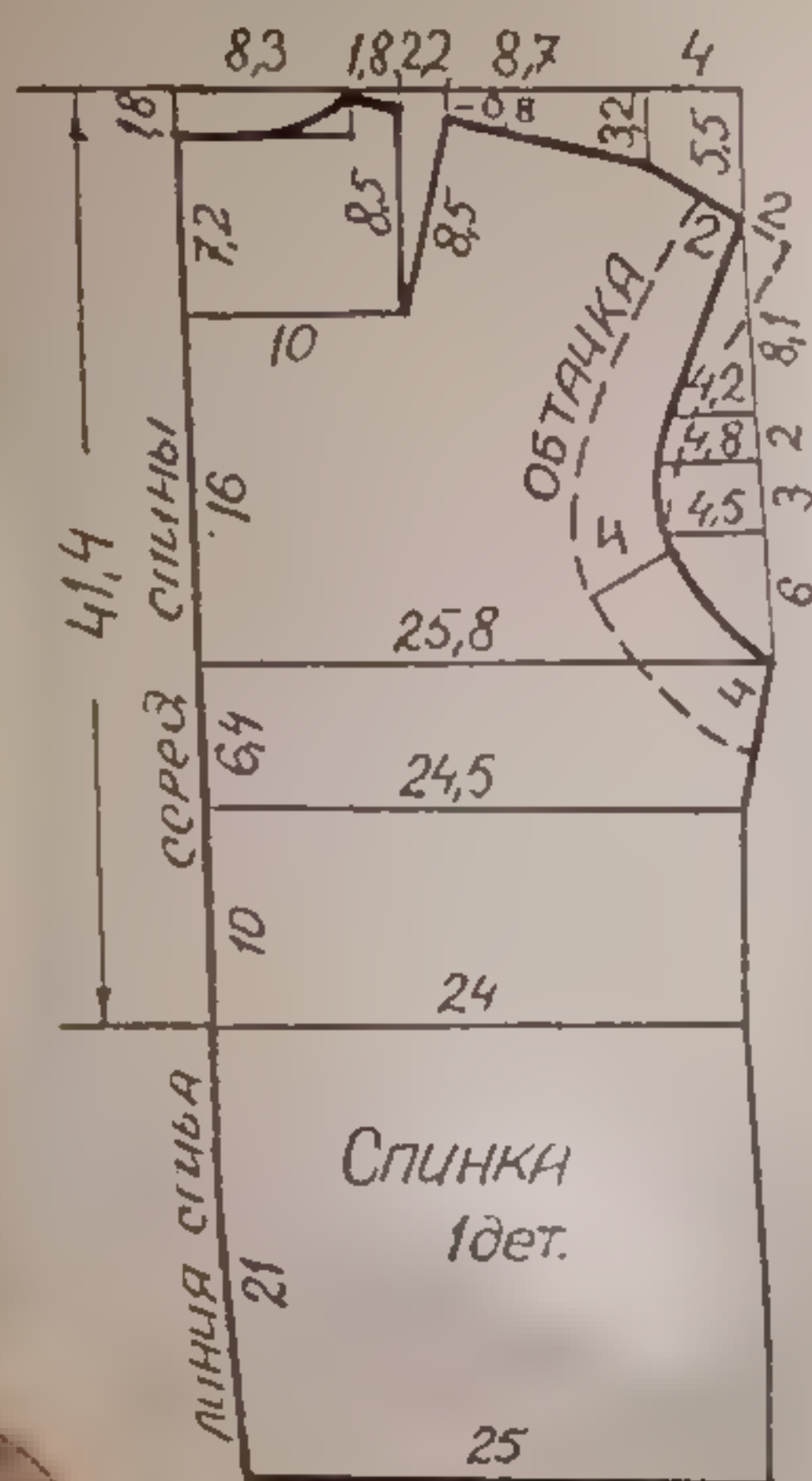
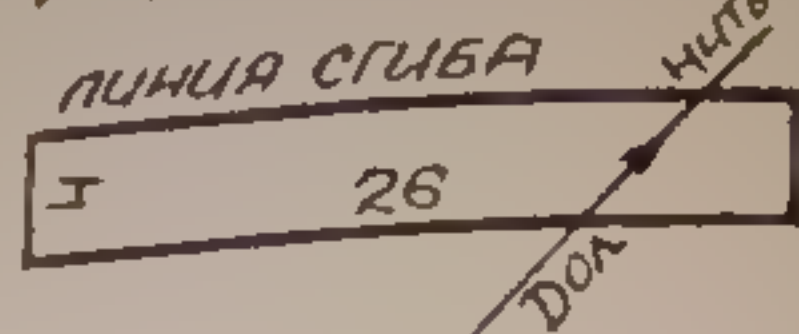


ОБТАЧКА ГОРЛОВИНЫ СПИНКИ

ОБТАЧКА ГОРЛОВИНЫ ПОЛОЧКИ (БЕЙКА)



МАНЖЕТА, 2 дет.



## УКРАСИМ ПЛАТЬЕ

Сшитое несколько сезонов назад простое однотонное платье (или блузу) можно украсить, придать ему современный вид с помощью модного сейчас съемного воротника. Цвет его — преимущественно белый, он освежит лицо и подчеркнет стиль вашей одежды.

Формы воротника возможны различные. Некоторые из них мы сегодня предлагаем вашему вниманию.

1. Многослойный воротник состоит как бы из трех круглых воротничков разной ширины: А, Б и В (см. чертежи к воротникам 1 и 4). Все они обрабатываются сначала каждый отдельно по линии внешнего края — отлета. Каждый состоит из 2 слоев: воротника и подворотника.

Слой стачиваются по изнаночной стороне, выворачиваются на лицевую сторону, выметываются по краю и прутюживаются.

Обработанные таким образом воротники Б и В соединяются между собой по линии притачивания к горловине и прометываются соединительным стежком, при этом желательно срезы не растягивать, а, напротив, припосадить.

Теперь все срезы воротничков Б и В с подворотниками вставляются между подворотником и воротником А по линии горловины. Срезы воротника А вверху подворачиваются внутрь и прошиваются через все слои.

Таким образом, вы соединили по линии горловины все

три воротничка, причем самый маленький (А) немного отстает от двух других и немного прилегает к шее (благодаря способу притачивания). Под ним пропускаете ленту выбранного вами цвета (она может гармонировать или контрастировать с цветом платья), которая спереди завязывается бантом.

2. Небольшой воротник, прилегающий к шее. Уголки его могут быть различной формы: овальные, закругленные, фигурные, их можно украсить вышивкой — гладью или ризелье, кружевом.

Приметывается он с внутренней стороны горловины, как это делается на школьных формах.

3. Съемный круглый воротник, цельнокроеный из трико-

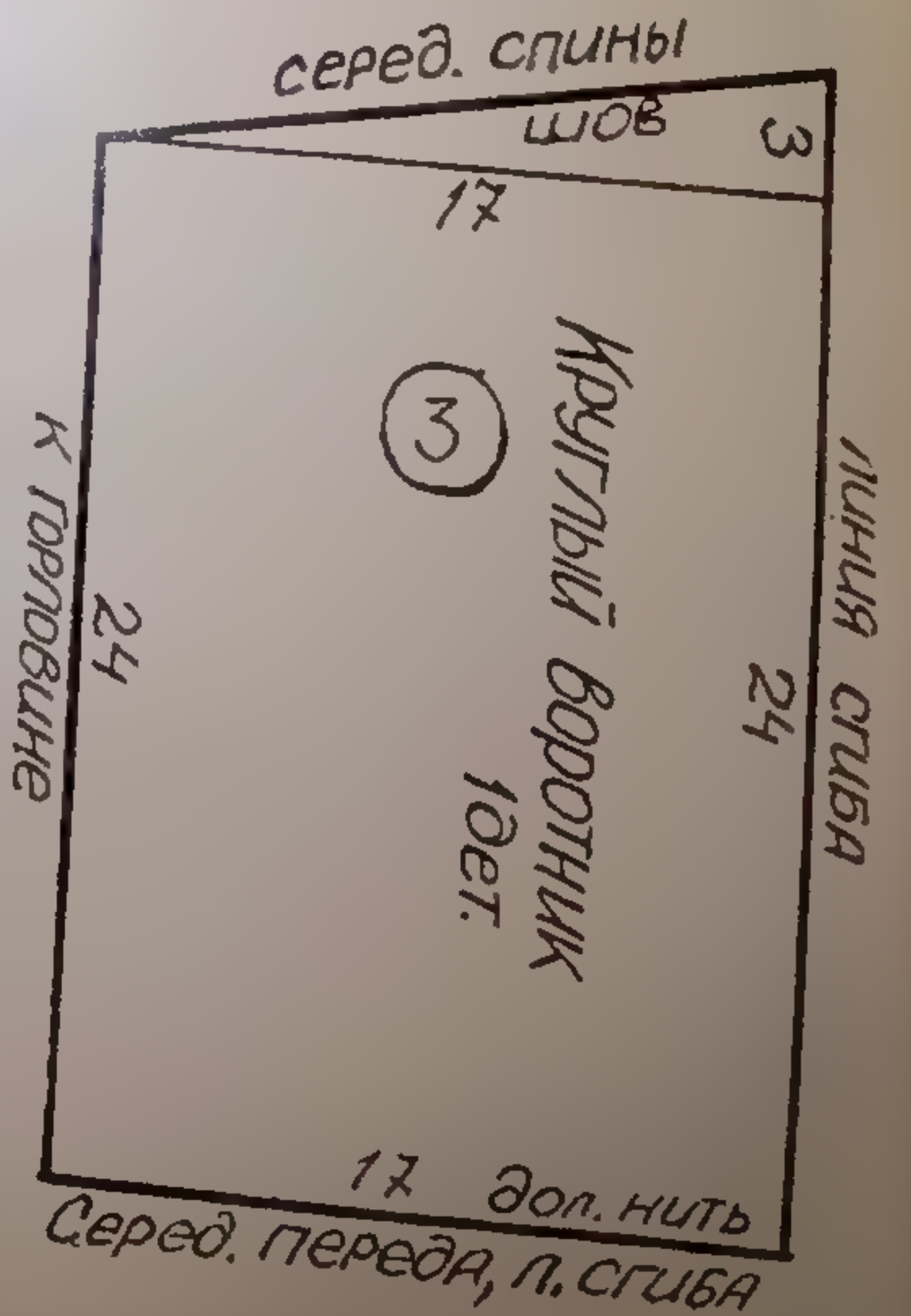
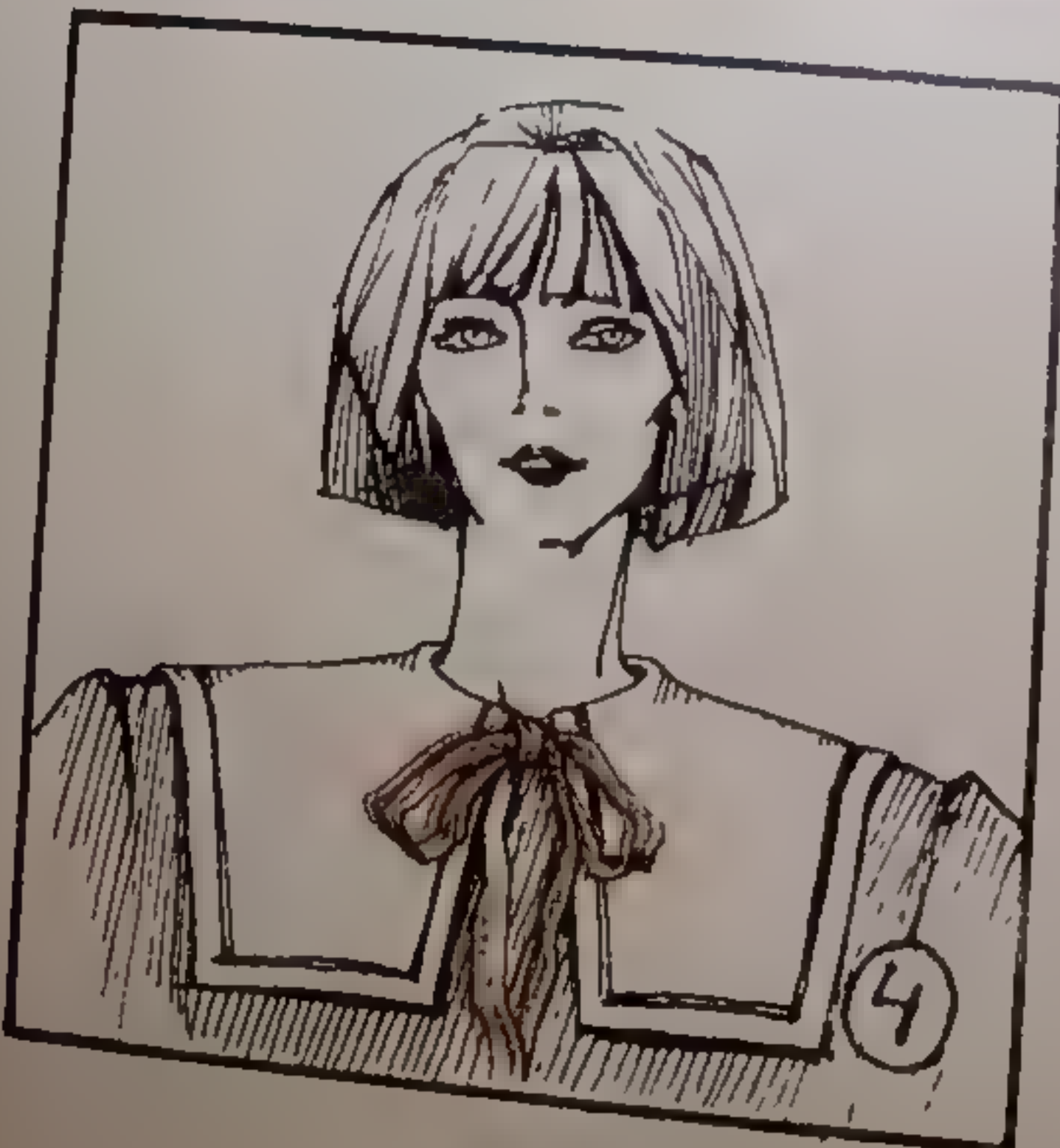
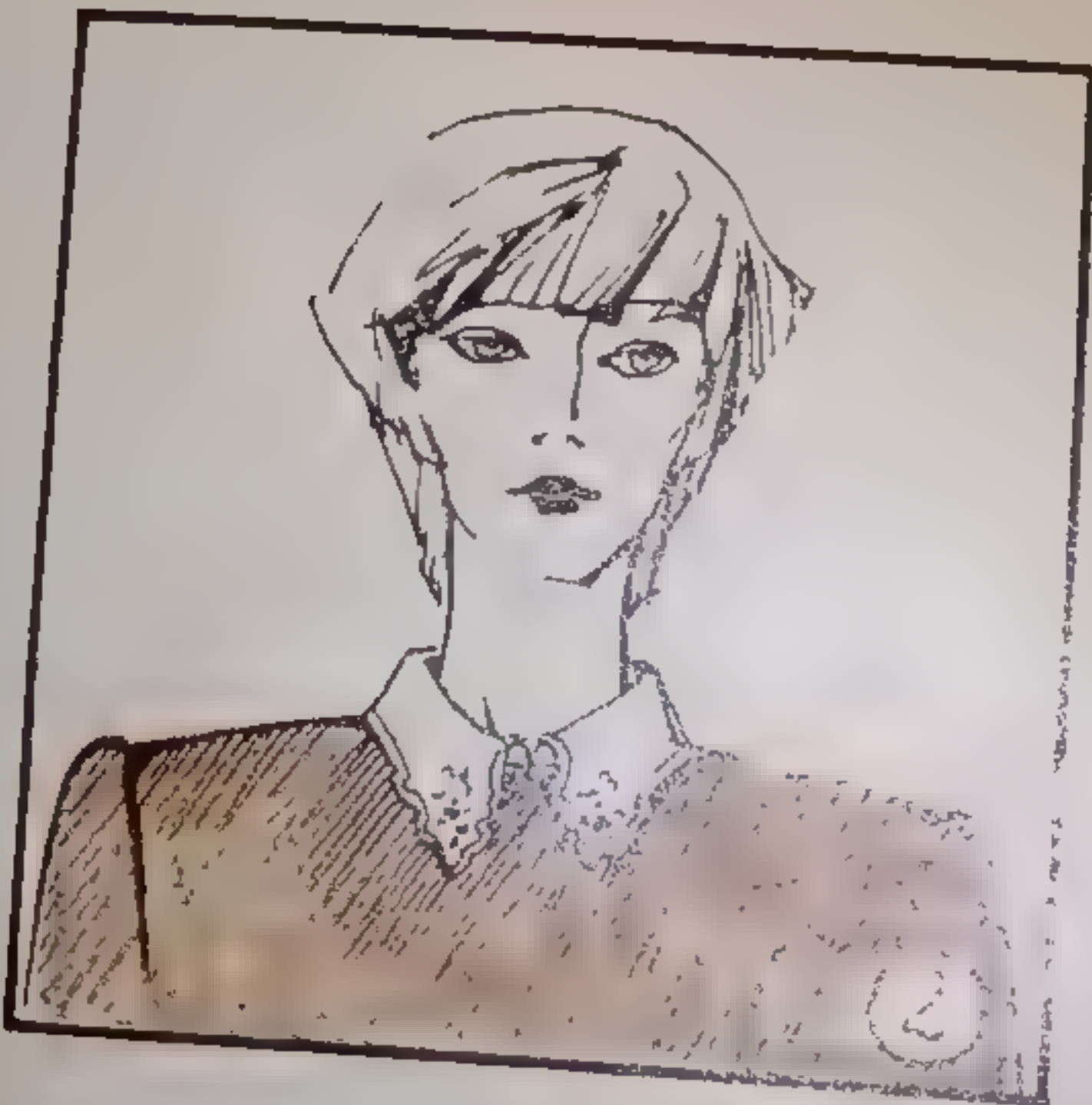
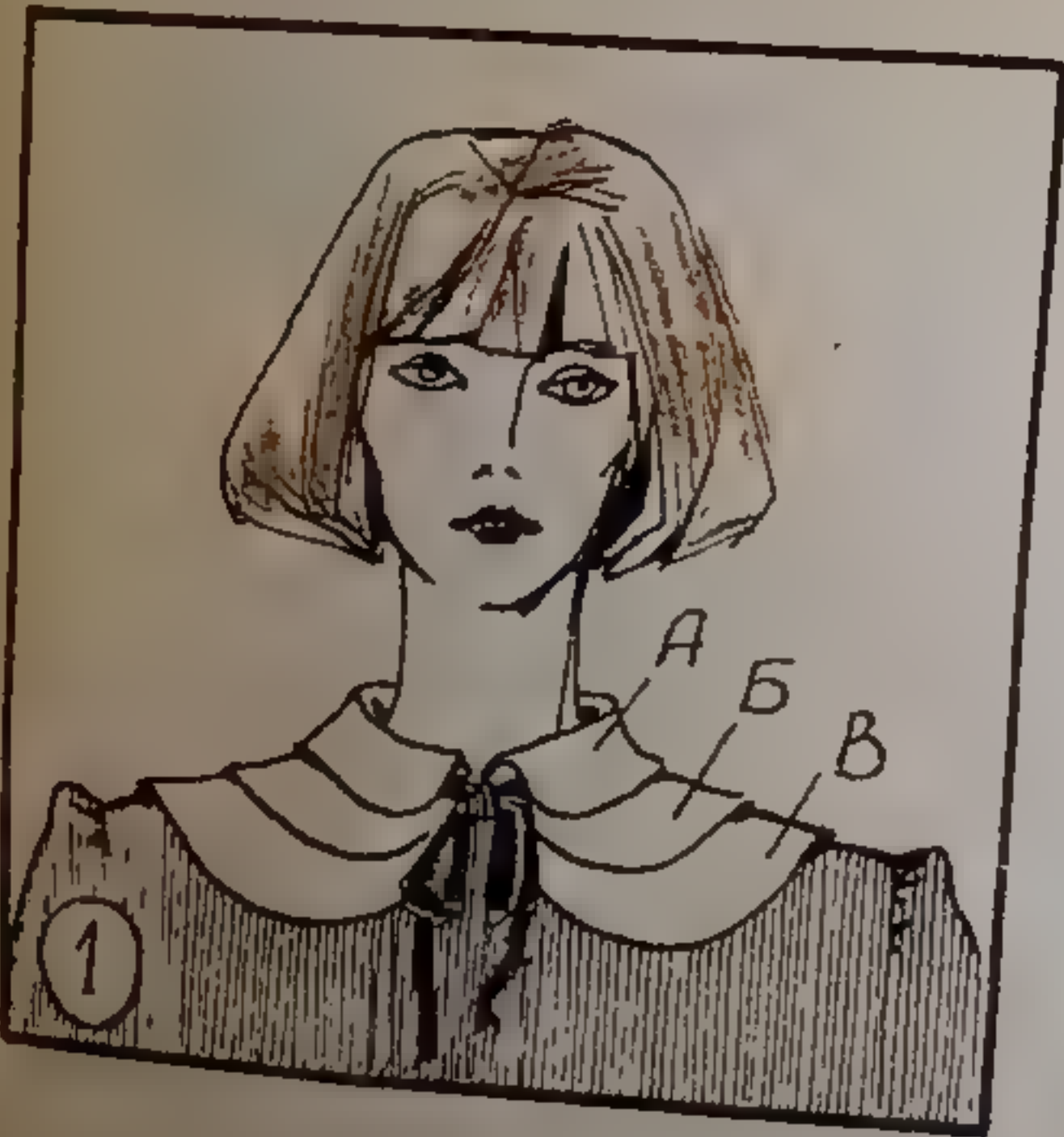
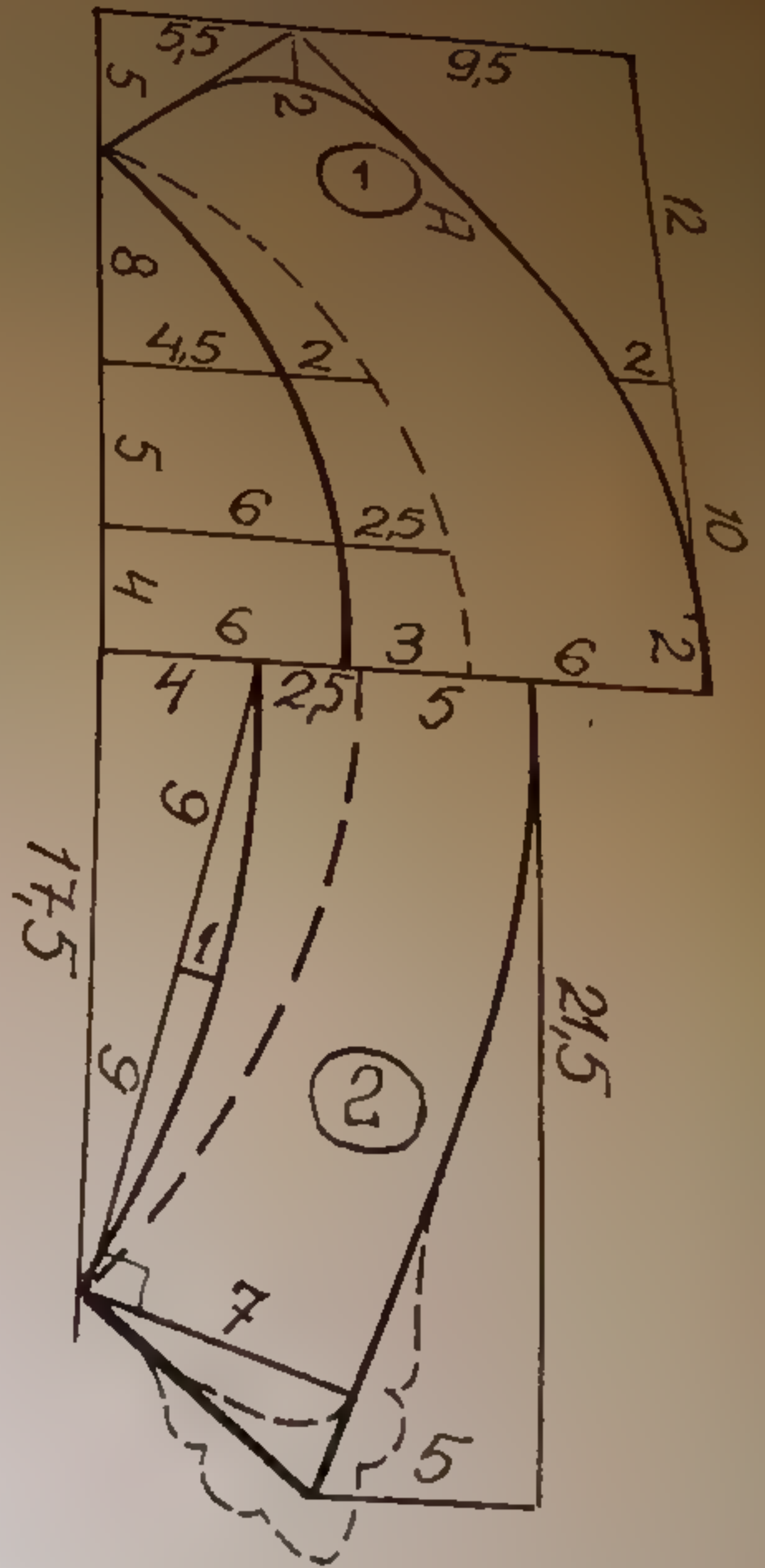
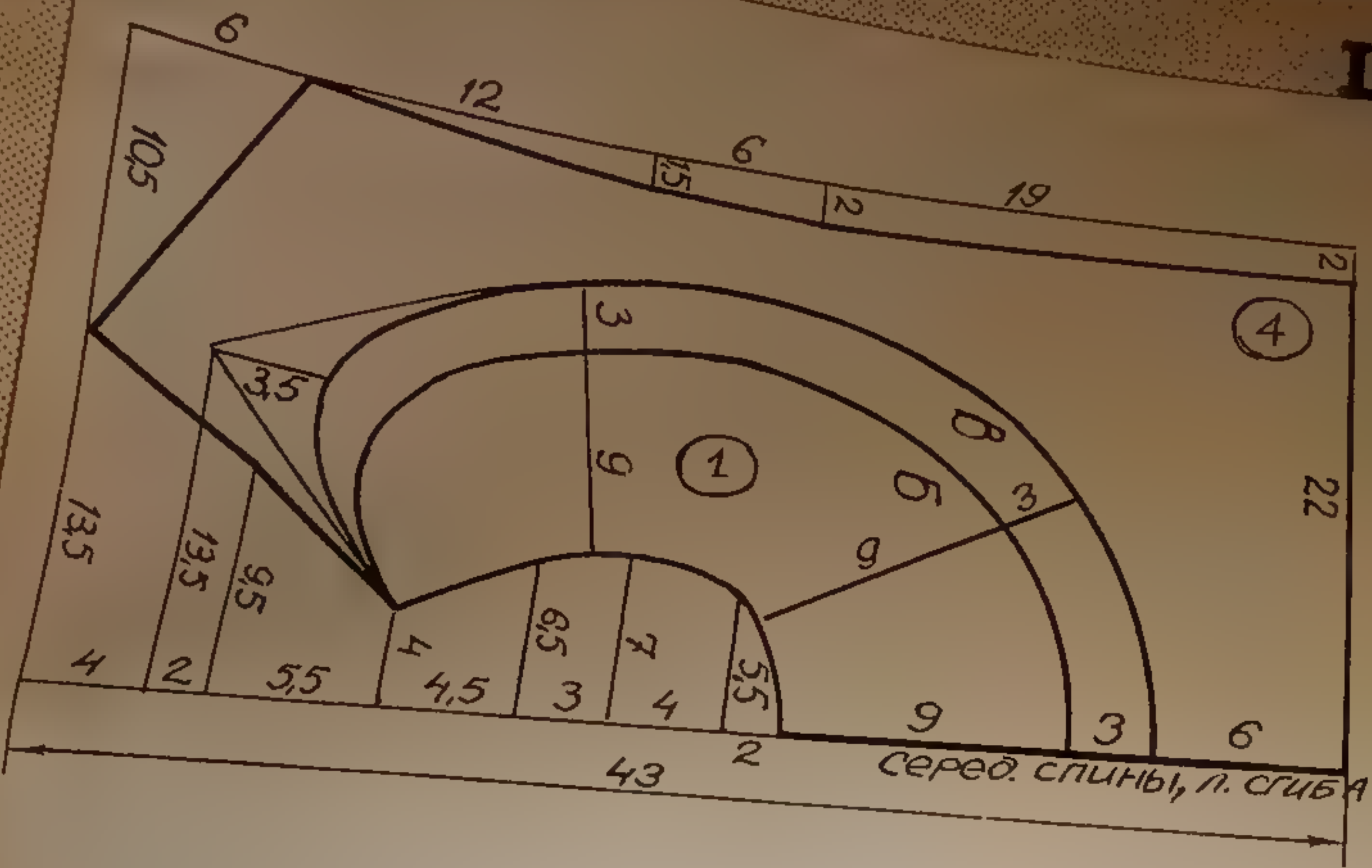
тажной (для большей эластичности), сложенной вдвое, можно носить под любым шарфом, с платьем спортивного стиля или с пуловером. Выглядит этот воротник как кольцо ткани из 2 слоев, несколько расширенное кверху (см. чертеж).

4. Воротник типа «матроска», если ткань тонкая, тоже двухслойный. Если вы шьете такой воротник из плотной ткани, достаточно аккуратно подрубить (подшить в подгиб) края.

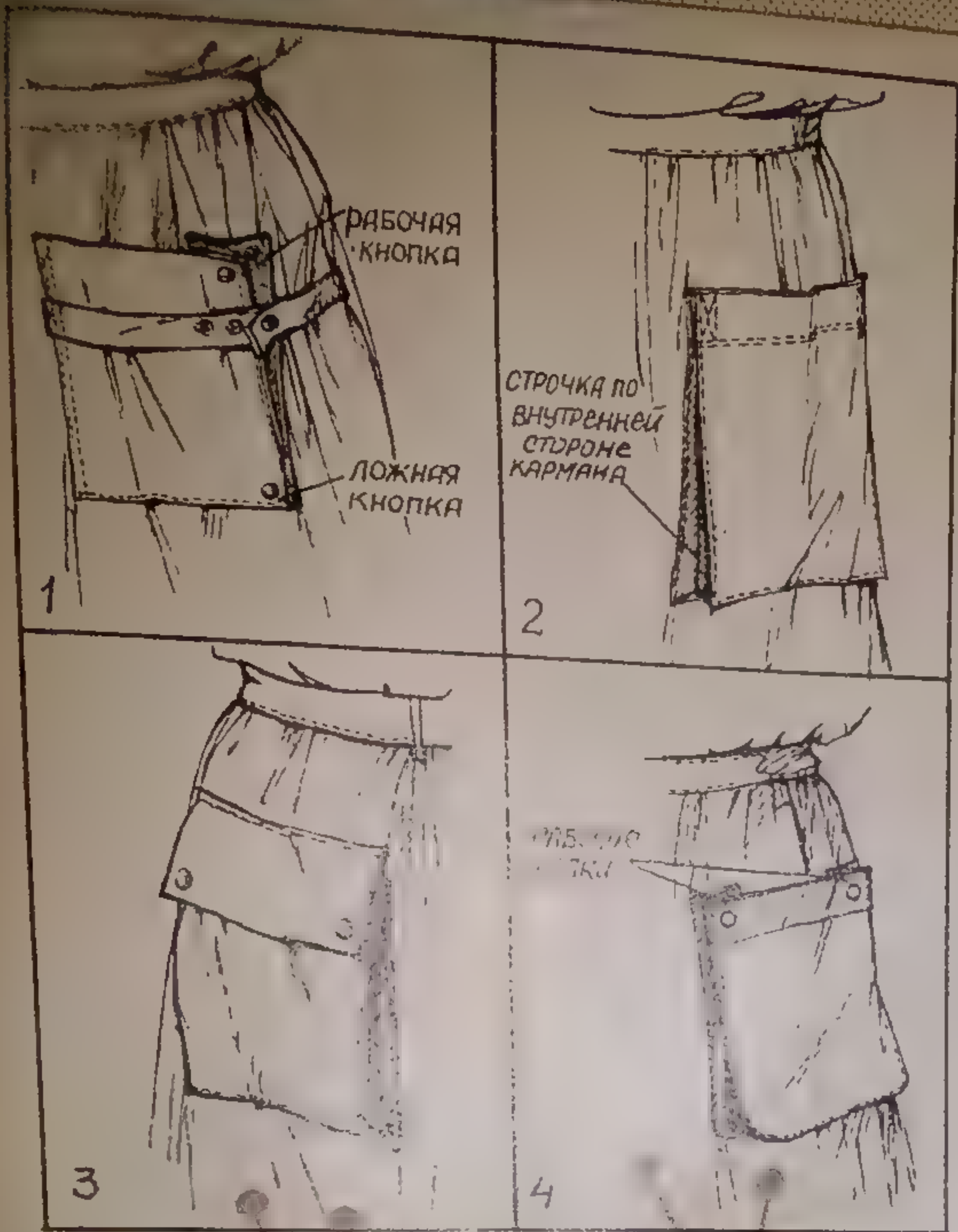
По краю — отделка тесьмой, она же укрепляет воротник, держит его форму. По линии горловины изнутри через оба среза притачивается лента, переходящая в бант.











## КАРМАН-«ПОРТФЕЛЬ»

Модная деталь

С помощью такого кармана можно обновить прошлогодний наряд, придать ему современный вид.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Первые 3 конструкции кармана объединяет общий тип кроя — из одного куска. 4-й состоит из трех деталей, выкроенных по отдельности: верхняя плоскость кармана, обтачка и бочка кармана.

**КАРМАН 1** — асимметричного кроя, со складой на боку, закрепленной внизу и раскрывающейся кверху. Верхний отстоящий угол его фиксируется кнопкой — не декоративной, а рабочей.

Нижний край кармана и сторона, противоположная складе, прошиты по краю строчкой, как обычный накладной карман.

Верхний край перехвачен бейкой на кнопках.

Последовательность обработки такая:

- середину складки и края кармана прокладываем сметочными стежками;
- прошиваем верхний подгиб по всей длине кармана;
- по оси, разделяющей плоскость кармана и складку, выполняем по лицевой стороне декоративную строчку,

прихватывая оба слоя ткани, посередине складки строчку выполняем на внутренней стороне кармана, эти строчки фиксируют сгиб складки;

- замечываем в подгиб края кармана: боковой, нижний и внешний края складки;

- карман хорошо проутюживаем и пришиваем к юбке.

**КАРМАН 2** — симметричный, объемный с трех сторон. Верхние его углы прижаты к изделию строчкой «скрепкой» через все слои ткани.

Шьется он в такой последовательности:

- подворачиваем и подшиваем верхний подгиб;

- стачиваем по изнанке уголки бочков — это создаст объемность;

- по верхним краям плоскости кармана, прихватывая все слои ткани, выполняем строчку, фиксирующую плоскость сверху;

- по середине бочков также выполняем строчку, прихватывающую оба слоя ткани, но с внутренней стороны.

Подогнув внешние края кармана и проутюжив его, пришиваем к изделию накладным швом, прижимая верхние углы строчкой «скрепкой».

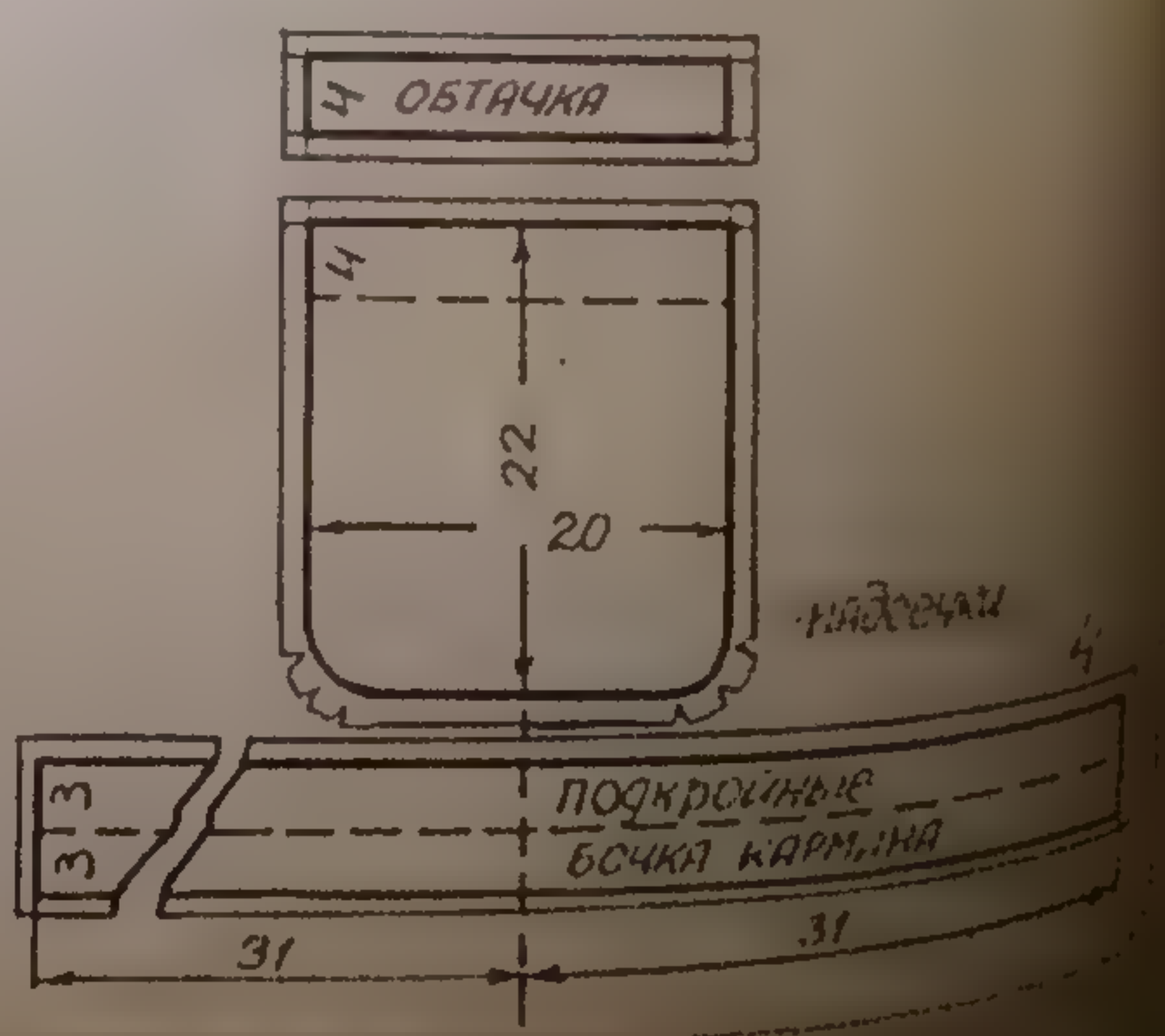
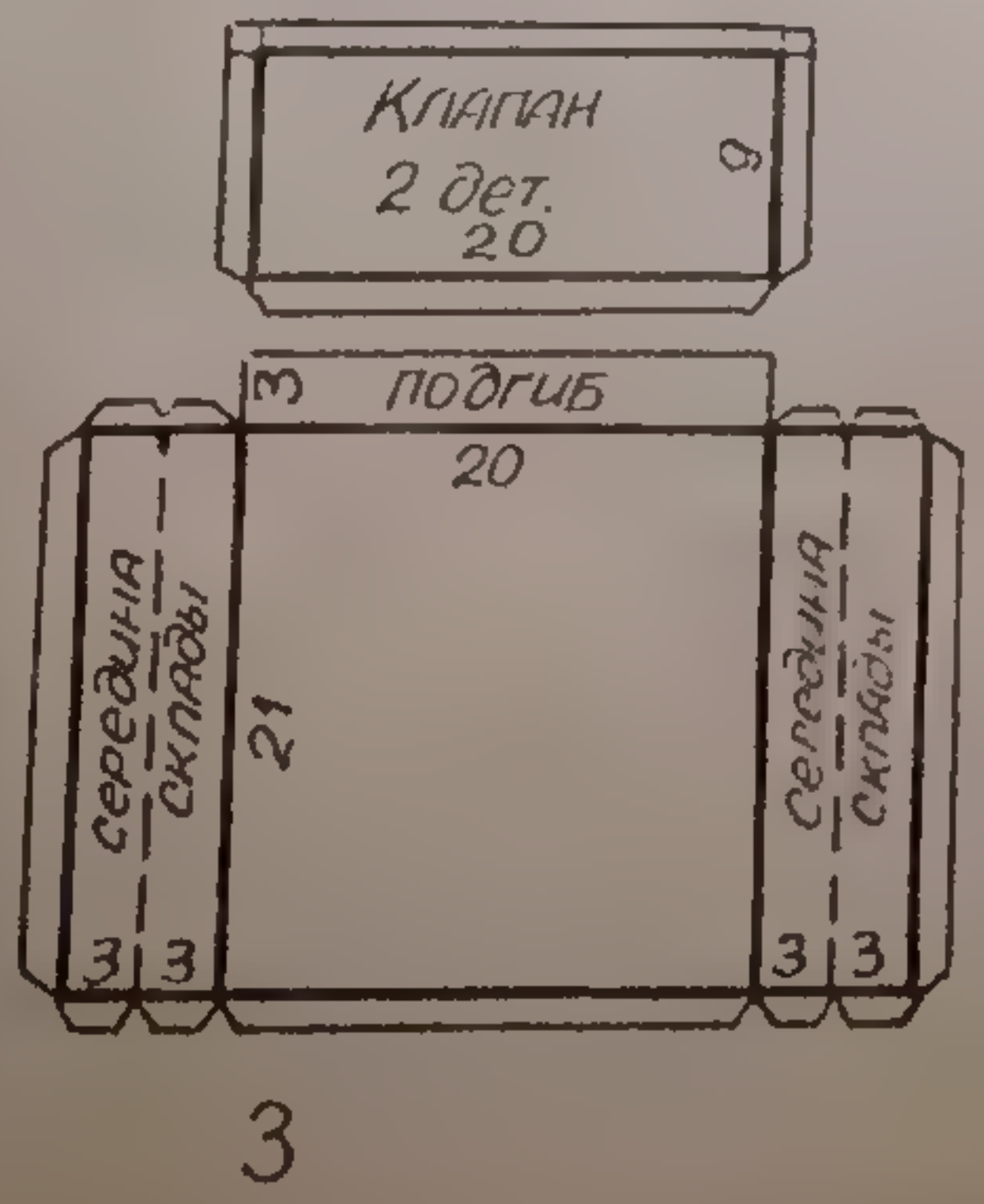
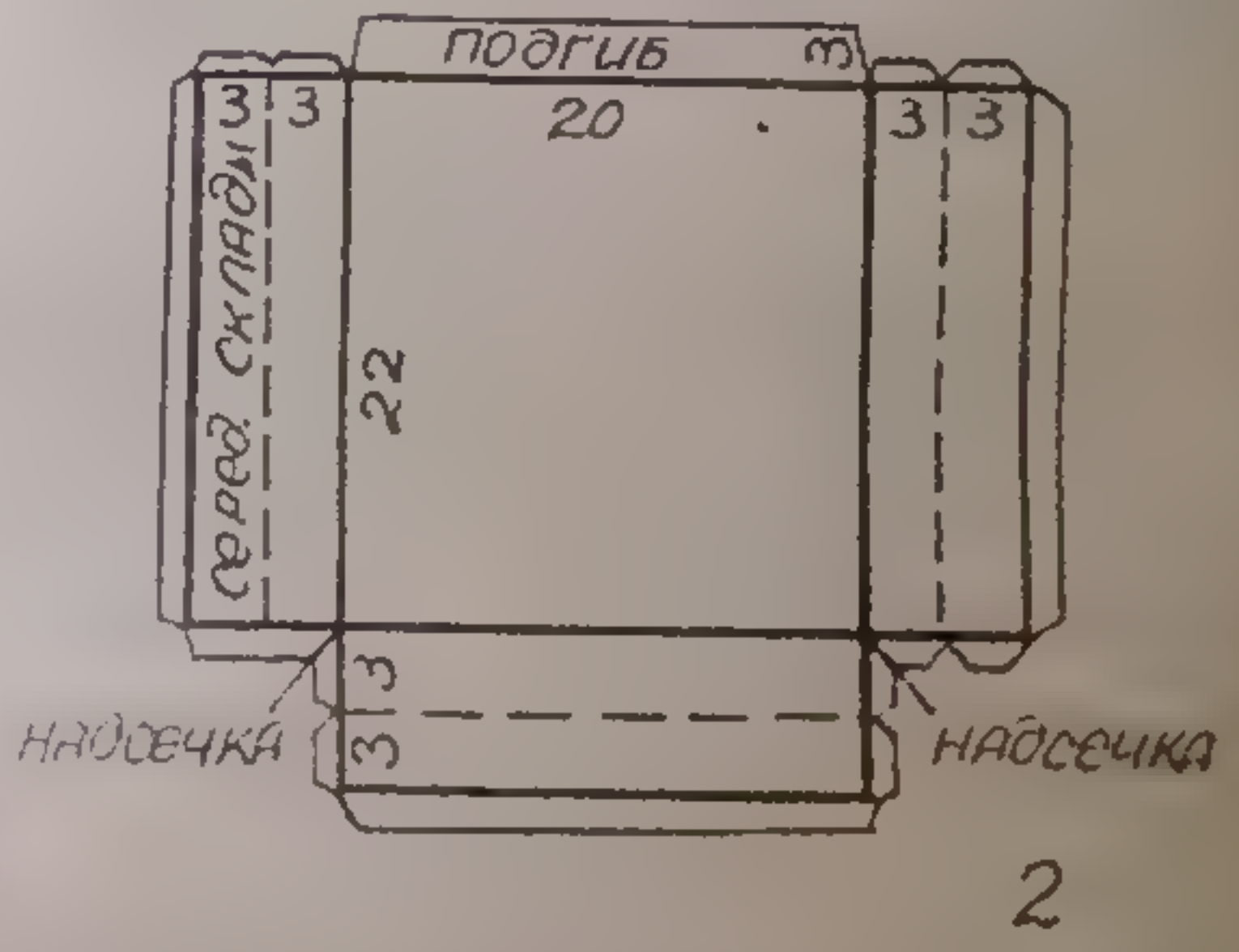
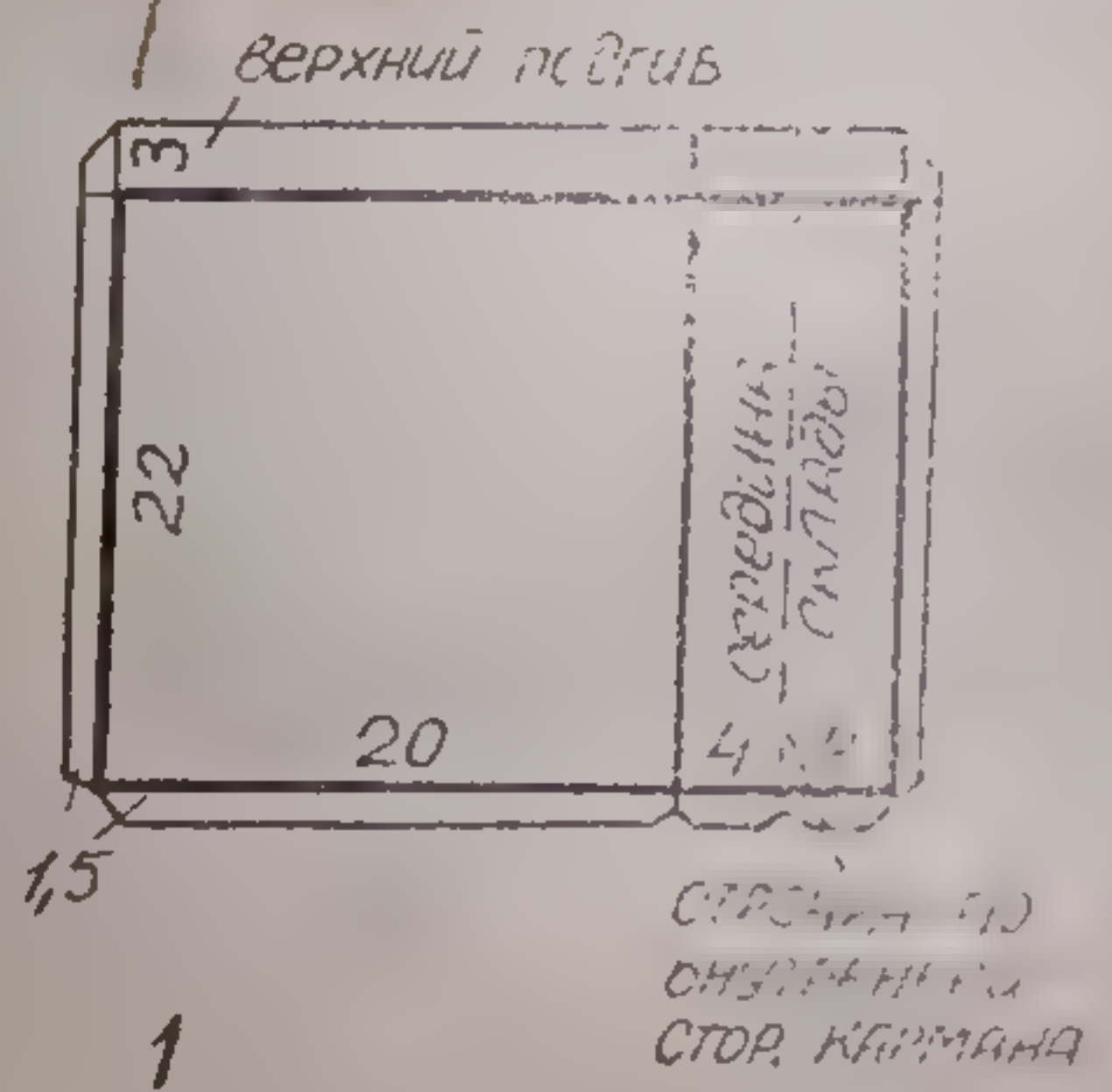
**КАРМАН 3** похож на предыдущий, но у него объемной остается только средняя часть. Поэтому, притачивая к юбке карман к платью, брюкам, куртке пришить сперва

бочка склад, а затем нижний край кармана, прихватывая все слои склад. Над карманом хорошо пришить клапан.

**КАРМАН 4**, как мы уже говорили, состоит из трех деталей (см. чертежи). Когда выкроите их, пришейте к верхней плоскости кармана обтачку с лицевой стороны, затем концы полосы, являющиеся бочками и низом кармана, подогните и прошейте по периметру. Вдоль всей полосы с внутренней стороны также выполните строчку, фиксирующую середину складки. Затем бочка пришейте к верхней плоскости кармана, а карман настрочным швом — к изделию.

На предлагаемых чертежах размеры карманов даны средние (припуски на швы в них учтены). Однако, как вы сами понимаете, они могут варьироваться: так, к спортивному блузону лучше сделать маленький карман, а к широкой юбке или куртке — побольше. Отделка бейки, фурнитура — все это дело вашего вкуса. Обратите, пожалуйста, внимание только на один совет: карманы такого типа уместны в основном на одежде спортивного стиля и никак не смотрятся на платьях из легкого шелка или в классических костюмах.

С. АНАТОЛЬЕВА,  
модельер-конструктор.

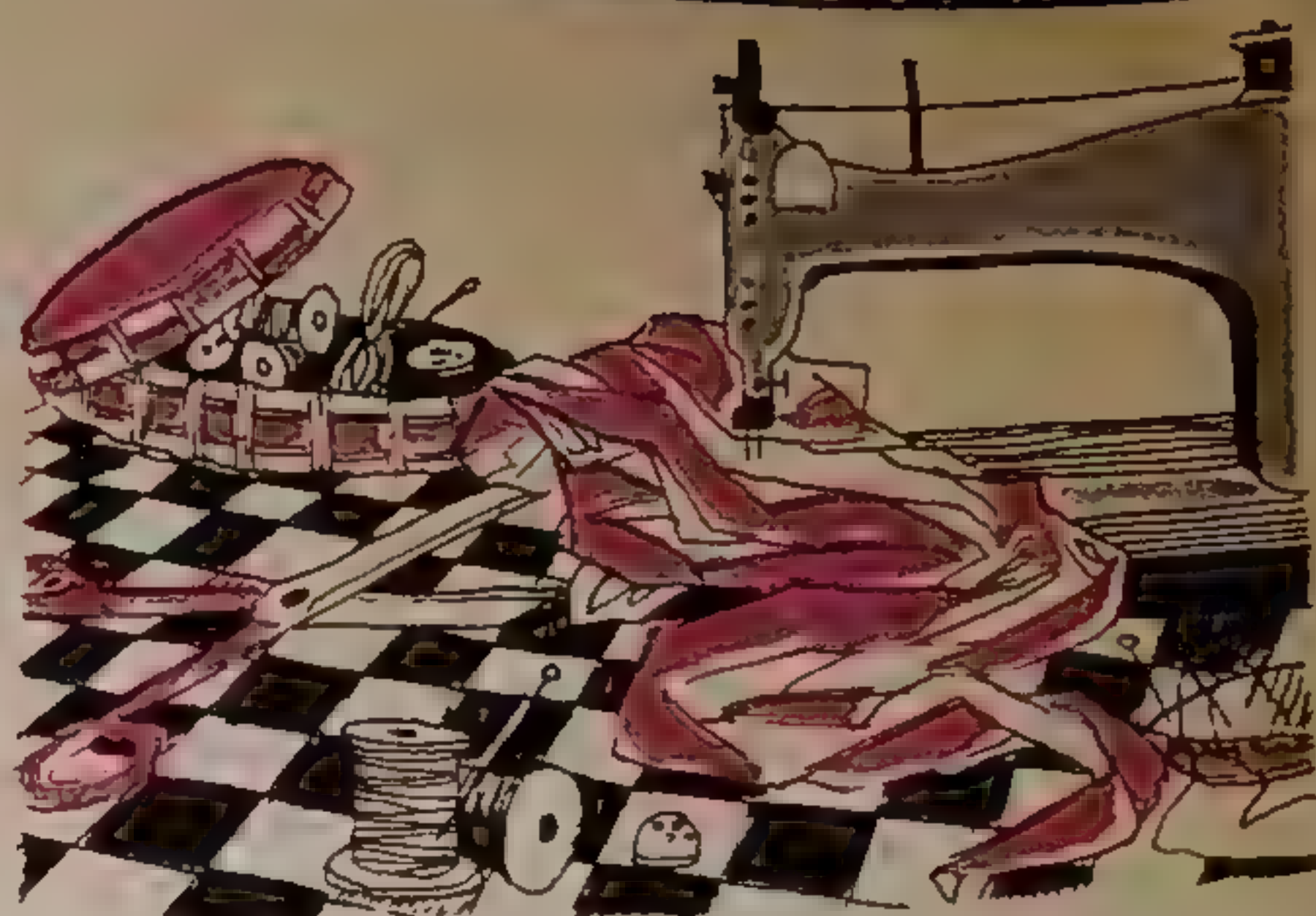




Та, с кем вместе учились в школе, с кем дружили столько лет, выходит замуж... Как вам одеться в этот знаменательный день, какое платье приготовить? Вопрос непростой...

К ПОДРУГЕ

НА СВАДЬБУ...



Прежде всего, ваш наряд не должен быть слишком ярким и пестрым — ведь вы идете не на танцевальный вечер, а на свадьбу. Он ни в коем случае не должен соперничать с платьем невесты, затмевать его! Однако одеты вы должны быть красиво, это необходимо не только вам, но и вашей подруге, как знак уважения к ней, к ее торжеству.

Итак, останавливаемся на платье романтического стиля из легкой ткани — крепдешин, искусственный шелк, легкий трикотаж — гладкой или набивной, полуприлегающего силуэта, отрезном по линии талии и собранном на эластичную резиновую тесьму. По середине переда — шов с щелью у горловины. Рукава втачные, по окату спорочные, сборку. Пройма углубленная. К низу рукава заужены, длина их — за локоть. Воротник — стойка с завязывающимися концами. Юбка широкая, состоящая из 2 клиньев. Платье дополнено модной деталью: фигурным жестким поясом с застежкой на одну пуговицу.

Прилагаемая выкройка рассчитана на размеры 164-96-102 (48, III рост). Расход ткани при ширине полтора метра — 2 м 50 см.

Последовательность работы:

- на выкроенные детали наносим надсечки, данные на чертеже, это облегчит вам сборку платья;
- обрабатываем шов на середине переда, стачиваем до надсечки, разутюживаем;
- перед складываем со спинкой лицевыми сторонами внутрь, стачиваем боковые и плечевые швы со стороны переда. Ширина шва — 1,5—2 см. Швы разутюживаем;
- обтачиваем завязывающиеся концы воротника-стойки

и одновременно долевые края до надсечек, определяющих начало и конец втачивания воротника-стойки в горловину. Швы в углах подрезаем. Воротник вывертываем на лицевую сторону, швы выправляем и приутюживаем;
- приступаем к соединению воротника с горловиной. Внутреннюю часть стойки складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и втачиваем со стороны ворот-



● срез низа рукава перегибаем в сторону изнанки на 0,7 см, затем перегибаем вторично на 1 см и застрачиваем на расстоянии 0,1—0,2 см от сгиба;

● по окату рукава прокладываем 2 строчки на расстоянии 0,5 см, стягиваем нитки, распределяя сборки равномерно по окату от одной надсечки до другой. Затем втачиваем рукав в пройму, совмещая надсечки на рукаве и в пройме. Втачивание производим по рукаву, ширина шва — 1,5 см;

● перед тем, как соединить лиф с юбкой, стачиваем полотнища юбки, начиная от верхнего среза. Ширина шва — 1,5 см. Швы разутюживаем. Юбку выворачиваем наизнанку, лиф на лицевую сторону и вкладываем в юбку лицевой стороной внутрь, совмещая боковые швы. Стачиваем со стороны лифа. Срезы шва обрабатываем;

● со стороны лифа прокладываем резиновую эластичную тесьму, пристачиваем зигзагообразной строчкой, равномерно распределяя посадку;

● низ юбки обрабатываем вподгибку, ширина шва не более 1 см;

● приступаем к обработке пояса. К лицевой стороне приметываем жесткую прокладку, соединяем с изнаночной, оставляя щель в середине, ширина шва — 0,5 см. Швы в углах подрезаем, вывертываем на лицевую сторону, выправляем и приутюживаем. Выполняем одну петлю зигзагообразной строчкой.

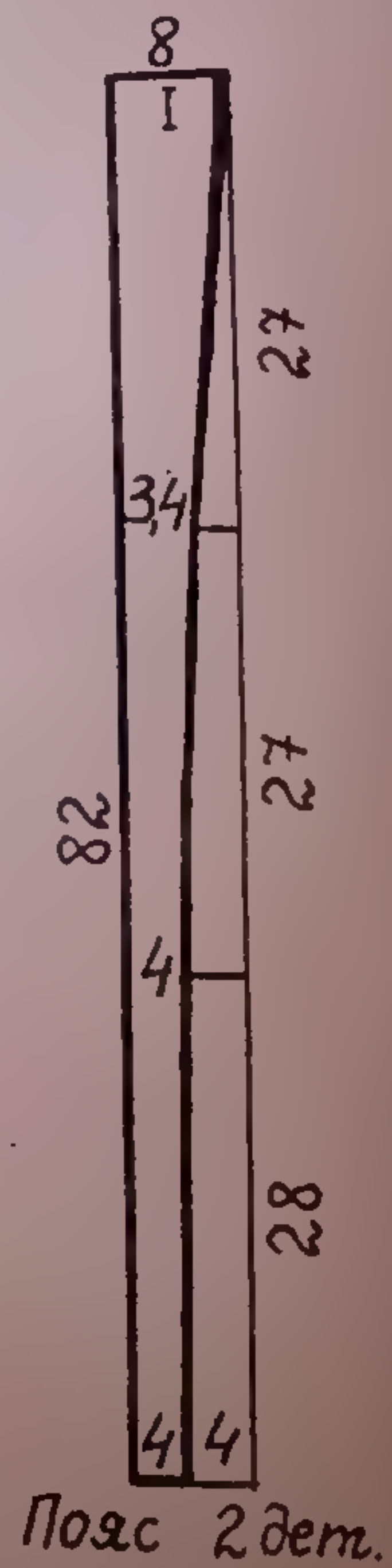
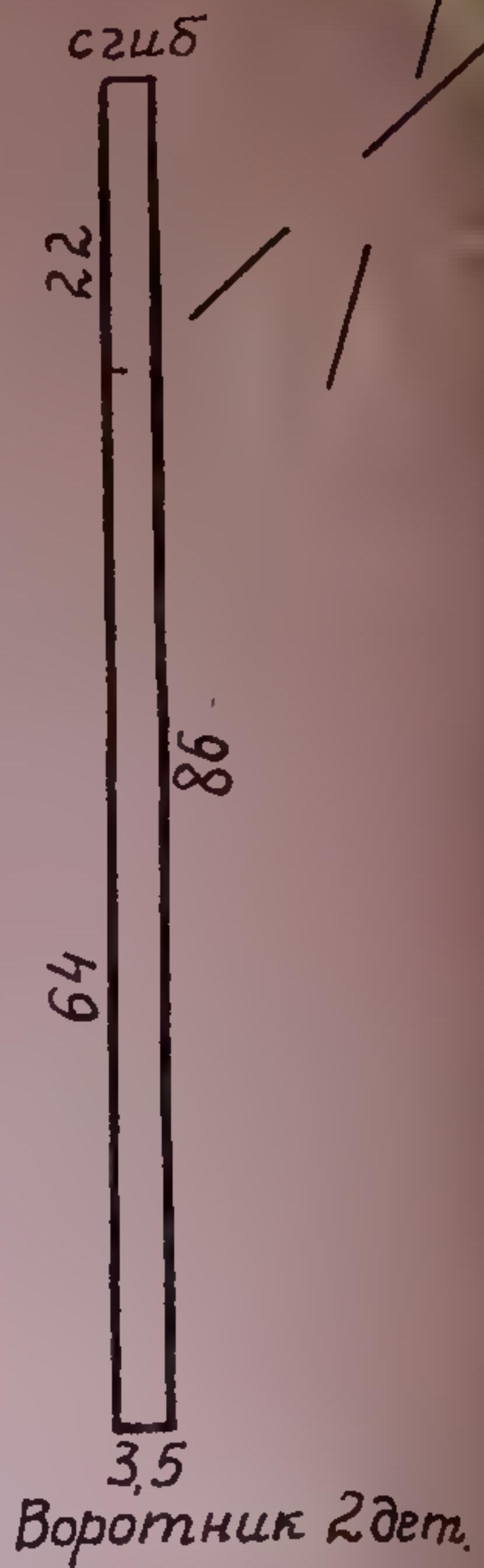
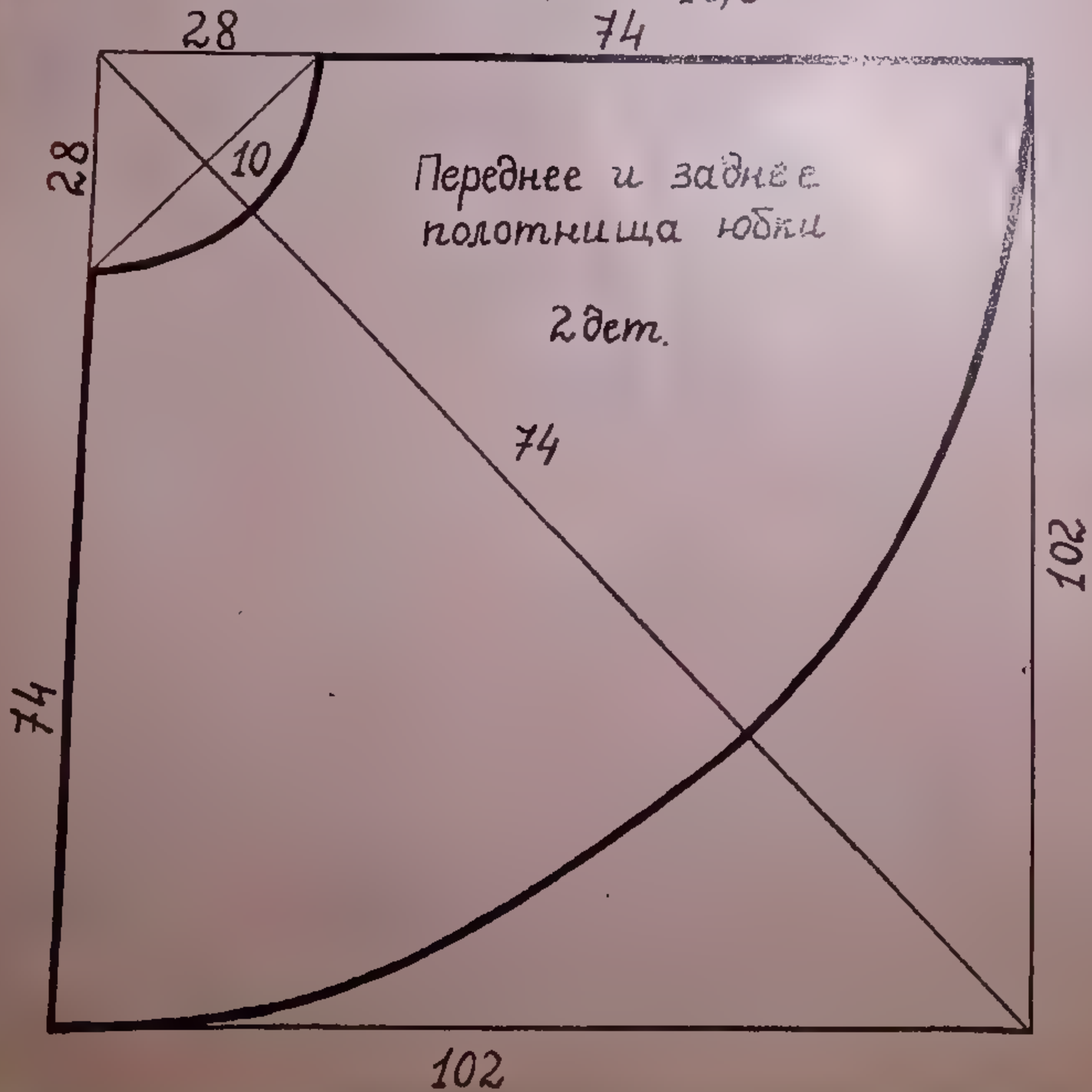
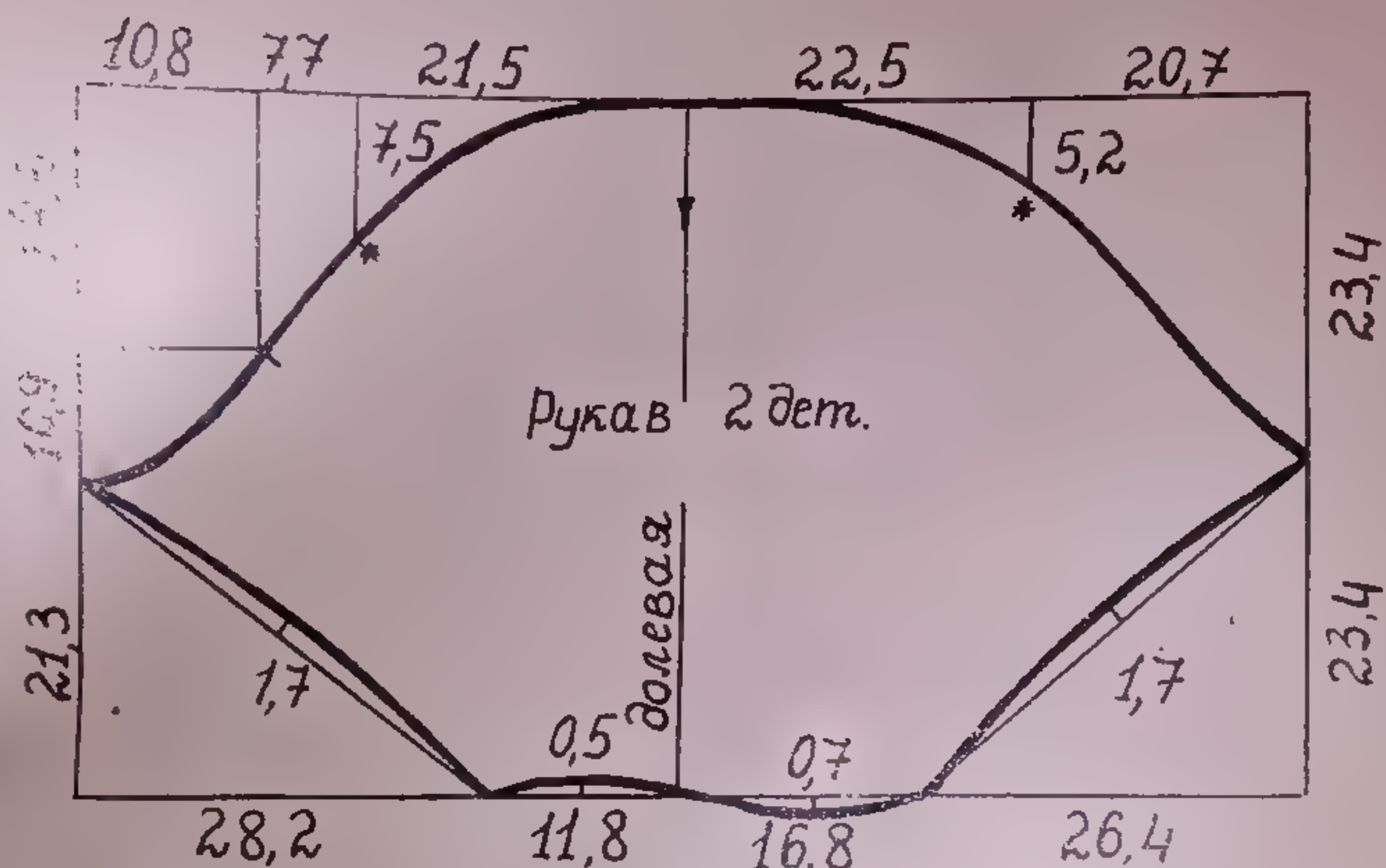
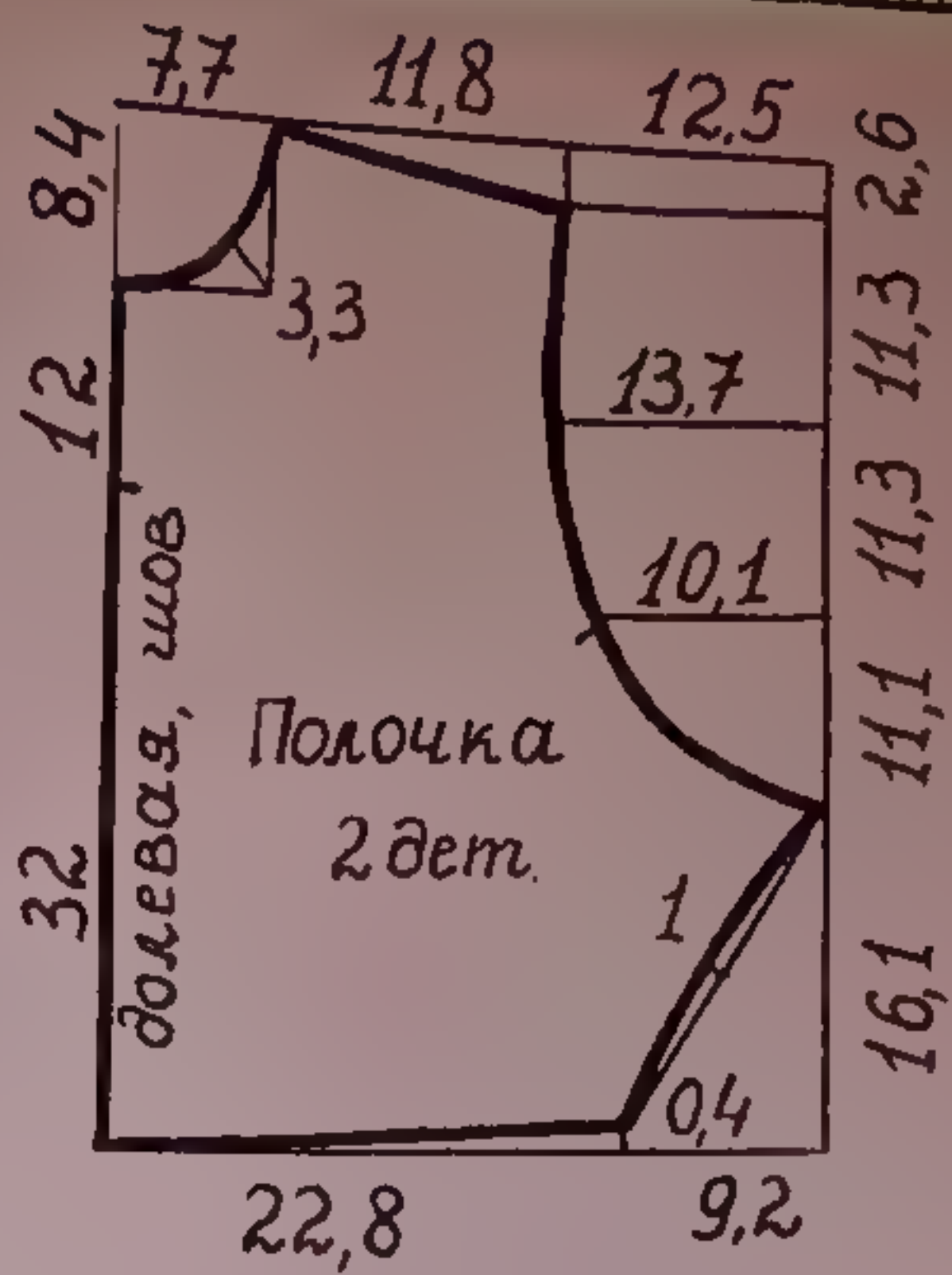
Выкройка предлагаемого платья приведена на следующей странице.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Рисунки и чертежи  
автора.



# Шьем сами



пол  
под  
на

Таки  
в редак  
му сег  
вашему  
большо  
фигуру.  
Алексан  
нее пре



...Мне уже за пятьдесят, да и фигура покатовата, а выкройки для себя никак не подберу: все ваши модели слишком модные, на молоденьких и стройных...

А. П. СЕМЕНИХИНА. г. Кривой Рог

И ВСЕ-ТАКИ

ДИКТУЕТ

МОДА!!!

Такие письма — не редкость в редакционной почте. Поэтому сегодня мы предлагаем вашему вниманию платье большого размера на полную фигуру. Однако, уважаемая Александра Петровна, заранее предупреждаем, что и оно

будет строиться на основе модных сейчас направлений, линий. Дело в том, что женщины любого возраста, любой комплекции, на наш взгляд, не может совершенно отказаться от современного стиля в одежде, не должна выгля-

деть хуже, чем может! Другой вопрос, что с годами придется не слепо следовать моде, а относиться к ней избирательно, то есть находить в современных тенденциях те детали и линии, которые не нарушат ваш стиль, подойдут к нему, помогут подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки.

А теперь за дело. Шьем платье 56-го размера, III роста (по современной шкале: 164-112-120), прямого силуэта, цельнокроеное. По спинке — кокетка, переходящая на перед. Рукав втачной, по окату расположены 3 складочки — «защипки» — кстати говоря, эта модная деталь поможет подчеркнуть линию плеча и скрыть полноту верхней части руки.

Рукав длинный или за локоть, заканчивается манжетой.

Горловина оформлена английским воротником с глубокими узкими лацканами

(еще одна модная деталь, которая зрительно удлинит шею, лицо). Обработка воротника, пожалуй, будет самым сложным для вас делом в работе над этим платьем. Ее технологию мы подробно описали (см. «Крестьянка», 1986, № 7), когда речь шла о модном блузоне.

Оригинальна застежка платья. Она сквозная, сверху донизу, двубортная, на шести пуговицах в 2 ряда. Не бойтесь, что полотнище юбки станет расходиться внизу: запах глубокий, не менее 10 см, это предусмотрено кроем. При желании можно нижнюю часть застежки — от талии — застрочить. Тогда вам понадобится только 4 пуговицы: 2 ряда по две. Скажем сразу, что пуговицы в предлагаемом платье играют роль не только практическую, но и декоративную, поэтому постарайтесь выбрать пуговицы среднего размера (с 3-копеечную монету), красивой формы, в цвет платья или отделки.

По середине спинки шов, зрительно сужающий и удлиняющий фигуру.

Талия слегка фиксируется узким пояском — из ткани платья, из кожи или других материалов.

По воротнику, бортам и манжетам используют декоративную отделочную строчку на расстоянии 0,5 см от края, она поможет сохранить форму этих деталей. Этой же цели послужит прокладочный материал, который вам обязательно нужно использовать при обработке воротника, манжет, бортов застежки.

Поговорим теперь о ткани, из которой будем шить платье. Предлагаем взять облегченную шерсть, легкий шерстяной креп. Можно однотонный, а можно и в мелкую клеточку. В таком случае советуем сделать воротник и манжеты из однотонной ткани (в тон клетке) или белые — платье сразу «заиграет». А если вы наденете к нему модные сейчас украшения, особенно бусы из самых различных материалов, — будет выглядеть очень нарядным, «выходным».

Расход ткани — около 3 метров при ширине 1 м 50 см.

Когда закончите работу, подшейте небольшие подплечики — как сделать их, мы подробно рассказали в № 8 «Крестьянки» за прошлый год.

Осталось отутюжить платье — и наряд готов!

ВЫКРОЙКИ

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.



Рисунки и чертежи автора.

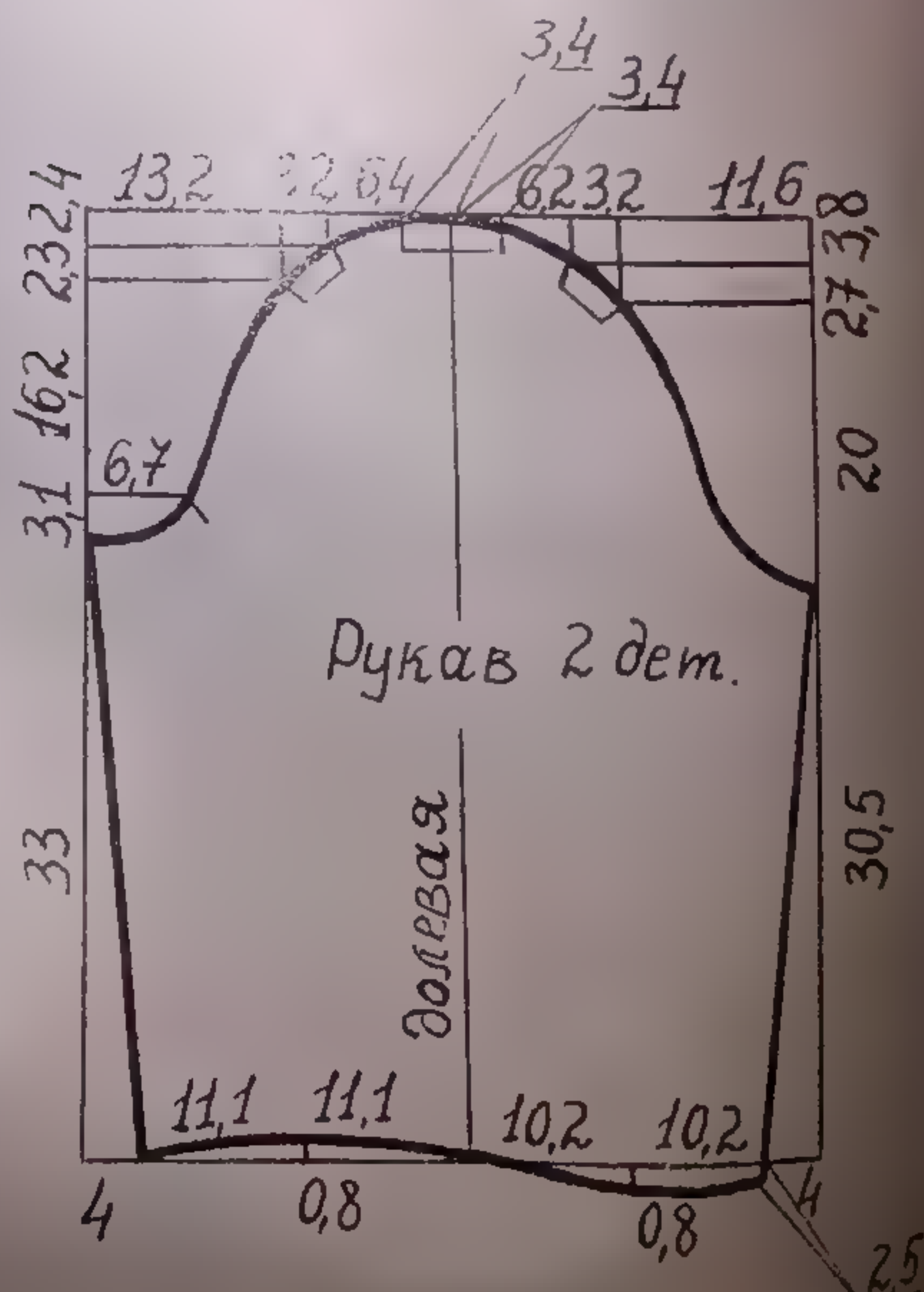
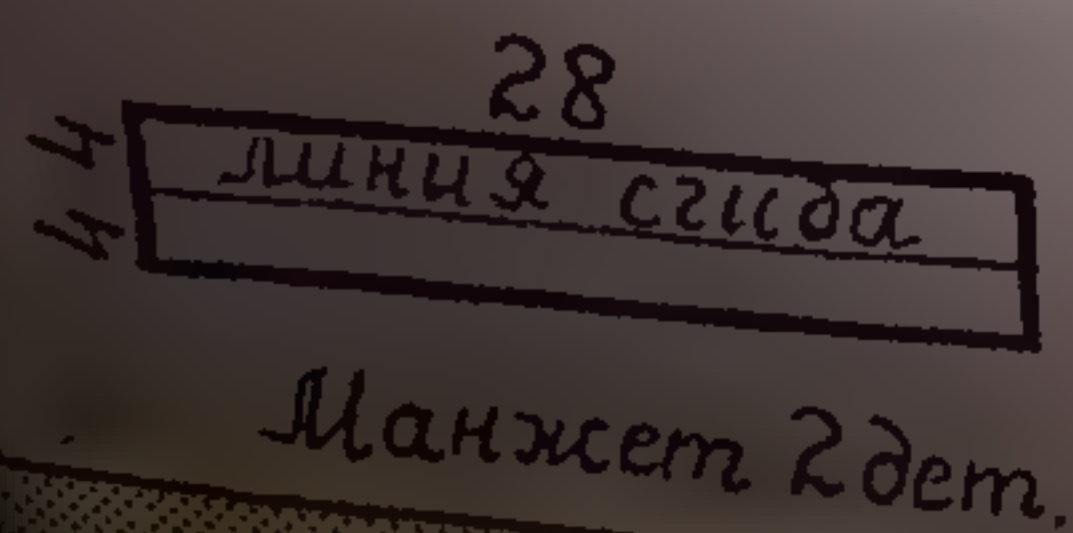
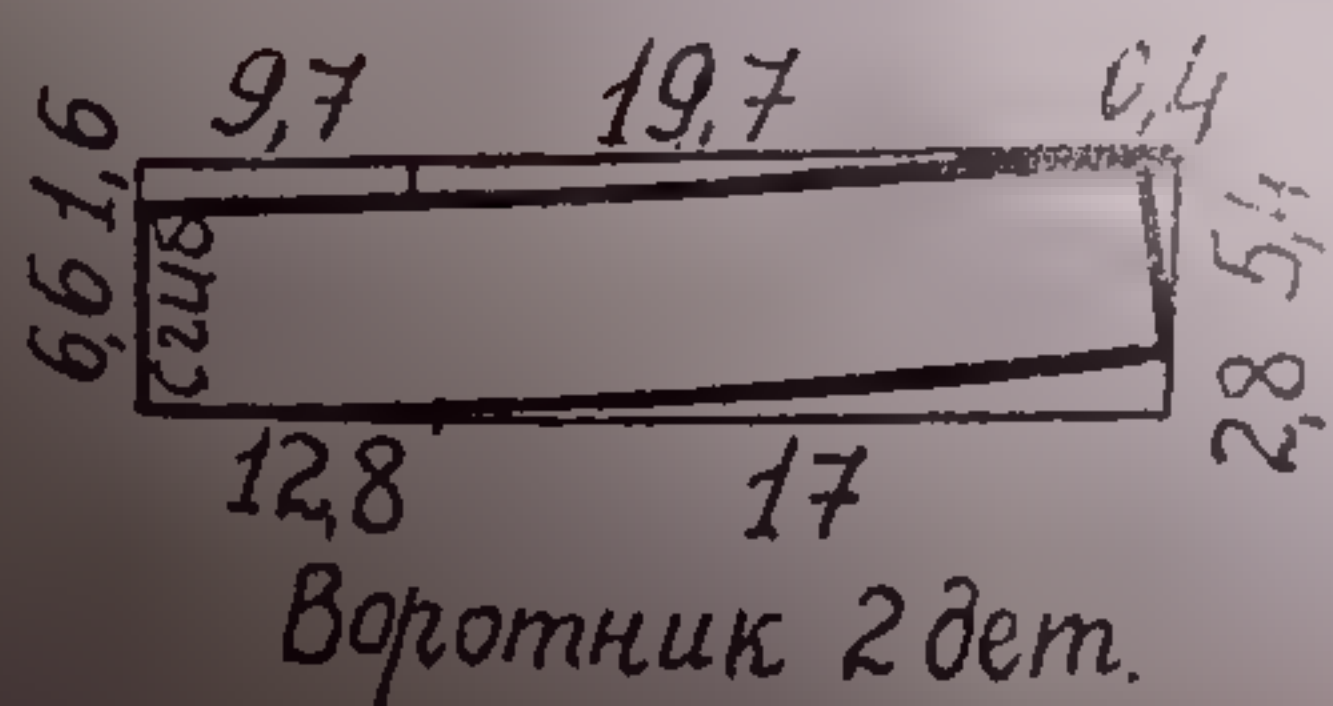
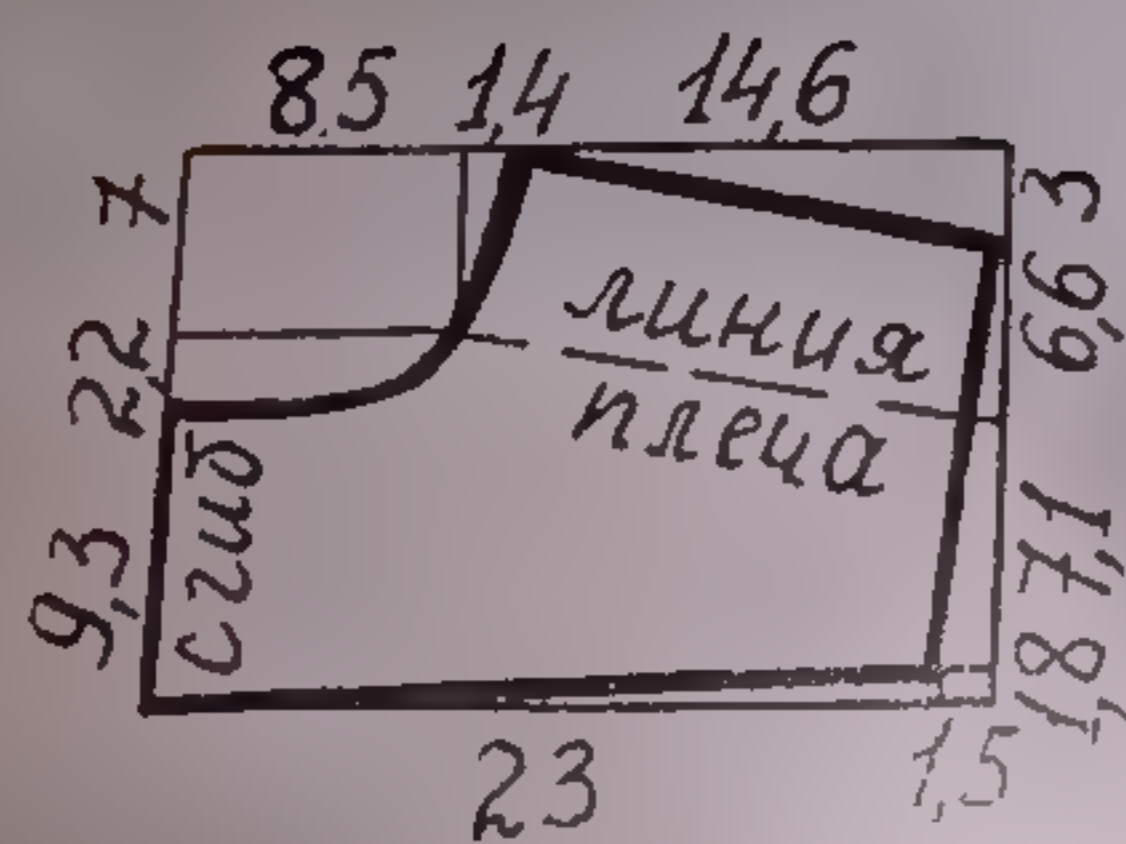
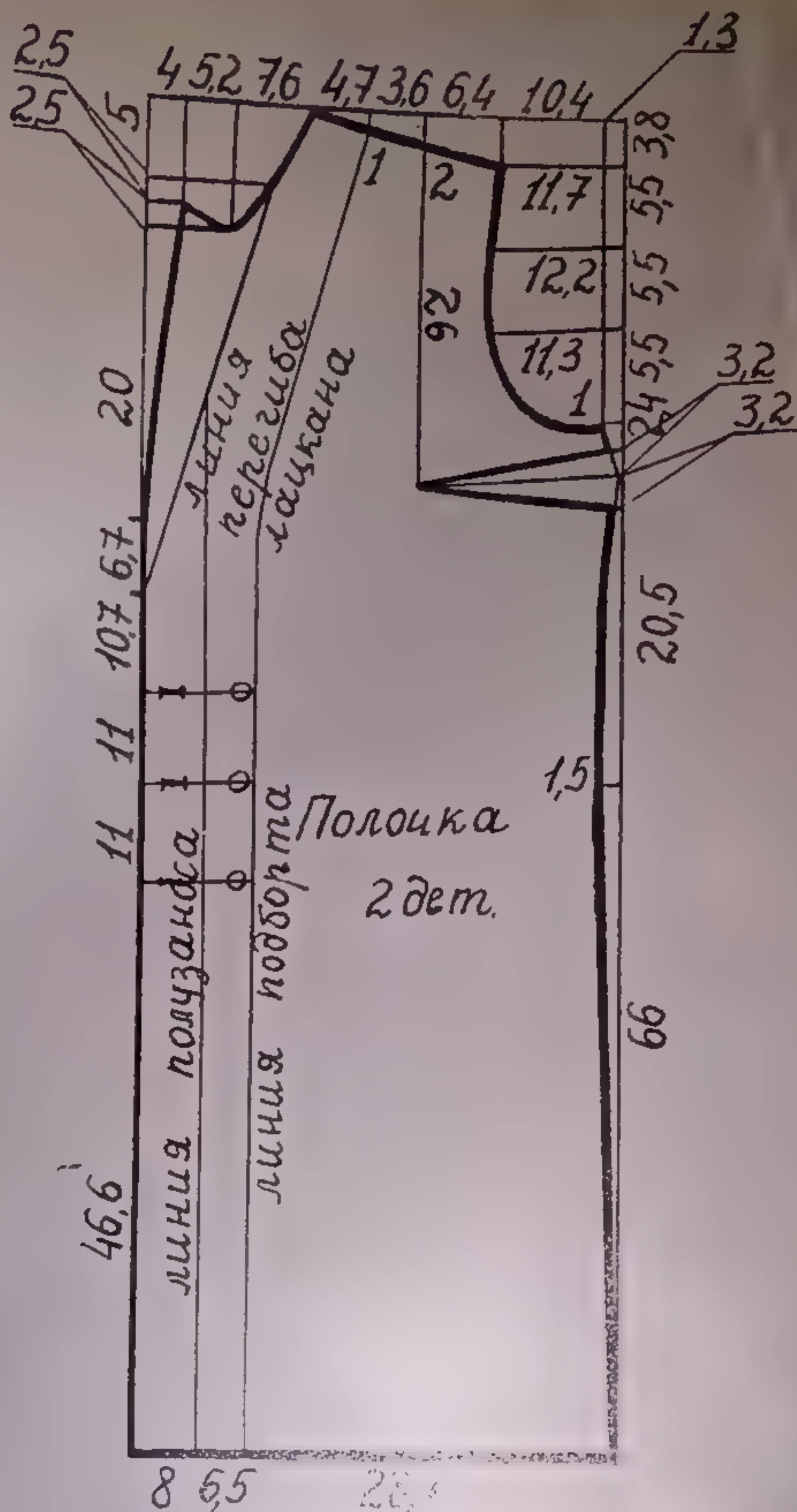
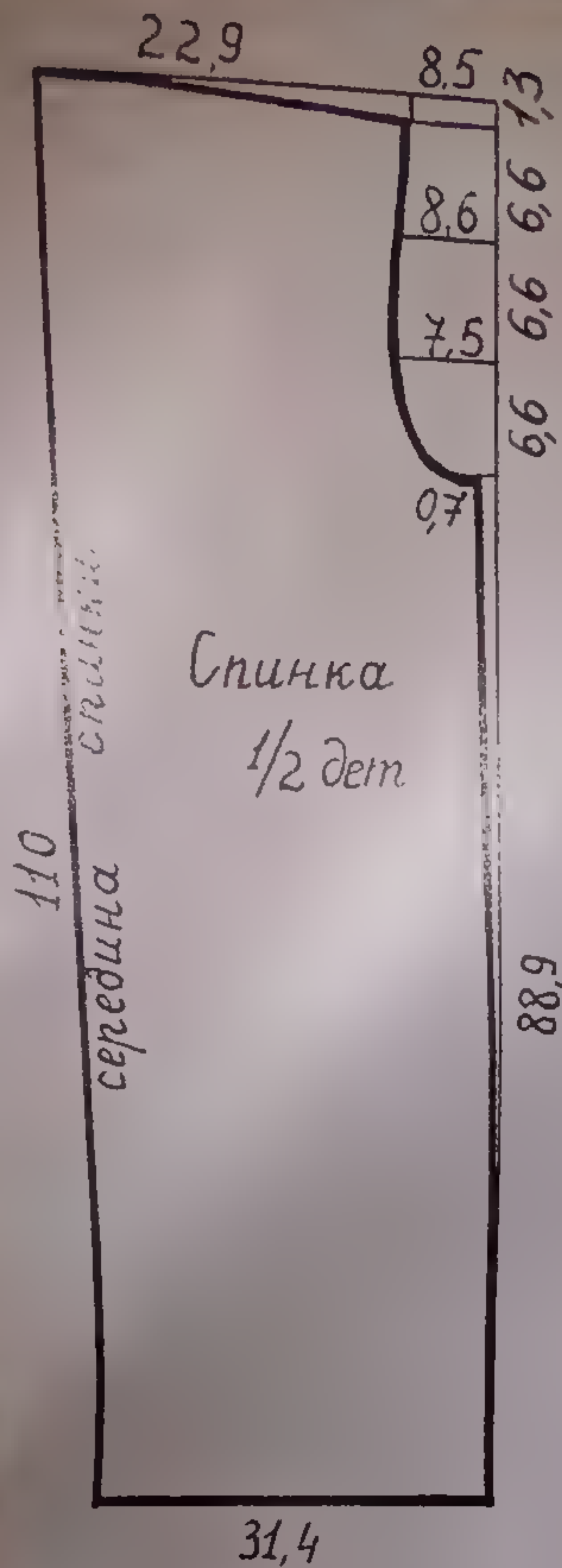
Хозяйка

приложение

к журналу

«Крестьянка»





П  
ори  
цио  
фу  
дра  
шен  
у.нес

Рукав  
можно д  
кий и за  
Юбка со  
угольных  
который  
ляется н  
нием, а д  
чивают м  
фом на сл  
кость, бли  
му шву, и  
рез правое  
мер 48, ро  
Ткань лу  
пластичну  
трикотин,  
шелк, креп  
ширине 1 м  
При раск  
пожалуйст  
ски на швы  
чертежах): н  
ну, концы  
ках — по 1,5  
лии, в отлета  
юбки — по 2  
см.  
Последова  
тельность  
работы.  
• Раскрой  
платье, начи  
наете со сбор  
ки лифа; сме  
тываете и ста  
чиваете пле  
чевые швы  
переходящие  
во внешние  
швы рукава, а  
затем боко  
вые швы, пе  
реходящие во  
внутренние  
швы рукава.  
На спинке и  
передке пред  
варительно



Платье, которое мы сегодня предлагаем, оригинально, просто в крое и, главное, функционально: благодаря декоративному шарфу, который с помощью множества способов драпировки может придавать платью совершенно различный облик, этот наряд будет уместен и на работе, и в клубе, и в гостях.



Рукав цельнокроеный, возможны два варианта — короткий и за локоть (см. рисунки). Юбка состоит из двух прямоугольных полотнищ. Шарф, который в данном случае является не модным дополнением, а деталью платья, втачивают между юбкой и лифом на спинке немного наискось, ближе к левому боковому шву, и перебрасывают через правое плечо вперед. Размер 48, рост III.

Ткань лучше взять тонкую, пластичную: шерстяной креп, трикотин, тонкое джерси, шелк, крепдешин. Расход при ширине 1 м 40 см — 1 м 40 см.

При раскрое не забудьте, пожалуйста, сделать припуски на швы (они не учтены в чертежах): на плечо, горловину, концы шарфа, в боках — по 1,5 см, по линии талии, в отлетах юбки — по 2,5 см.

Последовательность работы.

● Раскроив платье, начинаете со сборки лифа; сметываете и стачиваете плечевые швы, переходящие во внешние швы рукава, а затем боковые швы, переходящие во внутренние швы рукава. На спинке и передке предварительно



проложите (наметайте) нитью середины. Обратите внимание: вытачка на спинке не предусмотрена, поэтому плечевой срез ее нужно будет припосадить на 1 см; ткань у внутреннего среза рукава со стороны спинки припосадите на 2 см, это заменит локтевую вытачку.

● После стачивания лифа надсеките срезы в уголках под проймой — аккуратно, так, чтобы не задеть швы.

● Когда соедините спинку с передом, обработайте низки рукавов обтачками, выкроенными по косой нити, а горловину — подкройной обтачкой.

● По линии талии на спинке и передке заметайте симметрично по 2 мягкие складки глубиной 2 см (середина складки повернута к центру детали). При этом ткань не растягивайте, а, напротив, слегка припосадите, так, чтобы длина линии притачивания составила 96 см.

● Теперь обрабатываем юбку, оба полотнища по от-

дельности. Сначала подгибаем подол, а затем левые и правые отлеты полотнищ подшиваем в подгиб, при этом особенно аккуратно обрабатываем нижние уголки.

● Прокладываем на полотнищах нитью середины переда и спины. Заметьте основные мягкие складки (см. чертежи 3 и 4). Обратите внимание: те части полотнищ, которые «уходят» внутрь (под правое полотнище спереди и под левое сзади), не драпируют, а только слегка присбаривают.

● Середину переда правого полотнища накладываем на середину переда левого полотнища и прометываем. Соответственно середину спины левого полотнища накладываем на середину спины правого полотнища и также прометываем. Прометать нужно и внутренние, и внешние отлеты; когда стачаете лиф с юбкой, наметку нужно выдернуть. Теперь верхнюю часть отлетов на протяжении 22 см (см. чертеж 6) притачайте к нижнему полотнищу.

На сметочной нити по линии талии юбки ткань слегка присбариваем.

● Беремся за шарф. Обрабатываем в подгиб срезы его по длинным и одной короткой стороне, вторую вшиваем в линию талии на спинке, фиксируя уже в шве 2—3 мягкие складки на шарфе. Уравниваем срезы.

● Пришло время соединить лиф и юбку: стачиваем линию талии юбки и линию талии лифа, совмещая соответственно середины переда и спинки, при этом юбку и лиф складываем лицевыми сторонами.

● Когда платье будет готово, наденьте его на себя, перебросьте шарф вперед через правое плечо. Уложите его складками и закрепите булавками на плечевом шве. Сняв платье, наметайте складки, выньте булавки, пристрочите на машинке по плечевому шву шарф к платью.

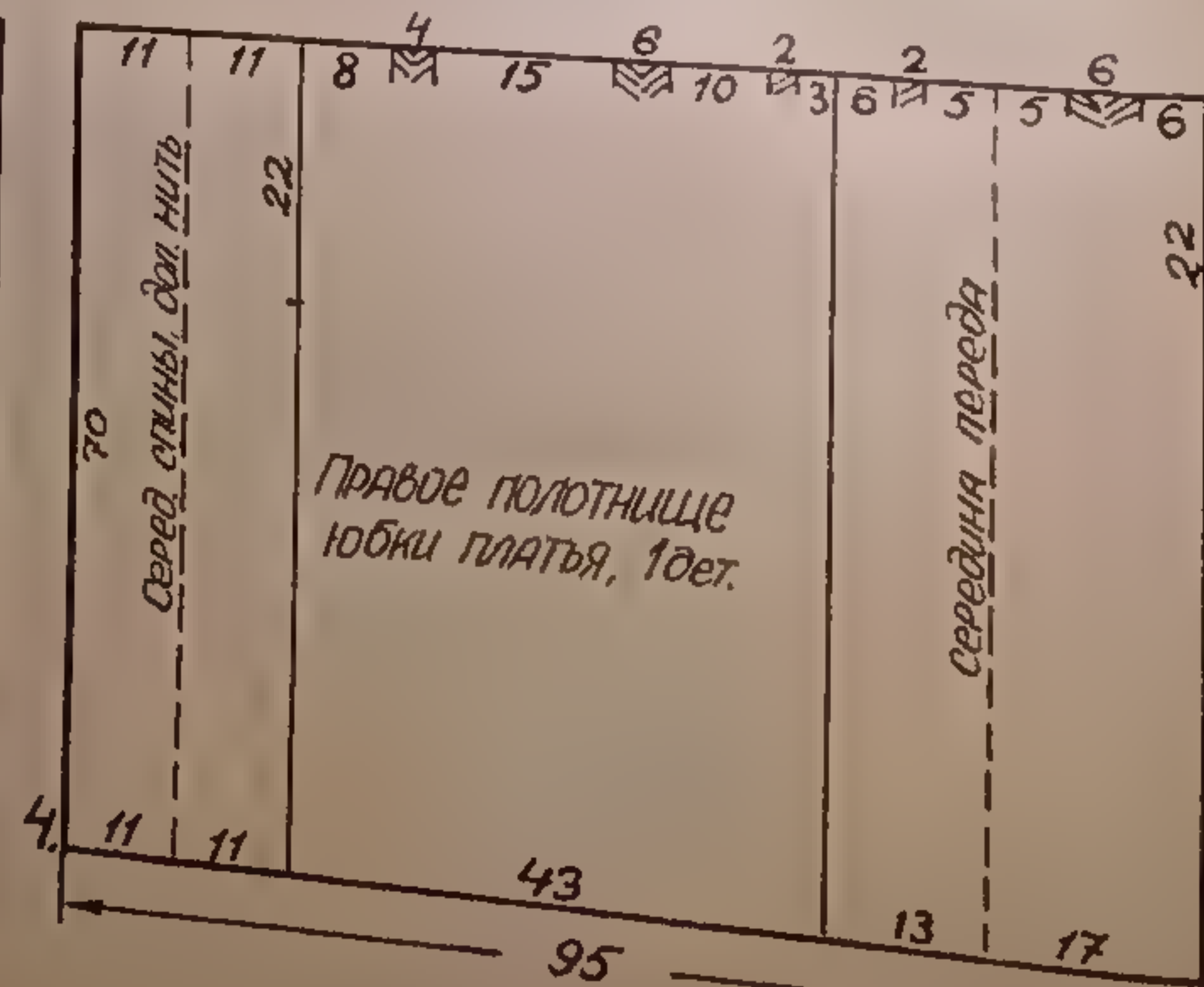
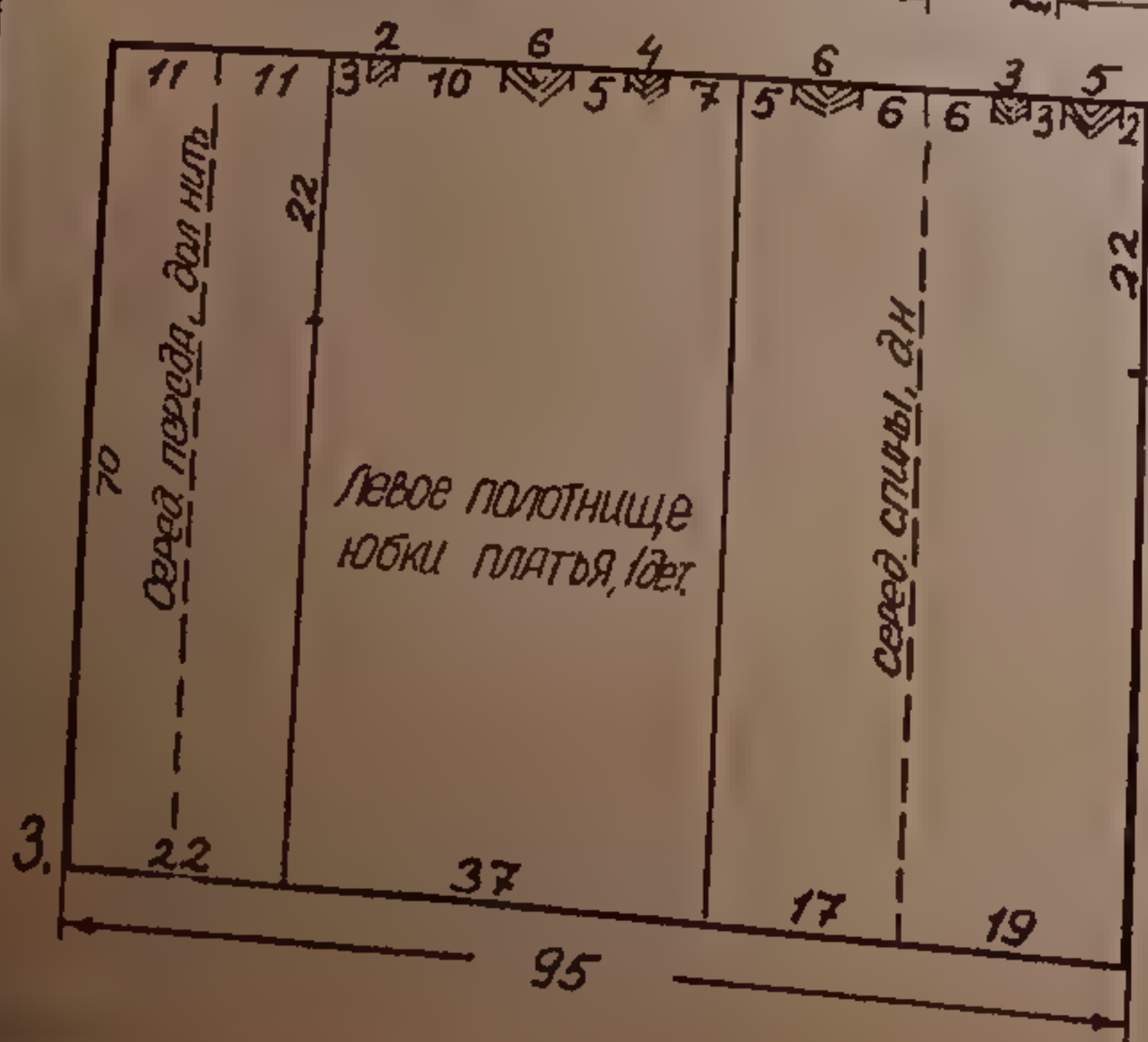
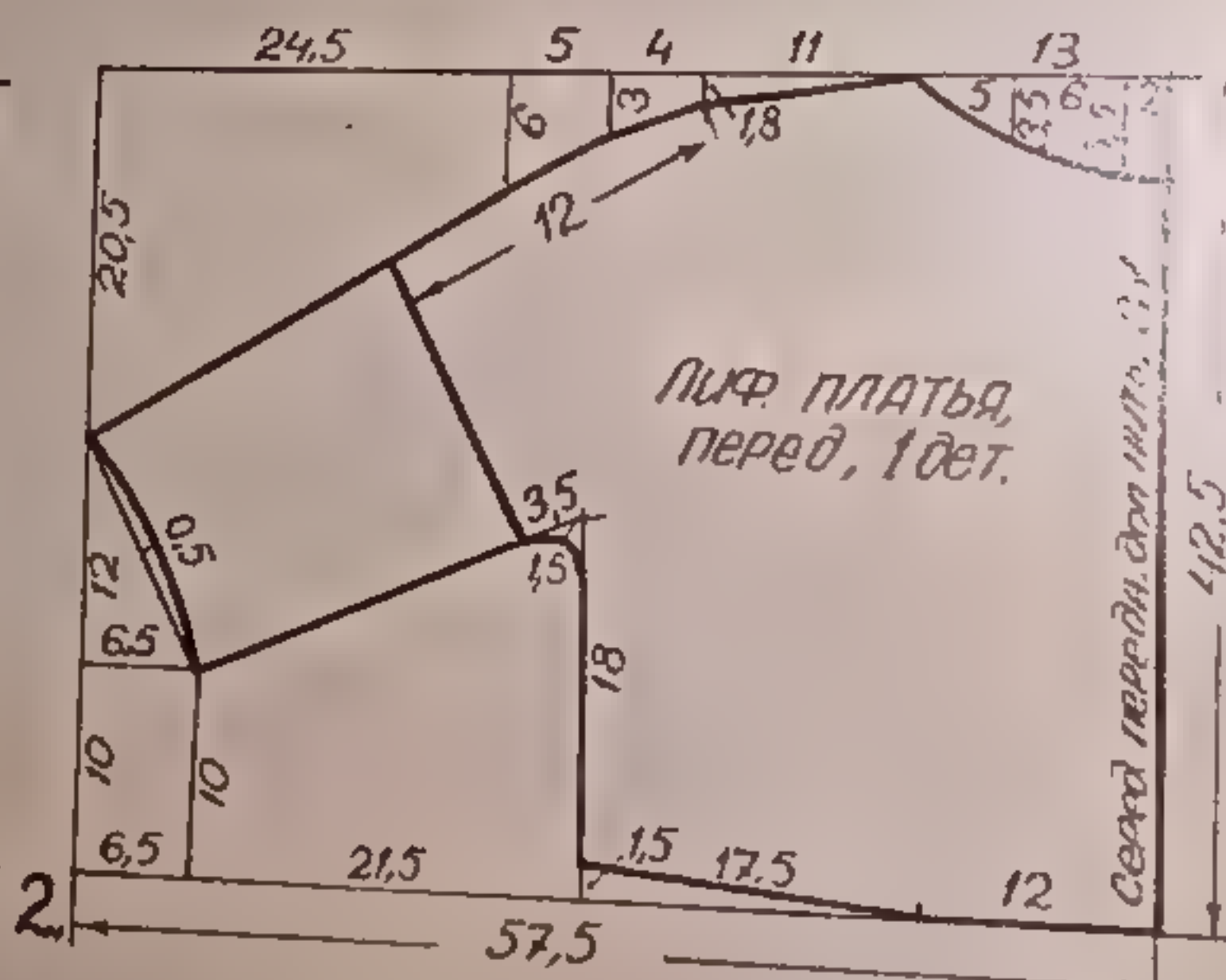
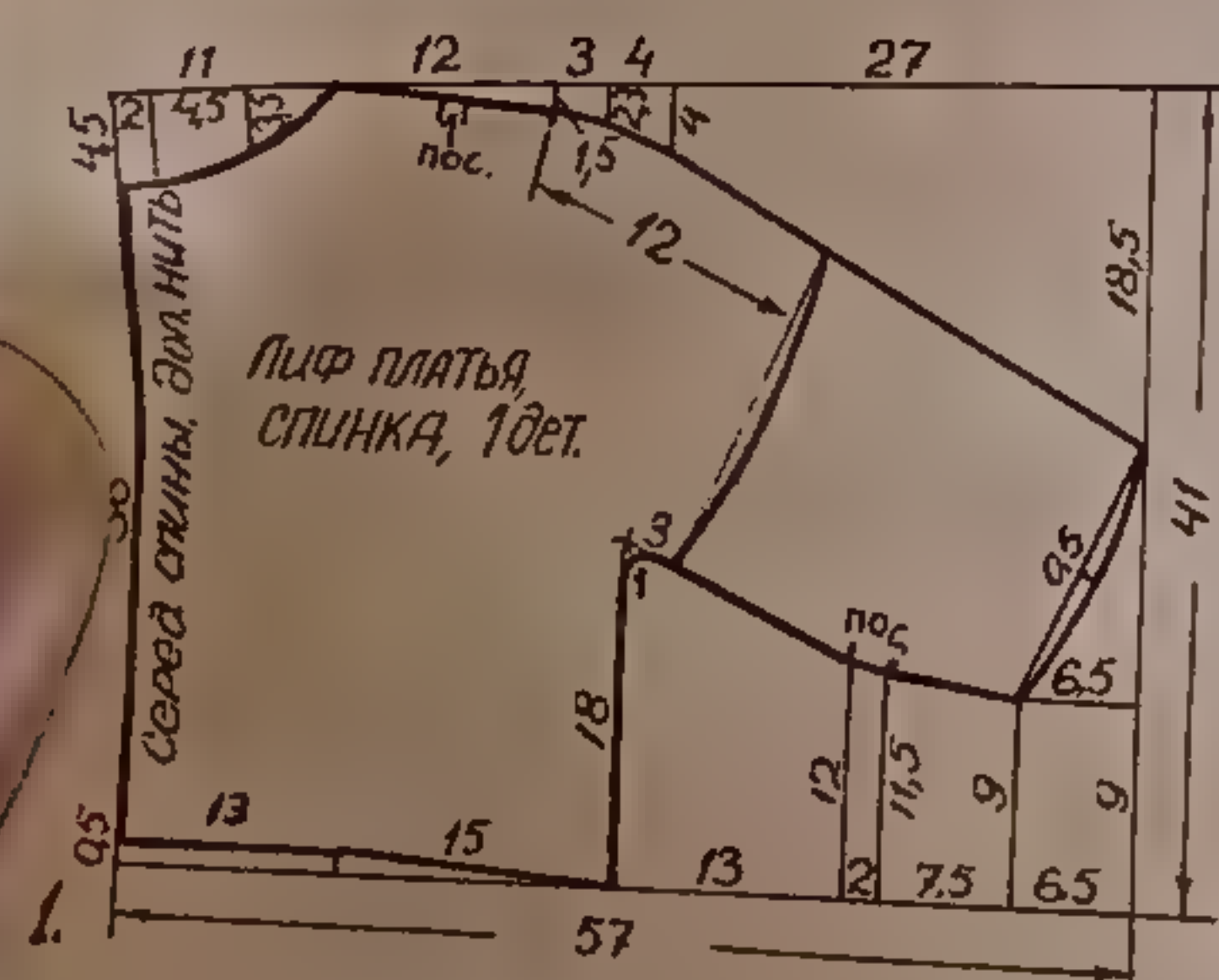
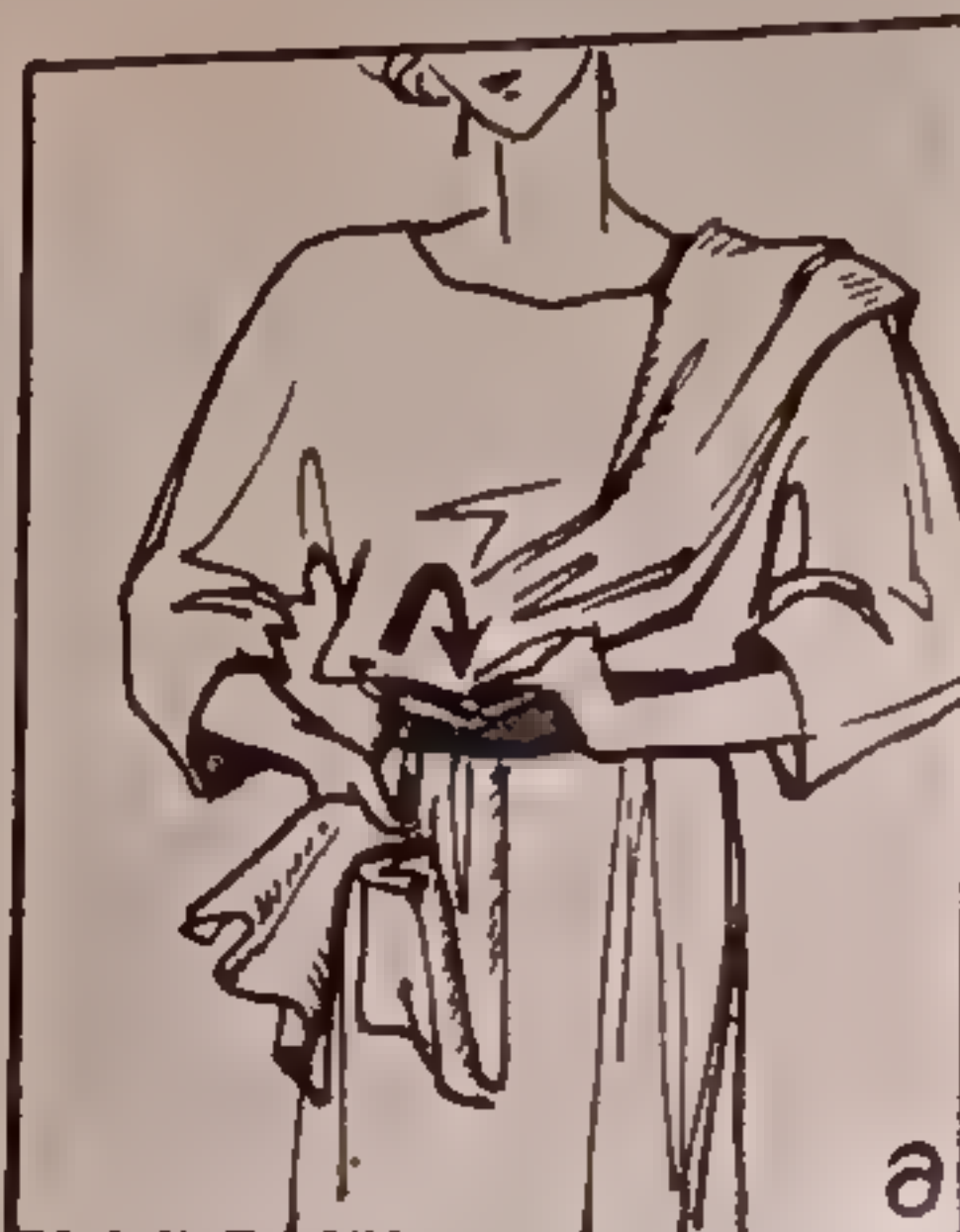
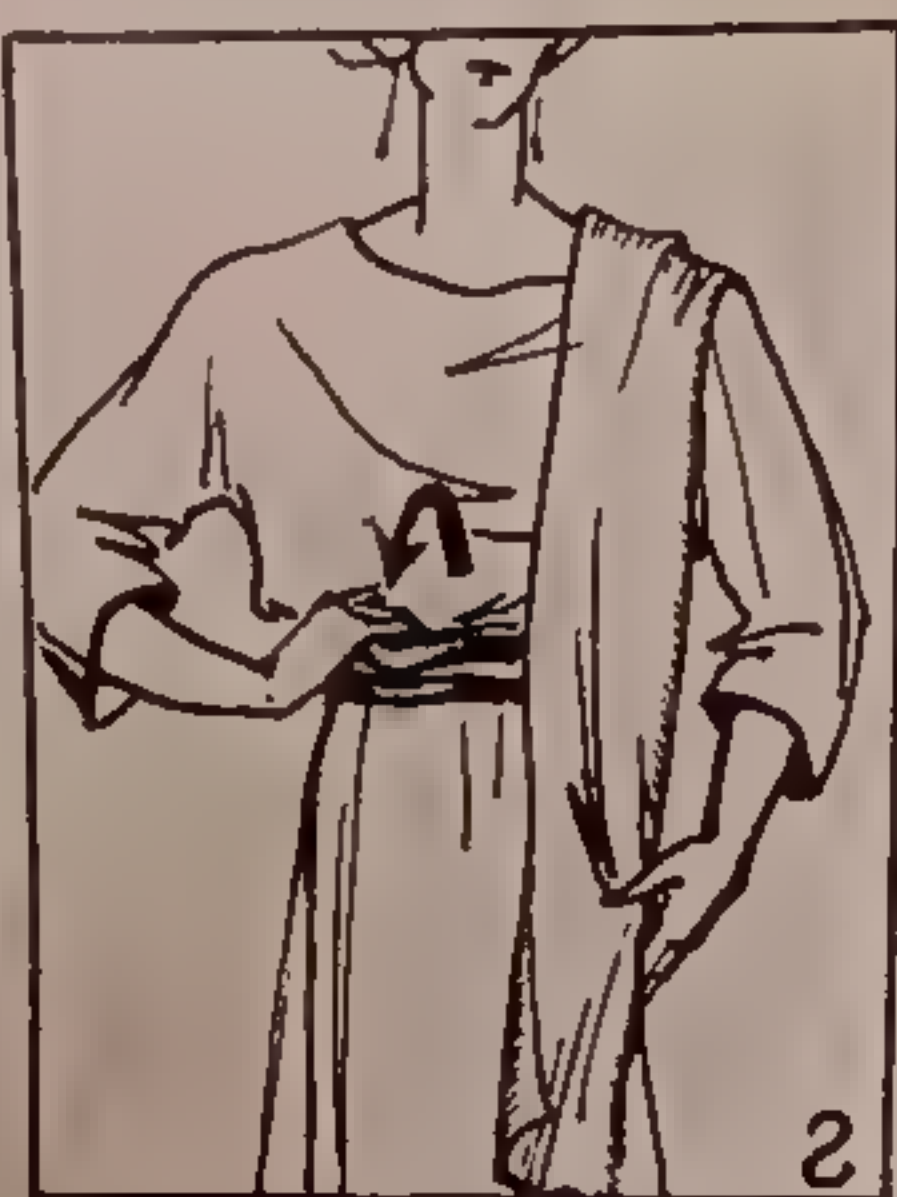
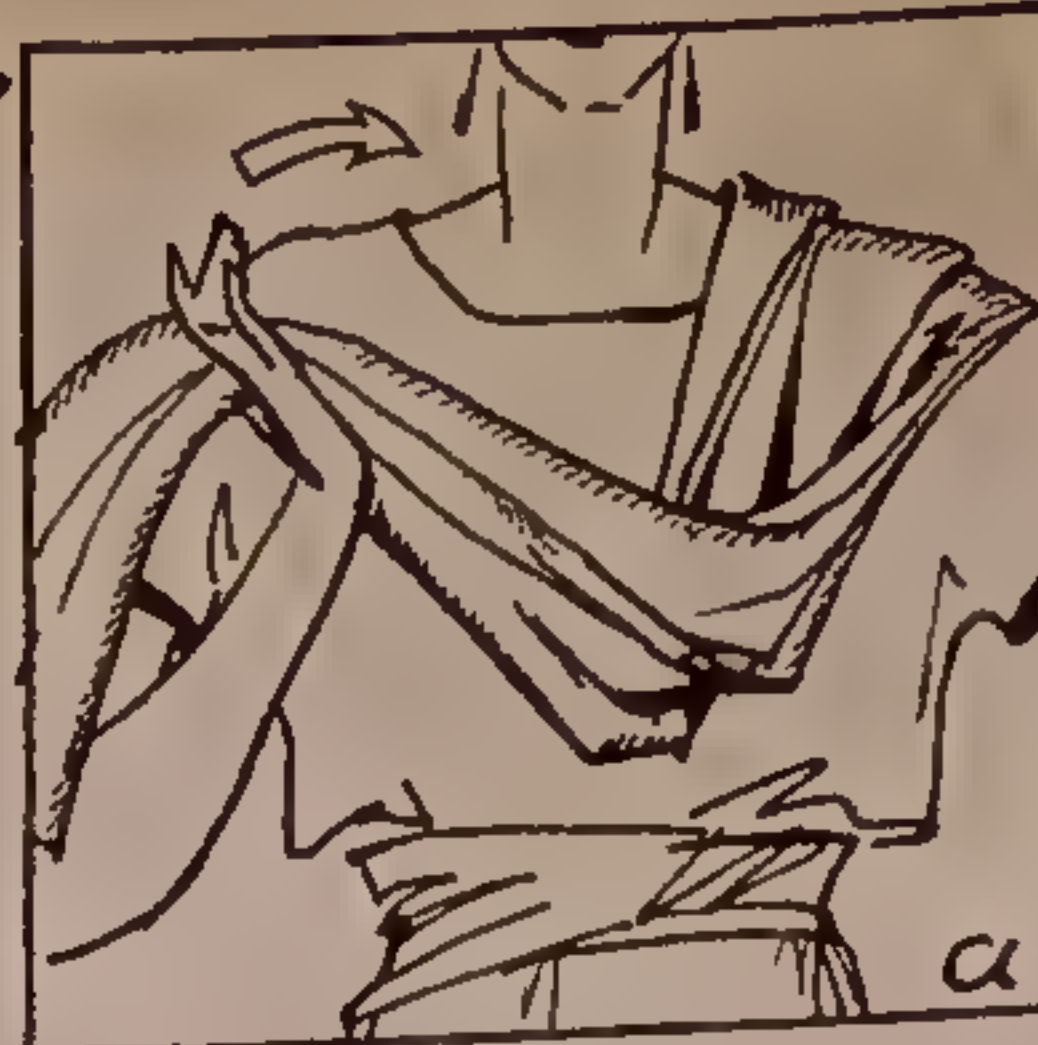
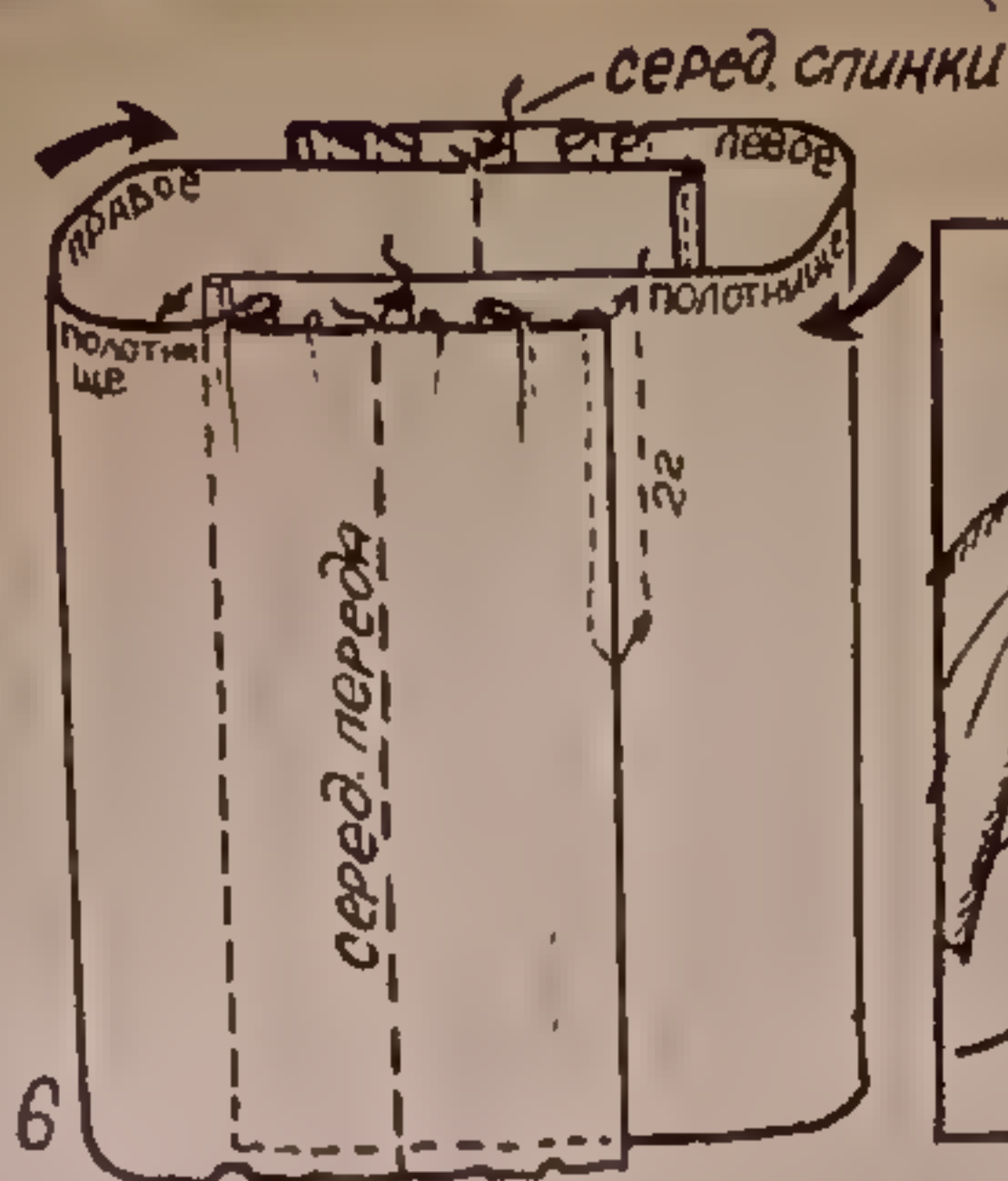
Дальше — дело вашей фантазии! На рисунках 1 и 2 мы показали два варианта драпировки: вокруг шеи и наискосок под пояс. Второй, как нам



# Шьем сами

представляется, более нарядный, для выхода. Первый придает платью элегантно-деловой стиль. Чертежи «а», «б» и «в» рассказывают, как уложить драпировку вокруг шеи, чертежи «г» и «д» — как заправить шарф под пояс, чертежи «д» и «е» — как сделать на поясе декоративный узел при помощи шарфа. Последний вариант смотрится особенно эффектно, если пояс и шарф различны по фактуре или цвету.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи автора.



24  
СВОБОДНЫЙ  
КОНЕЦ

142

142

5

Как  
ное  
гарде  
жени  
личес  
их  
сти,  
ност  
зрени  
обыч



Над  
блузк  
ком,  
или м  
ткой  
кар  
умест  
но, в  
рится  
сочет  
ми д  
Сер  
юбки  
дуем  
ли м  
них п  
нам,  
ным  
можн  
ная  
тель  
полн  
проп  
ной.

МО  
силу  
нему  
ны 3  
стро  
обоз  
стеж  
на в  
жест  
В  
мер,  
и за  
ют п  
МО  
силу  
нему  
одно  
стро  
чек.  
как  
В  
мер  
М  
рен  
тру



Как известно, главное достоинство гардероба любой женщины не в количестве вещей, а в их функциональности, многовариантности. С этой точки зрения нет равных... обычной юбке.



## ЭТА МНОГО- ВАРИАНТНАЯ ЮБКА...

Надеваете вы ее с нарядной блузкой или строгим пиджаком, с уютной теплой кофтой или модным блузоном, с курткой или пальто типа троакар — всегда юбка хороша, уместна и, что особенно важно, в каждом варианте смотрится по-разному, органично сочетаясь в стиле с остальными деталями одежды.

Сегодня снова в моде узкие юбки со складками. Рекомендуем вам на выбор три модели модных юбок. Первая из них подойдет полным женщинам, третья — более стройным и молодым, а вторая, можно сказать, универсальная: ее силуэт поможет зрительно удлинить и сузить полную фигуру, подчеркнуть пропорциональность стройной.

**МОДЕЛЬ 1** — юбка прямого силуэта, по переднему и заднему полотнищам расположены 3 встречные складки, застроченные до надсечек (они обозначены в чертежах). Застежка «молния» расположена в левом боковом шве. Пояс жесткий, притачной.

Выкройка дана на 54-й размер, III рост, причем переднее и заднее полотнища выполняются по одному лекалу.

**МОДЕЛЬ 2** — также прямого силуэта, но складки по переднему и заднему полотнищам односторонние, их четыре, застрочены они тоже до надсечек. Застежка, пояс такие же, как и для 1-й модели.

Выкройку предлагаем размера 46-го, рост III.

**МОДЕЛЬ 3** имеет расширенный силуэт, по центру — сквозная двубортная

застежка на пуговицах. По переду и спинке — кокетка, ниже от линии кокетки расположены односторонние складки. Пояс жесткий, притачной. Выкройка размера 44—46-го, рост III.

Технологическая обработка всех трех моделей имеет много общего. Итак, начинаем!

● Проверяем размеры выкроенных по чертежам деталей, намечаем мелом вытачки, складки, застежки, надсечки.

● Обработываем срезы деталей на машинке зигзагообразной строчкой.

● Переходим к обработке вытачек, складок, рельефных швов, кокеток и к соединению полотнищ юбки. Эта работа разнится для различных моделей.

Как вы помните, юбки по моделям 2 и 3 имеют односторонние складки. Сначала на-

учимся обрабатывать именно их.

На деталях кроя складки намечены тремя линиями: средняя (линия внутреннего сгиба), боковая (линия наружного сгиба) и линией, определяющей конец стачивания.

Перегибаем деталь по намеченной средней линии лицевой стороной внутрь, сметываем по боковой линии редкими стежками, а затем стачиваем. Строчку заканчиваем в поперечном направлении к намеченным прямым линиям.

С лицевой стороны складки отделяем строчкой на расстоянии 1 см.

Встречные складки, использованные в модели 1, обрабатываем так. Сначала размечаем складку с изнанки теми же тремя линиями — средней, боковой и линией конца стачивания. Теперь деталь перегибаем и сметываем по боковой линии, а затем стачива-

ем. Деталь раскладываем на столе лицевой стороной вниз, припуск на складку раскладываем по обе стороны строчки стачивания складки. Намеченную среднюю линию располагаем строго по шву стачивания. Деталь размечаем и приутюживаем. С лицевой стороны складки приутюживаем отделочную строчку.

● Теперь переходим к обработке застежки — здесь мы снова видим некоторые различия при конструировании предлагаемых моделей. Застежка юбок моделей 1 и 2 — «молния» в левом боковом шве. Делаем ее так. Боковой шов разутюживаем, а подогнутые края будущей основной застежки заутюживаем. Под них с изнанки подкладываем «молнию», приметы-ваем. Настрочиваем ткань юбки на ткань «молнии», распола-



Мод. 1

Мод. 3

Мод. 2



гая строчки на равном расстоянии от краев. В конце за-  
стежки строчка должна про-  
ходить перпендикулярно раз-  
резу на расстоянии 0,5 см от  
последних звеньев «молнии».

В юбке 3-й модели застежка  
иного типа — сквозная, дву-  
бортная. Делают ее, как и  
любую сквозную застежку.  
Сначала прокладку приметыва-  
ете к борту по линии сгиба,  
ткань перегибаете по линии  
сгиба и с лицевой стороны  
выметываете. После того, как  
будут обработаны верхний и  
нижний срезы, борт нужно  
будет укрепить отделочной  
строчкой. Застегивать юбку  
можно на пуговицы — тогда  
вам придется выметать петли  
и пришить пуговицы, или на  
пряжки — их нужно будет  
прикрепить к бортам с по-  
мощью небольших ремешков  
из ткани юбки.

● Обрабатываем низ юб-  
ки в подгиб. Самая простая  
операция!

● И верхний срез обработать  
нетрудно: к нему притачива-  
ем пояс.

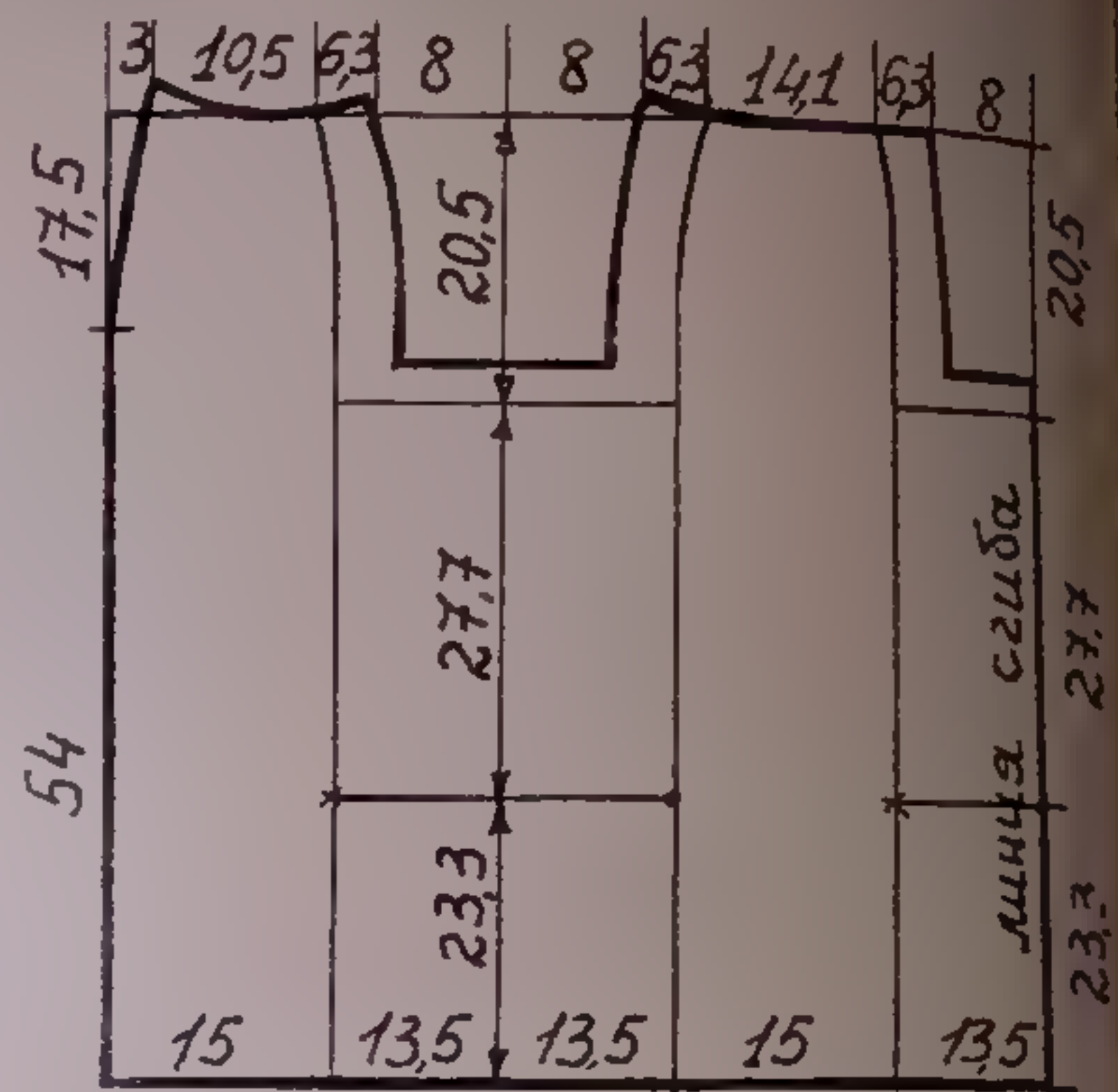
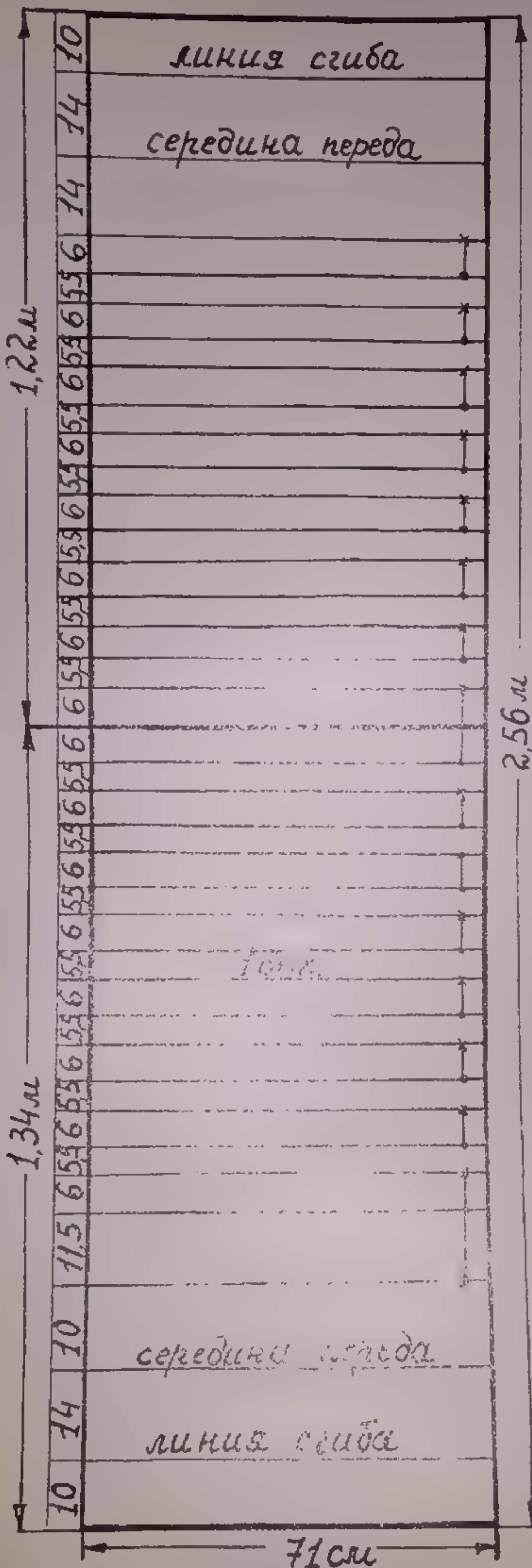
● А вот пояс делаем так.  
Деталь кроя складываем  
вдвое вдоль, лицевой сторо-  
ной внутрь, уравниваем сре-  
зы и обтачиваем концы пояса.  
Швы в уголках подрезаем, по-  
яс вывертываем на лицевую  
сторону, швы и уголки вы-  
правляем, приутюживаем.  
Обработанный таким образом  
пояс накладываем внутрен-  
ней частью на изнанку юбки,  
уравниваем срезы и притачи-  
ваем: лицевой стороной  
вверх.

● Вот теперь можно проло-  
жить отделочную строчку по  
бортам юбки, обработать пет-  
ли, пришить пуговицы или  
пряжки и отутюжить готовую  
обнову.

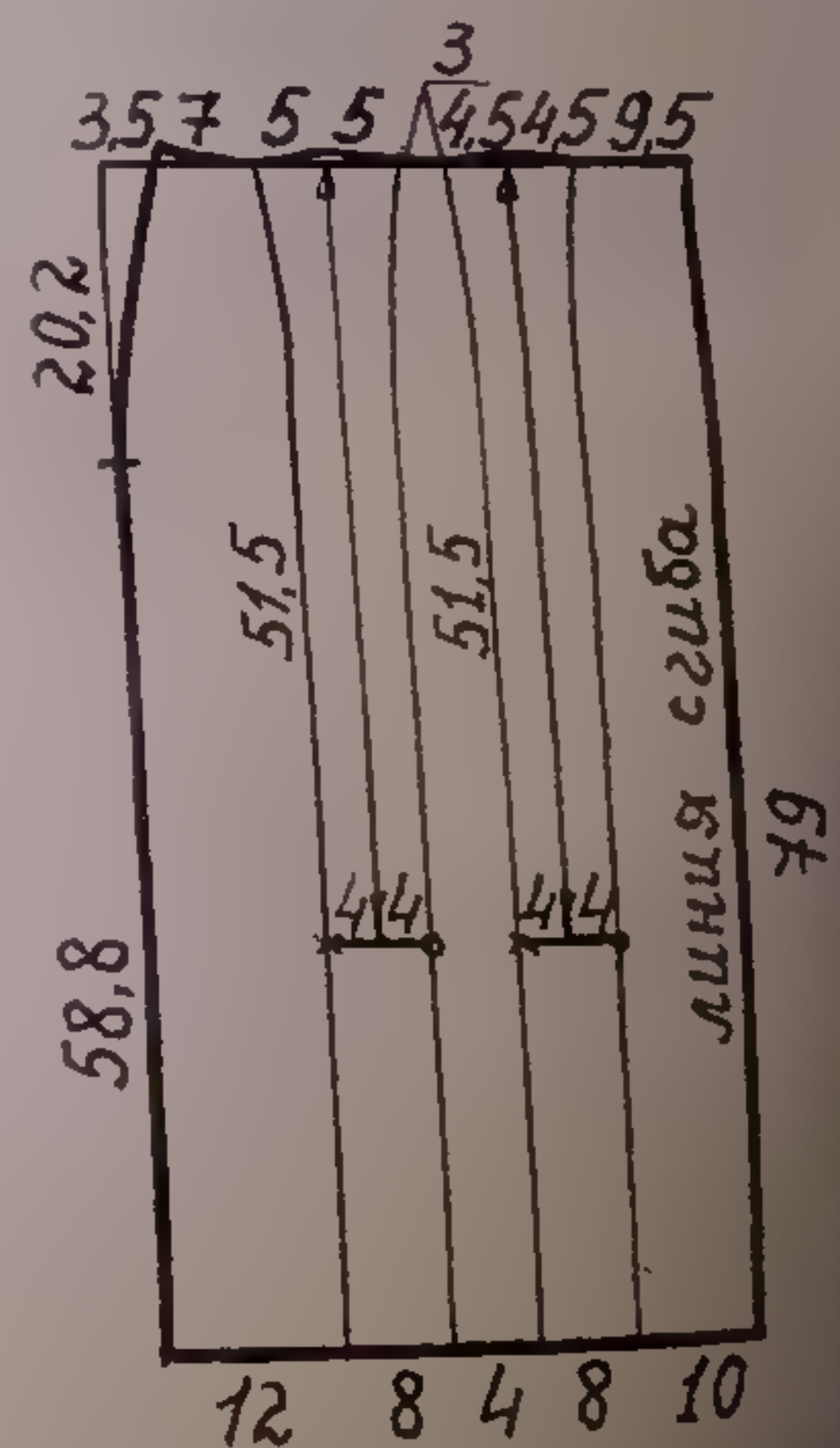
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи автора.



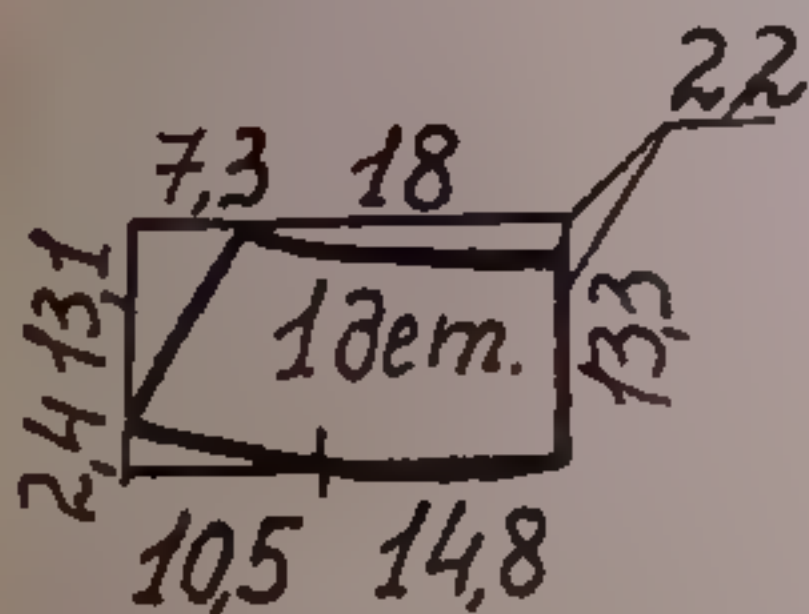
ОТ РЕДАКЦИИ. В прошлом но-  
мере на стр. 1 «Хозяюшки» бы-  
ла допущена опечатка. Конец  
второго абзаца следует читать  
так: «Расход ткани при ширине  
1 м 40 см — 2 м 40 см».



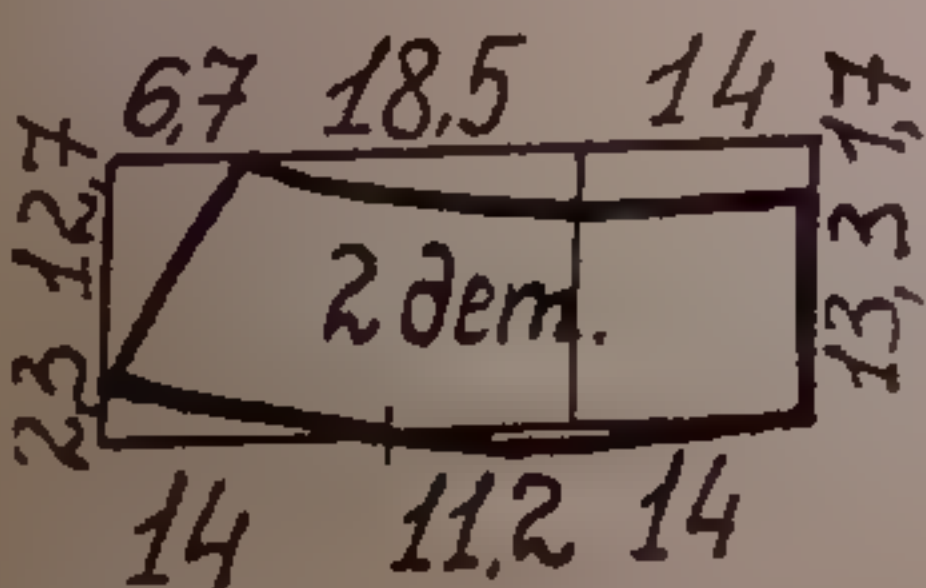
МОДЕЛЬ 1: переднее и заднее полотнища юбки (2 дет.).



МОДЕЛЬ 2: переднее и заднее полотнища юбки (2 дет.).



МОДЕЛЬ 3: кокетка заднего полотнища юбки.



МОДЕЛЬ 3: кокетка переднего полотнища юбки.

Деталь прокладки подборт

84,3

МОДЕЛЬ 3.

Возьми  
Намотайт  
Сделайте  
см × 8 см  
не). Ши  
см (рис.  
Рассто  
ми 0,5 см  
плетите  
вом край  
где поло  
ет, с внут  
ляйте за  
ту от то  
все пары  
ширине  
тите ее  
точку А.  
Из точк  
довой и  
внутренн  
плести  
сначала  
насновки  
А до прот  
и. Полу  
ите это  
нянки, пр  
по ее кр  
двумя на  
ки. Затем  
ряд из пл  
параллел  
Сцепите н  
с наколо  
плетите  
полотнян  
мя накол  
т. д. Эта  
напомина  
нам по п

Сделай  
8 см × 8 см  
не). Ши  
прежняя

Для то  
узор на  
теж на м  
ге: нари  
контур д  
с размер  
мм. Пото  
гладьте.  
ровкой  
копирова  
Острым  
те проко  
ка в мест  
зонтальн  
линий кл  
нуты то  
ко выши  
Для ра  
бые нитк  
ний), ири  
рябины  
красно-о  
Распреде  
вания г  
центре  
ности и



## ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О КРУЖЕВЕ

В прошлом году в «Крестьянке» мы открыли заочную школу кружевоплетения. Судя по почте, у этого древнего искусства много поклонников. Поэтому продолжаем знакомство с плетением решетки, о чем мы начали рассказывать в № 12 за 1984 год.

Возьмите 8 пар коклюшек. Намотайте на них нитки № 30. Сделайте сколок квадрата 8 см × 8 см (по внешней стороне). Ширина полотнянки — 1 см (рис. 1).

Расстояние между наколами 0,5 см. Сделали? Теперь плетите полотнянку с перевивом крайних пар. В уголках, где полотнянка поворачивается, с внутренней стороны сделайте закидки. Начните работу от точки А, распределив все пары равномерно по всей ширине полотнянки. Сплетите ее всю и вернитесь в точку А.

Из точки А при помощи ходовой и крайней долевы, с внутренней стороны, начните плести решетку. Для этого сначала сплетите плетешки и насновки по прямой из точки А до противоположной стороны. Получилось? Теперь сцепите это с наколом от полотнянки, проплетите плетешок по ее краю, перевив его с двумя наколами от полотнянки. Затем плетите следующий ряд из плетешков и насновок параллельно предыдущему. Сцепите насновку в этом ряду с наколом от полотнянки и плетите плетешок по краю полотнянки, сцепив его с двумя наколами от полотнянки, и т.д. Эта решетка по технике напоминает уже знакомую нам по предыдущему уроку.

Решетка № 4

Сделайте сколок квадрата 8 см × 8 см (по внешней стороне). Ширина полотнянки прежняя — 1 см (рис. 2). Для

нее тоже понадобится 8 пар коклюшек и нитки № 30.

Полотнянку плетите с перевивом крайних пар. На поворотах полотнянки с внутренней стороны сделайте закидки. Расстояние между наколами 0,5 см.

Приступаем. Начните плести решетку из точки А зигзагом по диагонали, при помощи ходовой и крайней долевы пары. Насновку плетите

из точки А вправо, до полотнянки. Затем сцепите насновку с наколом от полотнянки и начните плетешок влево вверх. Готово? Теперь плетите насновку до точки А, вниз. Сцепите ее с полотнянкой и продолжайте дальше влево. Поставьте булавку. Плетите плетешок до полотнянки вниз и сцепите их вместе. Затем сплетите три плетешка вправо, сцепляя два с на-

сновками, а третий — с полотнянкой. После сцеха сплетите зигзаг из 7 плетешков вниз влево. От последнего, седьмого плетешка плетите маленький плетешок вниз, до полотнянки. Снова сделайте сцех и плетите дальше плетешок по краю полотнянки, сцепляя ее с двумя наколами от середины.

От последнего накола плетите по диагонали 3 насновки и 2 плетешка, чередуя их, до противоположной стороны внутреннего квадрата. Затем 3-ю насновку сцепите с наколом от полотнянки и плетите зигзаг из плетешков и насновок в обратном направлении. В конце рисунка сделайте насновку влево, сцепите с полотнянкой и сплетите 6 плетешков по прямой до противоположной стороны получившейся решетки, и так далее.

В конце каждой решетки на полотнянке сделайте зашивку.

Ю. МАКАЦУБО,  
преподаватель  
декоративно-  
прикладного искусства.

Рис. №1

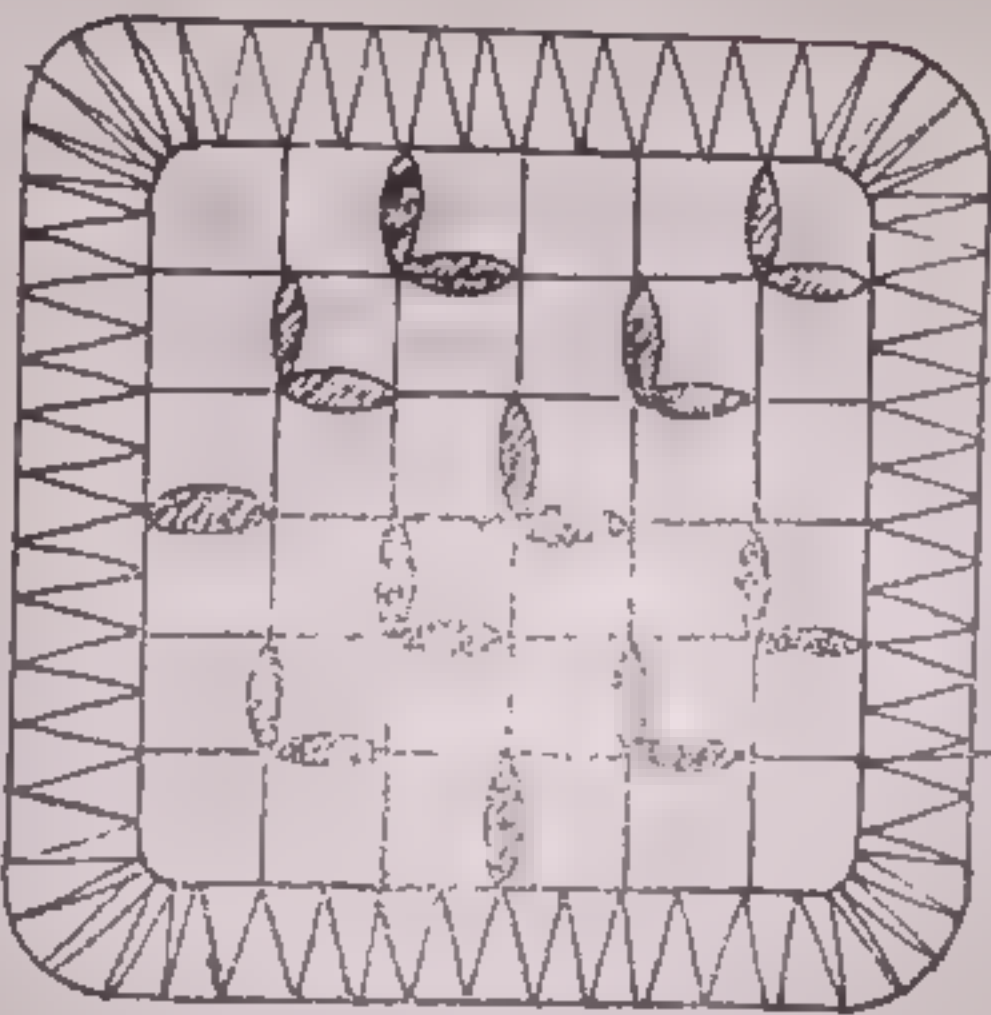
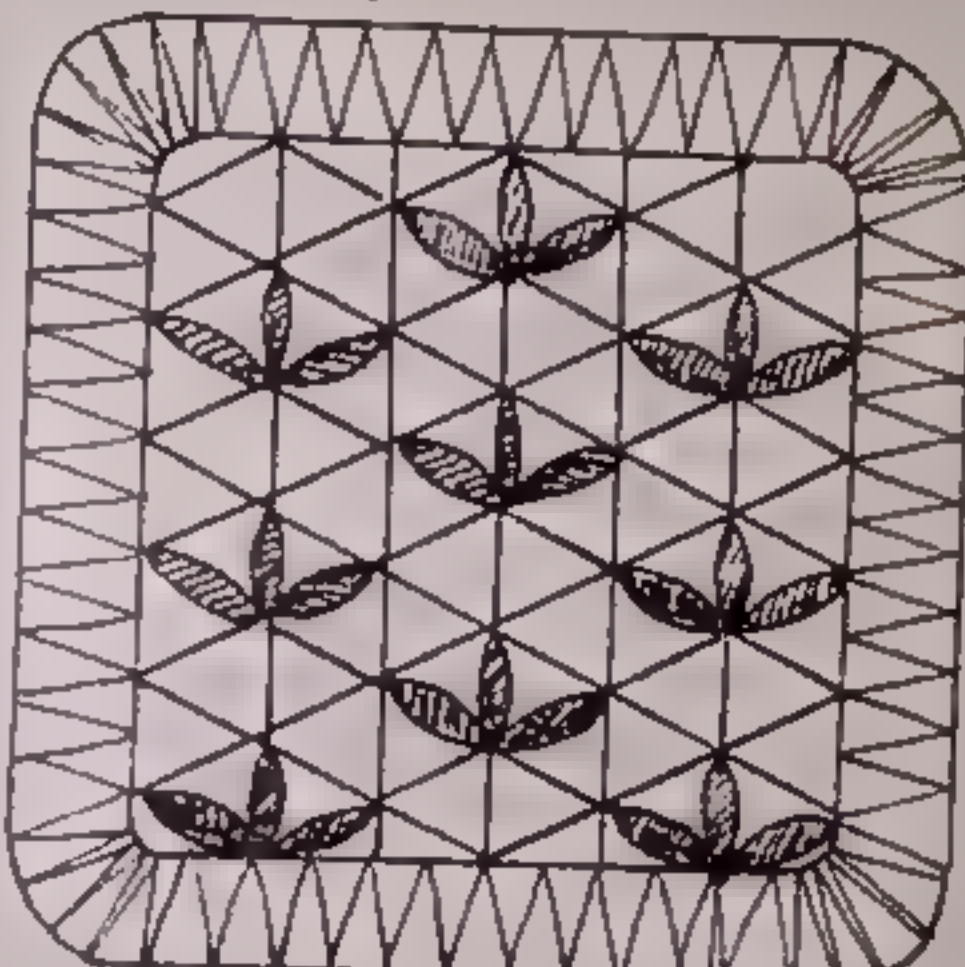


Рис. №2



## ВЫШИВКА

Для того, чтобы перевести узор на ткань, сделайте чертеж на миллиметровой бумаге: нарисуйте карандашом контур деталей «Рябиனுшки» с размером клетки 5 мм × 5 мм. Потом ткань хорошо прогладьте. Между миллиметровой и тканью положите копировальную бумагу. Острым карандашом сделайте проколы по контуру рисунка в местах пересечения горизонтальных и вертикальных линий клетки. На ткани останутся точки, по которым легко вышивать.

Для работы подойдут любые нитки: мулине (в 8 сложений), ирис, шерсть. Для ягод рябины возьмите 2—3 тона красно-оранжевого цвета. Распределите их так: у основания гроздь — темные, в центре — средней насыщенности и по краю — светлые

## ПАННО «РЯБИНУШКА»

Узор «Рябиனுшка» подойдет для панно, диванной подушки. Размер его (без кистей) 43 см × 63 см. Узор вышивается швом «крест» на любой плотной ткани. Для основы годится и материал старых пальто, юбок и т.д.



ягоды. В каждой ягодке нитками черного цвета вышейте один крестик (светлая клетка на чертеже).

Цветы вышейте белыми и лимонно-желтыми (сердцевины из 4 клеток) нитками, стебли — темно-коричневыми нитками на светлом фоне и светло-коричневыми — на темном фоне.

Для листьев возьмите 3—4 тона желто-зеленого цвета. На нижней, самой большой ветке цвета распределите пять листочков сверху — самые светлые, следующие пары — темнее и т.д. Остальные ветки вышейте по принципу: от светлого (верхние ветки) до темного (ее основание).

Рамку можно вышить нитками темно-коричневого и зеленого (крестики через один) цветов.

Нитками в тон ткани обшейте петельным швом низ панно. Потом прикрепите к нему кисти длиной 10—15 см.

Т. ЕРЕМЕНКО



## ВАМ НРАВЯТСЯ МОДНЫЕ ГЕТРЫ?

...тогда самое время взяться за крючок. Мы уверены, школьницы, молодые девушки с удовольствием наденут их в зимний день, особенно в сочетании с яркой вязаной шапочкой и шарфом.



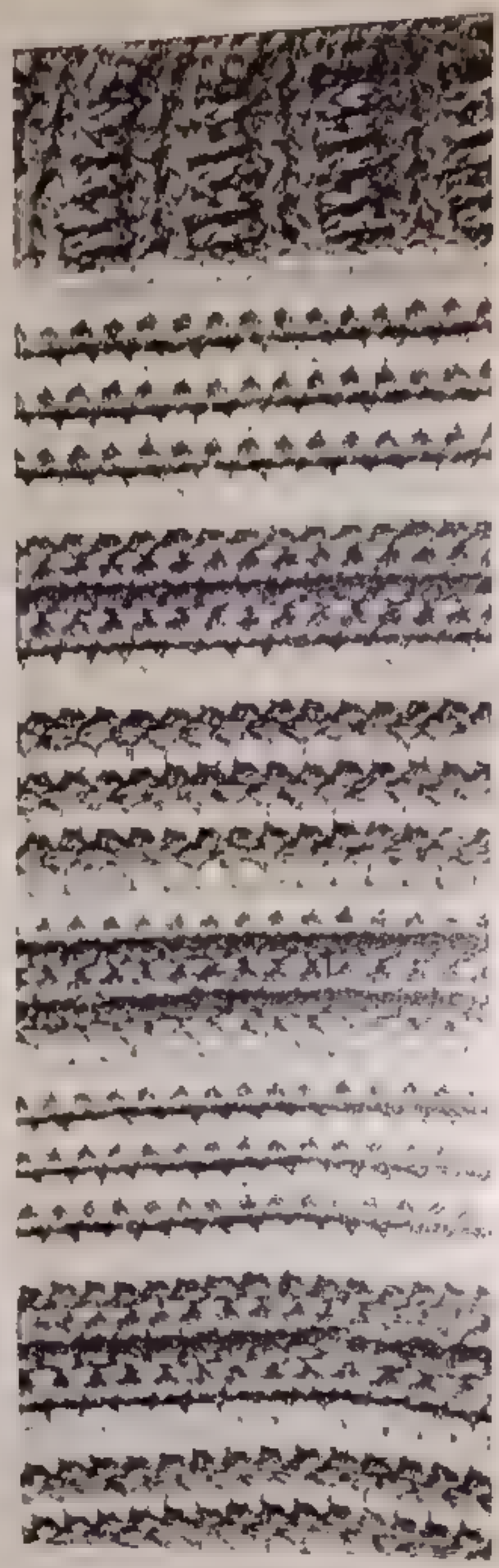
Итак, вяжем. Для работы подойдут любые нитки (можно использовать и остатки мотков разных цветов).

Для начала свяжите цепочку по объему ноги ниже колена и столбики с накидом. Соедините последний столбик с первым и свяжите несколько рядов выпуклых и плоских столбиков из расчета: 2 выпуклых, 1 плоский.

Для выпуклого столбика крючок вводите под столбик предыдущего ряда справа налево с лицевой стороны вязания. А для плоского — с изнаночной стороны. Получится резинка. Выполните ее нитками одного цвета.

Далее можно вязать двумя способами: 1) столбиками с накидом по типу резинки (выпуклыми и плоскими); 2) столбиками без накида, вводя крючок под обе полупетли.

Вяжите по кругу, располагая ряды в двух направлениях. Для этого последний столбик ряда смыкайте с первым. А в начале следующего ряда вяжите цепочку из воздушных петель на подъем. На уровне икроножной мышцы сделайте прибавление в конце каждого ряда, а ниже



ее — сокращение петель (не забывайте периодически примерять вязание на свою ногу). Закончите вязание такой же резинкой, как и вначале.

Цвета ниток можно распределить по желанию. Например, основной фон темно-серый (см. снимок), затем, начиная сверху, — 4 полосы белого цвета (по 2 ряда столбиков), между ними — 3 полосы синего цвета (по 1 ряду столбиков) и полоса красного цвета (4 ряда столбиков), полоса белого цвета (2 ряда столбиков), 3 полосы синего цвета (по 2 ряда столбиков), между ними — 2 полосы белого цвета (по 1 ряду столбиков), полоса белого цвета (2 ряда столбиков), полоса красного цвета (4 ряда столбиков) т. д.

Можно взять основной фон темно-серый. Затем 2 полосы желтого (по одному ряду столбиков), между ними — полоса зеленого цвета (2 ряда столбиков), полоса темно-серого цвета (4 ряда столбиков), полоса желтого цвета (1 ряд столбиков), полоса темно-серого цвета (4 ряда столбиков) и снова широкая полоса зеленого цвета, но более светлого оттенка.

В завершение можно связать тесьму с перепонкой из ниток основного цвета.

И. АЛЕКСАНДРОВА  
Т. БИРЮКОВА  
учащиеся студии  
декоративно-прикладного искусства  
г. Москва.

ПЛАТЬЕ ДЛЯ МАЛЫШКИ

Когда-то древнее ремесло плетения из прутьев было очень популярным у наших дедов и прадедов. А мы неужели не сможем овладеть этим искусством? Давайте попробуем — сплетем оригинальную корзинку, или хлебницу, или абажур для лампы.

Начнем вот с чего: с заготовки ивовых прутьев. Сейчас, зимой, для этого самое подходящее время. За лето ивовые побеги набрали силу, выросли, окрепли.

Заросли ивняка обычно располагаются по берегам рек... Внимательно осмотрите куст: лучше брать побеги однолетние. Они дают прутья до четырех метров в длину! Срезая их, оставляйте пни высотой не более 5—7 см в длину. Поросль срежьте полностью, чтобы весной кустарник лучше развивался. Срезы делайте гладкие, с небольшим уклоном, не сдирая кожу, без за-

зубрин (для работы обзаведитесь хорошо отточенным ножом).

Сразу договоримся: заготавливайте прутья столько, сколько вам понадобится для работы, — не больше. Ваше увлечение не должно отразиться на природе.

Итак, прутьями мы обзавелись. Теперь нужно их подготовить к работе. Прежде всего пропарьте их, тогда кора легко снимется. Связанные пучками прутья установите толстыми концами в воду. При этом связки делайте свободными, чтобы прутья лучше набухли. На дно посуды, в которую вы поставите их, насыпьте песка. Сокодвижение начнется через две-три недели, после чего можно будет снимать кору. Для этого ис-

пользуйте простейшие «щепилки», сделанные из ивовой палки толщиной в 5 см и длиной в 40 см. Расщепленную с одного конца палку вставьте другим, заостренным концом в землю или в чурбан и протяните прут в расщепление — кора легко снимется.

Очистите прутья от коры и сразу же просушите их, чтобы сохранилась шелковистая поверхность древесины. Лучше всего это делать на воздухе, разложив прутья на деревянных решетках и время от времени поворачивая их. На солнце древесина не только быстро сохнет, но и отбеливается. Сушка идет не более двух дней.

Приступая к плетению задуманной вещи — лукошка или

хлебницы, — возьмите нужное количество прутьев и предварительно увлажните их, поместив сначала в воду, а затем в специальный увлажнитель, который легко соорудить из простого полиэтиленового мешка. В процессе работы ивовые прутья должны сохранять гибкость, поэтому держите их завернутыми в мокрую ткань. Неиспользованные прутья потом придется снова подсушить, иначе они потемнеют.

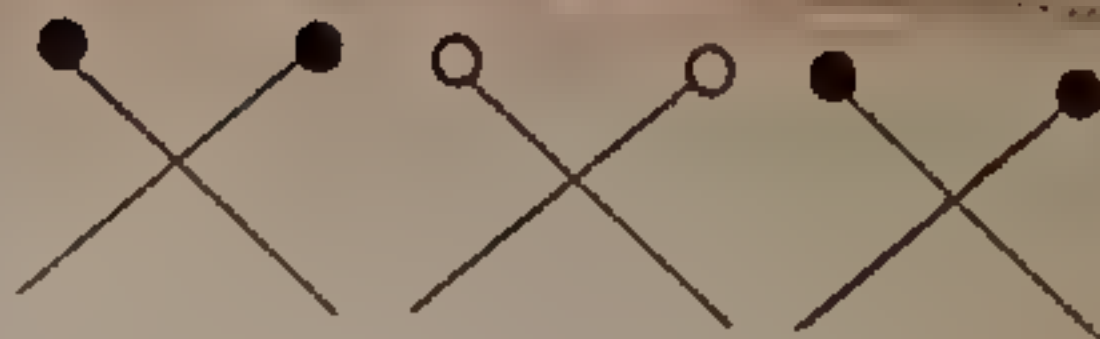
Материал для работы готов. Теперь инструменты. Вам понадобятся самые обыкновенные кусачки, круглогубцы, садовые ножницы (секатор), нож-резак, молоток, а также большое и маленькое шило.

О приемах плетения мы расскажем в следующем номере «Крестьянки». Они несложны и доступны всем, даже людям со слабым зрением и несильными руками.

А. КЛИМОВА

## ПЛЕТЕНОЕ ЛУКОШКО





## КРЮЧКОМ И НА СПИЦАХ

Предлагаем модель  
платья для девочки  
1,5—2 лет. Для выполнения  
его потребуется 150 г  
красной пряжи и 50 г  
белой.

Спицы—прямые, диамет-  
ром—3 мм.

Вязка платочная (все ря-  
ды—и лицевые и изнаноч-  
ные—вяжутся лицевыми  
петлями). Кокетка и орнамент  
выполнены чулочной вязкой  
(лицевые ряды—лицевыми,  
изнаночные—изнаночными  
петлями).

Плотность вязки: 20 петель  
в ширину и 30 рядов в высоту  
равны 6 см×6 см. Орнамент  
выполняется по схеме на бе-  
лом фоне красными нитками.

## ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

**Кокетка переда.** Наберите  
на спицы 70 петель красной  
пряжи и провяжите 4 ряда  
чулочной вязкой. После этого  
приступите к орнаменту. Да-  
лее до горловины провяжите  
нитками белого цвета 6 санти-  
метров.

Горловина вывязывается  
следующим образом: закрой-  
те средние 16 петель и еще с  
обеих сторон один раз по 3  
петли. Затем один раз по 2 и  
два раза по 1 петле в каждом  
втором ряду. Оставшиеся  
нити (2 раза по 20 петель)  
вяжите по прямой до плеча.  
На 10-м см от начала работы  
закройте на оба плеча два  
раза по 7 петель и один раз по  
6 петель.

**Кокетка спинки** состоит из  
двух частей (каждая часть по  
35 петель) и вяжется так же,  
как и кокетка переда, но не  
вывязывается горловина.

Юбку платья лучше вязать  
сверху от кокетки. Это даст  
возможность удлинять пла-  
тье по мере роста ребенка.  
Наберите на спицы 140 петель  
красной пряжи и вяжите пла-  
точной вязкой 21 см. Затем  
выполните орнамент и вновь  
провяжите платочной вязкой  
еще 3 см. Если этой длины  
юбки вашему ребенку недо-  
статочно, добавьте еще поло-  
ску орнамента и завершите  
юбку платочной вязкой—3  
см.

Заднее полотнище юбки вя-  
жется «в зеркальном отраже-  
нии».

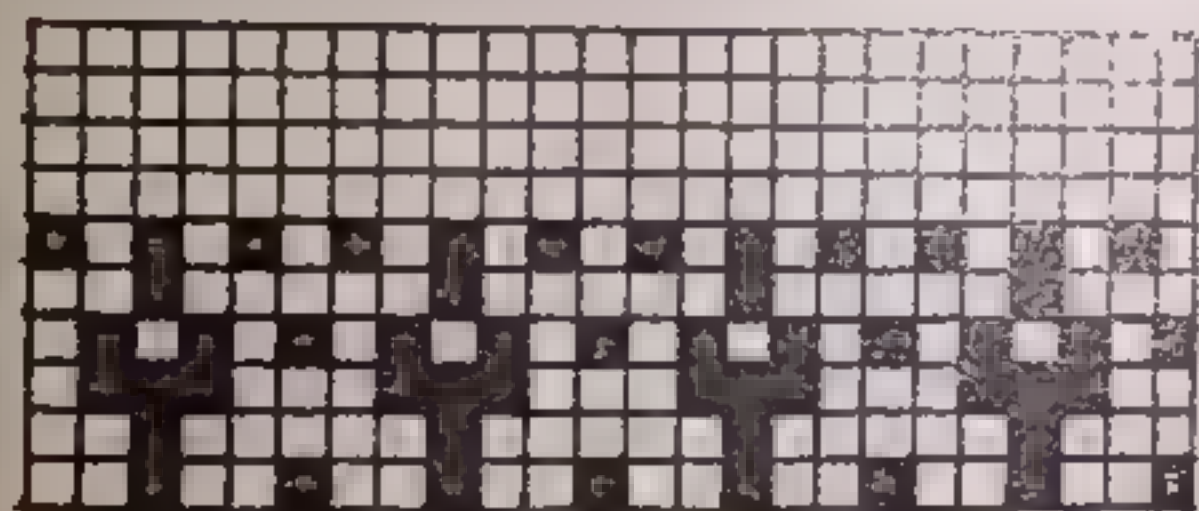
**Рукава** вяжите снизу. Набе-  
рите 60 петель красной пряжи  
и вяжите платочной вязкой 3  
см. Затем полоска орнамента,  
и еще 20 см провяжите пла-  
точной вязкой. Для вывязыва-  
ния горловины рукава в конце  
каждого ряда провязывайте  
последние 2 петли вместе, по-  
тому что спицах не останется 15  
петель, которые закройте  
сразу в одном ряду.

**Сборка.** Готовые детали  
сшейте, предварительно на-  
сборив полотнища юбки на  
ширину кокетки—21 см. Бо-  
ковые швы юбки сшивайте в  
последнюю очередь, чтобы  
не ошибиться с размером  
проймы.

Горловину и разрез для за-  
стегжки на спинке обвяжите  
крючком. Кажется, можно  
примерять!

Т. МИКЛАШЕВСКАЯ

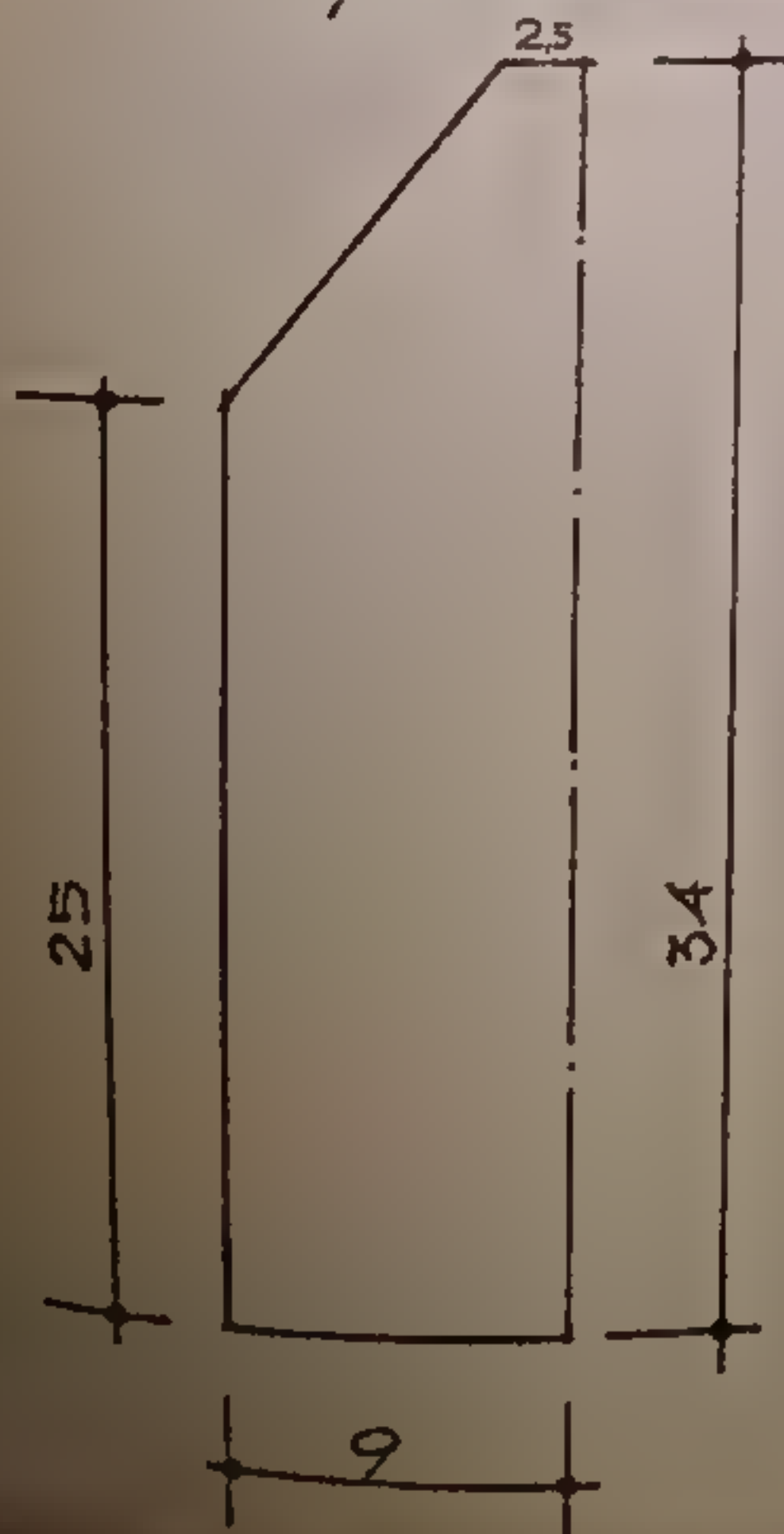
СХЕМА ОРНАМЕНТА



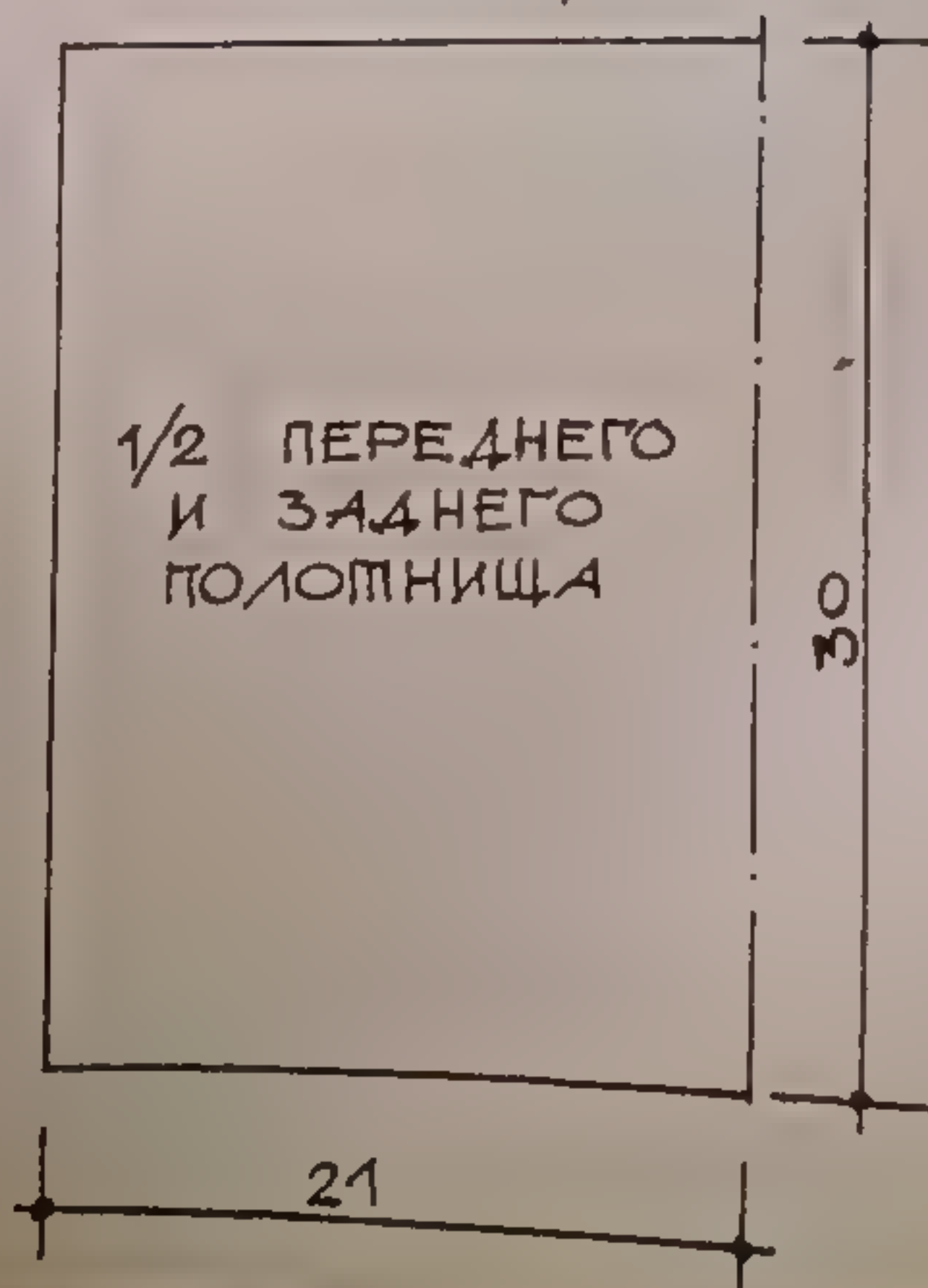
КОКЕТКА



1/2 РУКАВА



ЮБКА





# КРУЖЕВНОЙ ВОРОТНИК

## ВОЗЬМИТЕ КОКЛЮШКИ

Судя по почте, дорогие читатели, те несколько уроков, которые мы предложили в прошлом году и в № 1 за нынешний, помогли вам овладеть приемами кружевоплетения. Теперь возьмемся за первую самостоятельную вещь. Пусть это будет воротничок с использованием «киришской» вилочки. Он отлично украсит платье...

Перед тем, как приступить к изготовлению сколка, сделайте выкройку, лучше — на плотной бумаге. Она пригодится вам и для изготовления сколков пелерин, болеро и других, более сложных воротников.

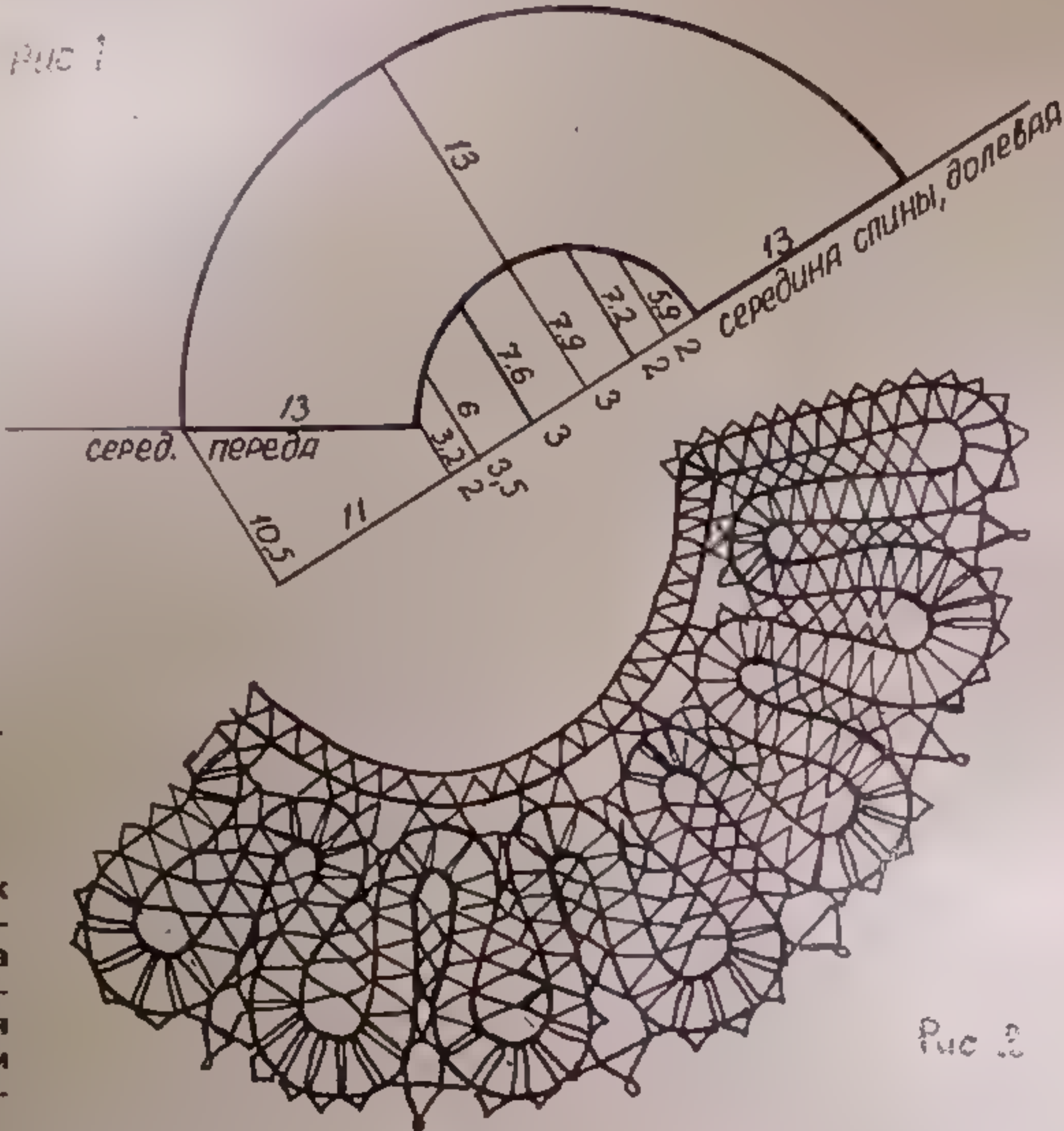
Предлагаем выкройку воротника (рис. 1) на обхват шеи 40 см, что примерно соответствует 48—50-му размеру платья. Советуем вам, прежде чем выкроить воротник из ткани, проверить его прилегание по плечам и горловине: переведите выкройку на бумагу в полный разворот и приложите к себе. Середину воротника совместите с серединой спины на платье и заколите спереди. Если воротник неплотно прилегает к плечам, уберите излишки как

бы в плечевой шов. Изменения перенесите на выкройку, с которой будете работать. Сделали? Теперь приступаем к изготовлению сколка (рис. 2).

Разделите длину горловины на вашем воротнике на 14 частей. Проведите из каждого деления отрезки длиной 10 см — это будет ширина кружевного воротника. От линии горловины по отрезкам отложите по 1 см. Точки соедините. Получится ширина полотнянки по линии горловины. Разделите каждую часть из 14 еще пополам. Отступите от осевых линий в обе стороны по 0,5 см. Это — расстояние между параллельными участками вилочки. От полотнянки, по краю горловины, отступите на 0,5 см. Ширина полотнянки на поворотах — 1,5 см.

Для изготовления такого воротника вам понадобится 7 пар коклюшек с нитками № 20. Расстояние между наколами — 0,5 см. Плести начните с перевивом по краю горловины от середины спинки. Полотнянку плетите с перевивом крайних пар. Не забывайте делать сцепы и закидки. В конце плетения сделайте зашивку. Что, сложно? Зато как приятно этот воротничок осаживать на ваше платье.

Ю. МАКАЦУБО,  
преподаватель студии  
декоративно-прикладного искусства



## ПРОДОЛЖАЕМ ПЛЕСТИ ЛУКОШКО

**ПРЯМОЕ ПЛЕТЕНИЕ:** это экономичный, несложный и самый быстрый метод. Плетение идет слева направо. Возьмите один прут и вставьте его в любом месте между двумя стойками будущей корзины. Прутик пропустите так, чтобы он огибал одну стойку спереди, а следующую — сзади. Повторяйте этот изгиб до конца прутка или до замыкания окружности (рис. 1).

Форма будущей корзинки целиком зависит от вашей фантазии: если вы хотите, чтобы корзина расширялась кверху, тогда каждую стойку тяните на себя (держите стойки большим и указательным пальцами левой руки). Следите за тем, чтобы все стойки были отклонены на одинаковое расстояние, иначе корзина выйдет кривоватой (впрочем, первый блин комом!). Не огорчайтесь, а начните все сначала — непременно получится как надо. Для цилиндрической корзины стойки

держите вертикально. На дно будущей корзины положите груз — это облегчит вашу работу.

Присоединение нового прутка к старому, который закончился, показан на рис. 2. Перед соединением важно, чтобы прутки подсохли.

**СКРУЧИВАНИЕ** (простая веревочка) применяется для изготовления оснований изделий или для украшений их стенок. Оно выполняется двумя прутками. Первый пруток согните пополам, обведите вокруг одной из стоек так, чтобы получилось как бы два прутка, концы которых выйдут наружу. Теперь левый пруток пропустите перед правой стойкой поверх другого прутка и позади второй стойки. Потом то же самое сделайте с другим прутком, закладывая его перед второй и

позади третьей стойки, и т.д. Следите, чтобы переплетение было плотным, особенно в основании корзины.

**СЛОЖНАЯ ВЕРЕВОЧКА** применяется всегда, когда изделию необходимо придать особую прочность. Делают эту веревочку в верхней, нижней, а иногда и в средней части изделия. Выполняется это плетение тремя и более прутками (рис. 3).

**ВЕРЕВОЧКА ИЗ ТРЕХ ПРУТКОВ** используется при переходе от основания к стенкам корзины (рис. 4). Три прутка вставьте между двумя расположенными рядом стойками. Левым прутком обогните две стойки спереди, а третью сзади. После чего снова выведите прутки вперед. То же самое сделайте и со следующими двумя прутками. Пометьте стойку, что находится слева

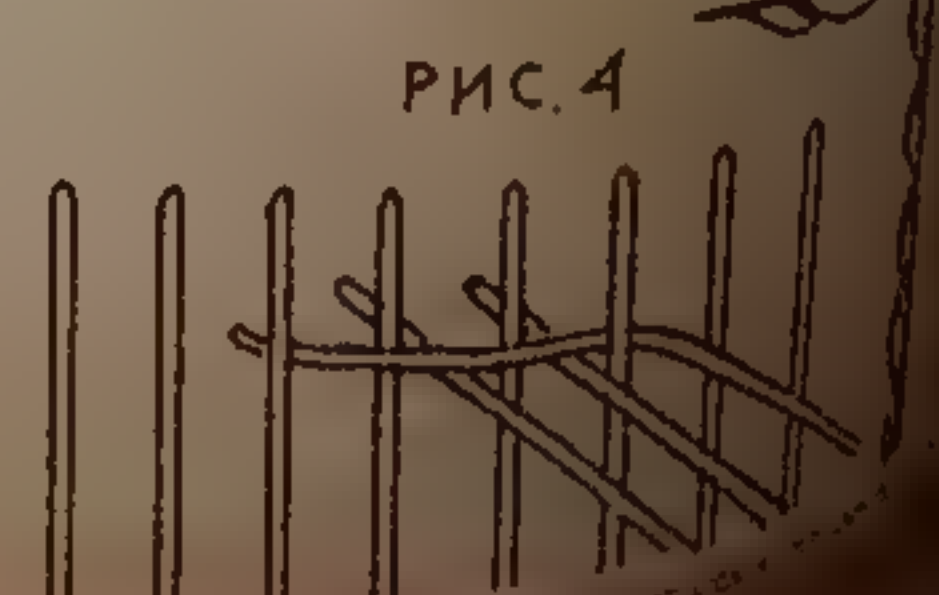
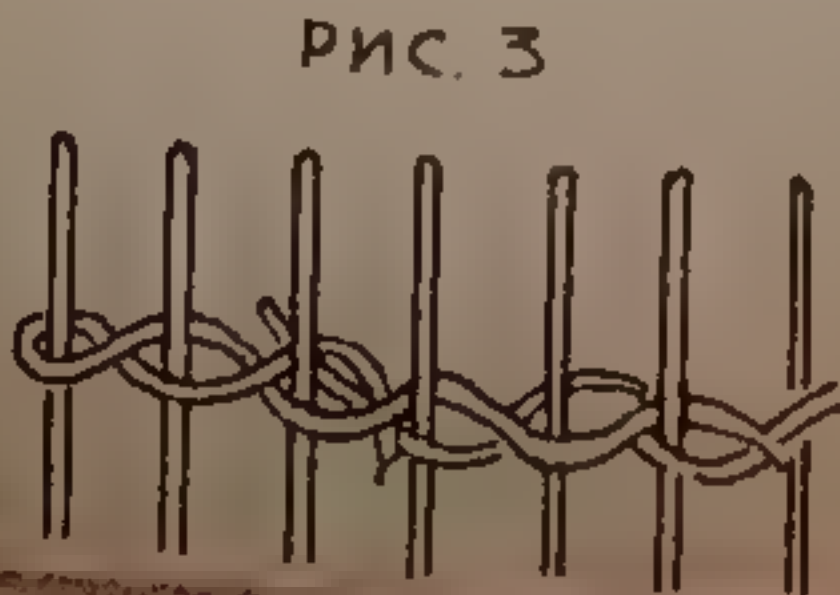
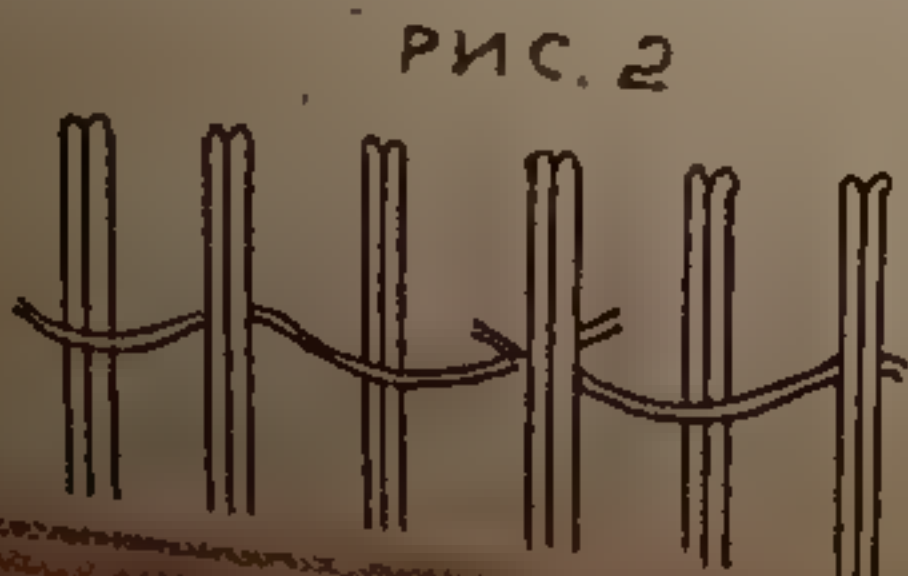
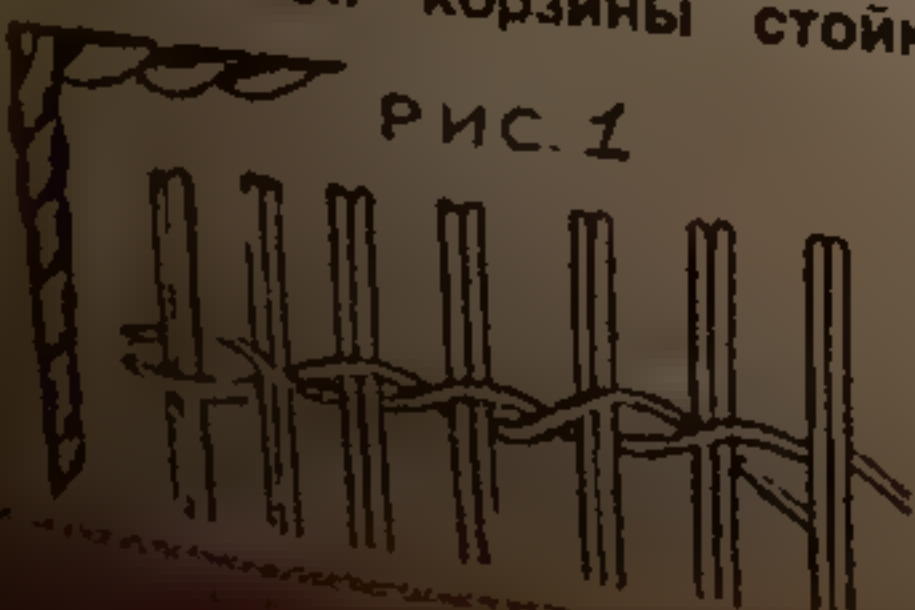
от прутка, с которого вы начали плетение. Дойдя до него, проследите за тем, чтобы переход к следующему ряду был плавным, без «ступенек». И каждый раз, начиная новый ряд, следите за этим.

**ПЕРЕХОД** используется для отделки бортиков корзинки. Стойки загибают вниз и переплетаются между собой, создавая таким образом бордюр.

Существуют три основных вида кромок. Наиболее простой из них — «дорожка». Каждую стойку или пару стоек загибают книзу и вплетают в несколько других соединенных стоек. Более красива «дорожка», выплетаемая двойными или строеными стойками, но это сложнее. Будете делать это уже после того, как твердо освоите «взы» несложных видов работы.

В следующий раз мы перейдем к описанию изготовления самих изделий. Желаем удачи!

А. КЛИМОВА



Надеюсь  
застежки  
ным он с  
Для жа  
темно-кра  
Спицы —

Крючком и на спицах

— свет  
— темн  
— свет  
— фио  
— голу

Образцы  
плотная  
ми по ли  
и «углы»,  
плотной  
Плотность



Надеемся, такой жакет привлечет ваше внимание модной асимметричностью застежки и оригинально расположенными цветовыми углами. Особенно элегантным он смотрится в ансамбле с прямой юбкой.

Для жакета 46—48-го размера потребуется 600 г голубой и по 50 г светло-желтой, темно-красной, светло-коричневой и фиолетовой шерсти, а также 4 пуговицы. Спицы — 5 мм.

КЮЧКОМ И НА СПИЦАХ

ТЕМ,  
КТО  
НЕ ХОЧЕТ  
ОТСТАВАТЬ  
ОТ МОДЫ



- — светло-коричневый
- — темно-красный
- ◆ — светло-желтый
- ▶ — фиолетовый
- — голубой

Образцы вязки: чулочная, платочная (лицевыми петлями по лицу и изнанке работы) и «углы», выполняемые чулочной вязкой по схеме I и II. Плотность чулочной вязки:

16 петель в ширину и 20 рядов в высоту равны 10 см × 10 см.  
**Спинка.** Наберите на спицы голубой шерстью 80 петель и провяжите 3 см платочной вязкой. Затем перейдите на чулочную вязку. В первом ряду прибавьте через равные промежутки 8 петель, поднимая на левую спицу поперечную нитку, лежащую между двумя петлями, и провязывая ее лицевой перевернутой (на спицах — 88 петель). На 53-м

см от начала работы закройте с обеих сторон на проймы по 6 петель (останется 76 петель). Затем провяжите 26 см без изменений и снимите средние 28 петель на запасную спицу для горловины. Оставшиеся с каждой стороны 24 петли закройте подряд на плечи.

**Правая полочка.** Наберите на спицы голубой шерстью 52 петли и провяжите 3 см платочной вязкой. Перейдите на чулочную вязку, и в первом ряду равномерно прибавьте 6 петель (на спицах будет 58 петель). На 30-м см от начала работы выполняйте «углы» по схеме I. При переходе на другой цвет не забывайте перекрещивать цветные нити для того, чтобы не получилось щелей.

На 53-м см от начала работы закройте на пройму подряд 6 петель (останется 52 петли). Закончив выполнение «углов», провяжите еще 2 ряда голубой шерстью по всем петлям. Теперь закройте в начале ряда подряд 22 петли для горловины и еще один раз 3, один раз 2 и один раз 1 петлю для ее закругления. На 26-м см от начала проймы закройте подряд на плечо оставшиеся 24 петли.

**Левая полочка.** Наберите голубой шерстью 30 петель и провяжите 3 см платочной вязкой. Затем перейдите на чулочную вязку и выполняйте цветные диагональные полосы. Для этого в начале ряда распределите петли следующим образом: 1 краевая, 14 петель фиолетового цвета, 10 петель светло-коричневого и 4 петли темно-красного цвета, 1 краевая. Диагональные полосы передвигайте в каждом ряду на 1 петлю вправо. Когда темно-красных петель будет на спицах 10, введите четвертую полосу светло-желтого цвета и, доведя количество светло-желтых петель до десяти, введите в конце ряда одну петлю голубого цвета и вяжите, расширяя в каждом ряду голубую полосу на одну петлю до тех пор, пока все петли не будут голубого цвета.

Дальше вяжите, пока высота левой полочки не достигнет 53 см от начала работы. Затем закройте в начале ряда 6 петель подряд для проймы (останется 24 петли). На 4-м см от начала проймы провяжите по 9 рядов светло-желтым, темно-красным, светло-коричневым и фиолетовым

цветом. Затем снова вяжите голубой шерстью и на 26-м см от начала проймы закройте подряд все петли.

**Правый рукав.** Наберите на спицы голубой шерстью 40 петель и провяжите 3 см платочной вязкой. Перейдите на чулочную вязку и в первом ряду прибавьте равномерно 7 петель (на спицах — 47 петель). Далее выполняйте «углы» по схеме II и вяжите чулочной вязкой, прибавляя с обеих сторон 18 раз по 1 петле, чередуя прибавления в каждом 4-м и в каждом 6-м ряду (на спицах — 83 петли). Закончив выполнение «углов», вяжите голубой шерстью, и на 50-м см от начала работы закройте подряд все петли.

**Левый рукав.** Вяжите, как правый, но после 3 см платочной вязкой провяжите 17 см голубой шерстью чулочной вязкой и начните выполнение «углов». Для этого среднюю петлю провяжите ниткой светло-желтого цвета, а затем в каждом втором ряду прибавляйте по обе стороны этой петли по 1 петле того же цвета. Провязав таким образом 12 рядов, начните второй «угол» ниткой темно-красного цвета. Провязав 12 рядов, выполните такой же «угол» ниткой светло-коричневого цвета, затем фиолетового и последний «угол» голубого цвета. На 50-м см от начала работы закройте подряд все петли.

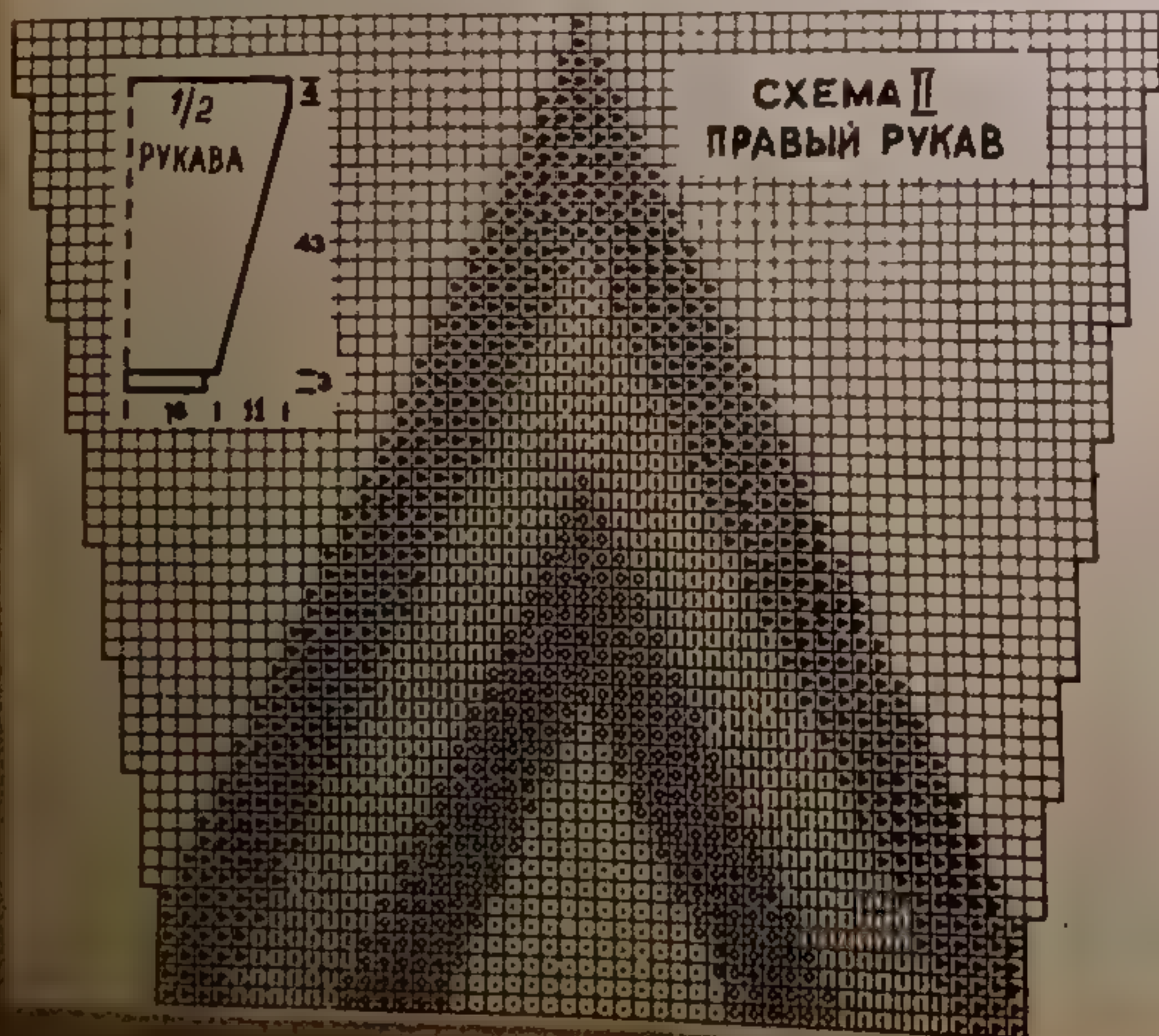
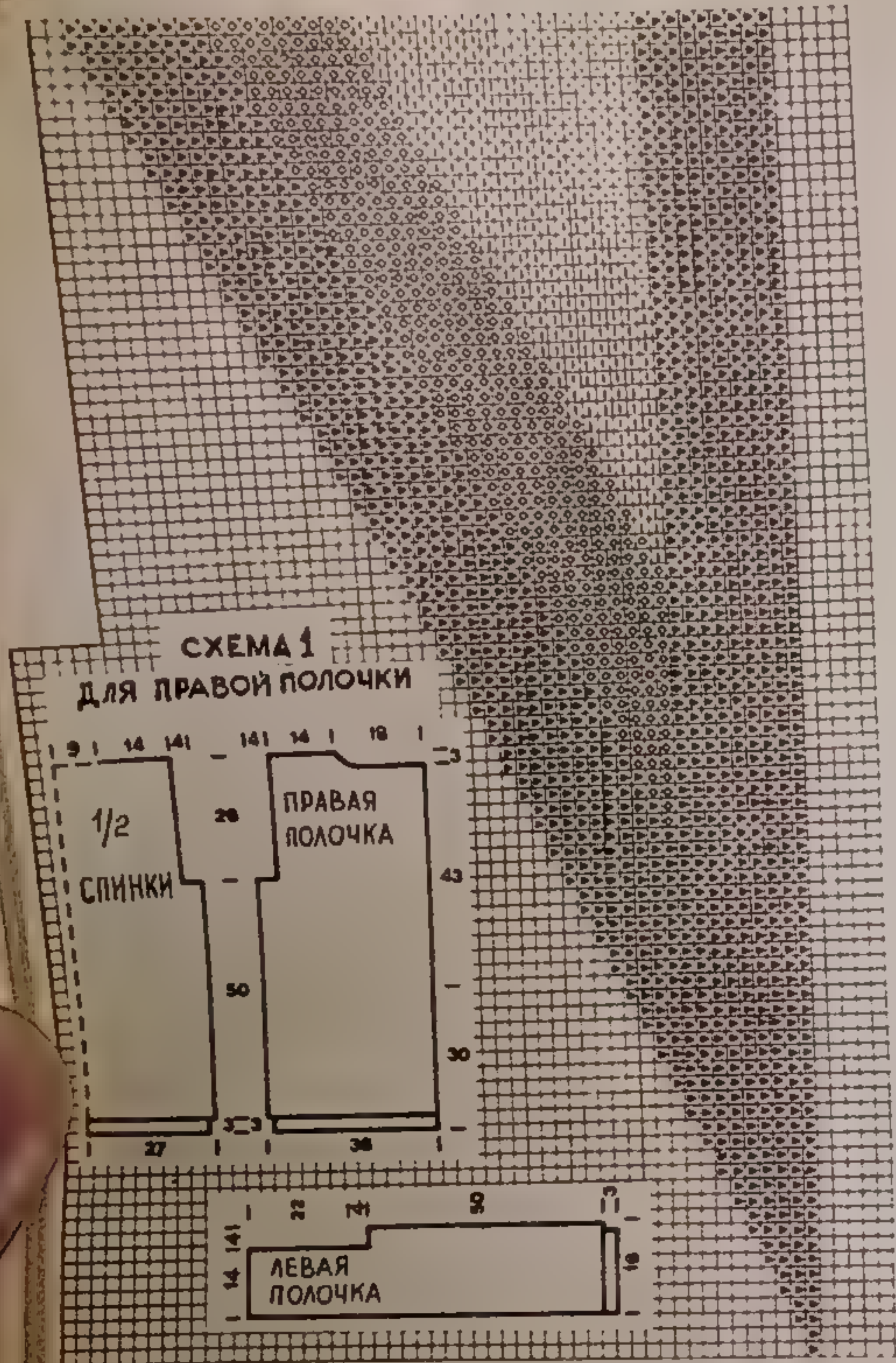
**Сборка.** Сшейте плечевые и боковые швы. Рукавные швы сшейте не до конца, оставив 4 см. Наберите по краям каждой полочки по 100 петель шерстью голубого цвета и провяжите для планок по 3 см платочной вязкой. При провязывании на правой планке 1,5 см, выполните 3 петли для пуговиц следующим образом: 55 петель платочной вязкой, \* 2 петли провяжите вместе, 1 накид, 13 петель платочной вязкой, \*. Повторите от \* до \* еще 2 раза.

В следующем ряду провязывайте накиды лицевыми петлями. Когда общая высота планок достигнет 3 см, закройте подряд все петли. Наберите на спицы по краю горловины 72 петли, включая петли, снятые на запасную спицу и петли верха планок, и



вяжите 3 см платочной вязкой. Провязав 1,5 см, отступите на 2 петли от края верха планки правой полочки и выполните 4-ю петлю для пуговицы, как описано выше. Провязав еще 1,5 см, закройте все петли. Обметайте петли для пуговиц, вставьте рукава в проймы и пришейте пуговицы.

М. ГАЙ-ГУЛИНА



## ПЛЕТЕМ БАБОЧКУ

Ручное кружево всегда модно. Им можно украсить нарядное платье, придать романтичность повседневному костюму. А такие декоративные мотивы кружевного плетения, как цветы, бабочки, отлично смотрятся в оформлении детской одежды. Выполненные своими руками, эти украшения — хороший подарок.

Предлагаем варианты таких украшений — бабочек. Их можно сплести из ниток № 50, 60, 80, цвет произвольный. Чтобы придать вещи большую нарядность и оригинальность, используйте мулине в 3 сложения, шелк, гарус, металлическую нить люрекс.

В предлагаемых вариантах бабочки плетутся на 5—6 парах коклюшек, считая пару скани, если она есть. Размер бабочек — 6 см × 6 см. В основе плетения — полотнянка с перевивом крайних пар.

**БАБОЧКА 1** (рис. 1). Нитки № 50, количество пар — 6. Расстояние между наколами — 0,4 см. Вся бабочка выплетается полотнянкой с перевивом крайних пар. Усики из плетешков плетутся после окончания основного плетения. Полотнянку начинают плести от точки А. В центре каждого большого «крылышка» — решетка из плетешков. В центре решетки плетешки сцепите.

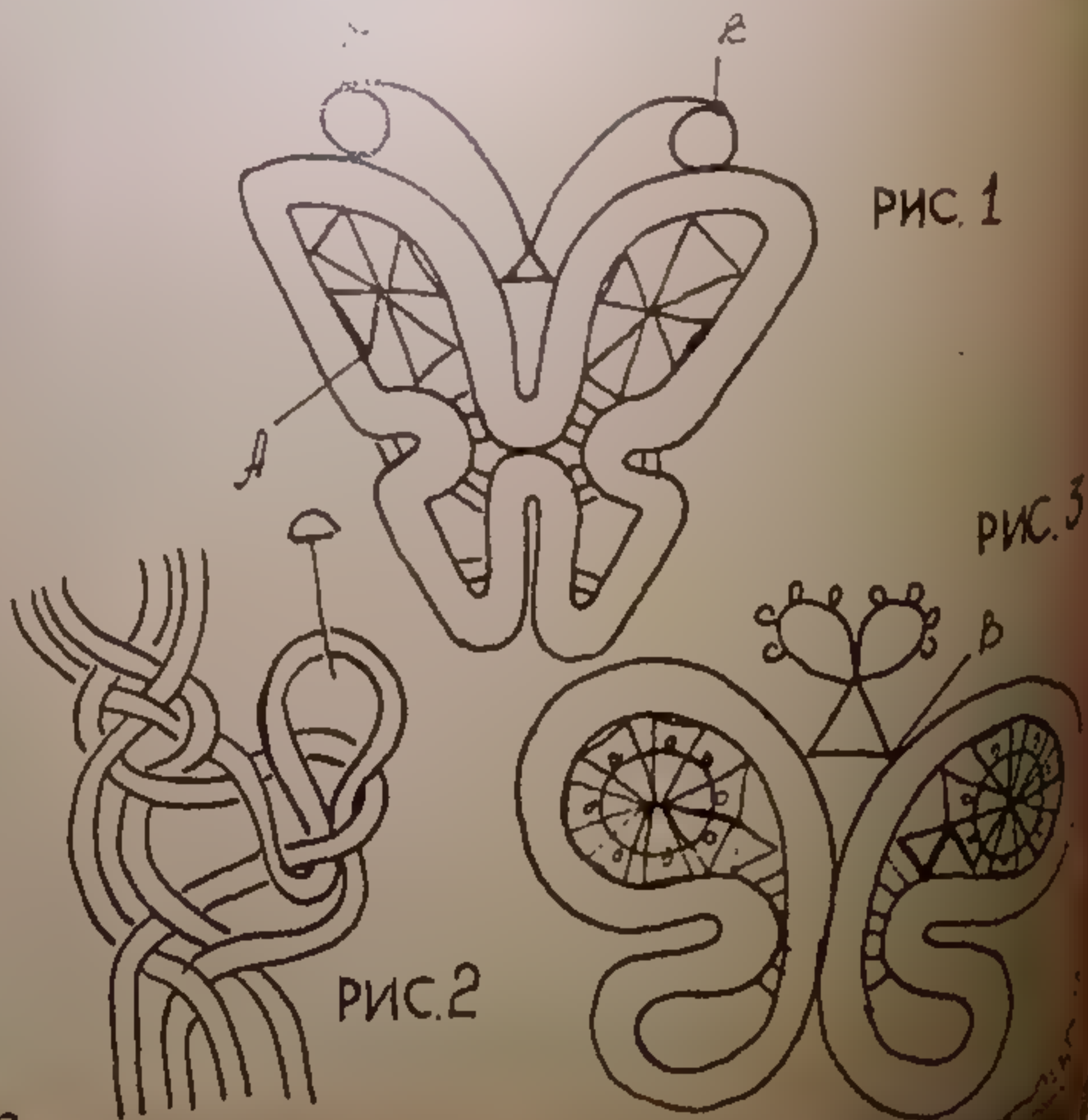
На поворотах не забывайте делать закидки, а отдельные части полотнянки сцепляйте. Вернувшись в точку А, сделайте зашивку. Навесьте по две пары в точки В и С. Плетите плетешки, заплетая булавки через 3—4 мм. В местах, где плетешки касаются полотнянки, сделайте сцепы

одной пары от плетешков. Вернувшись в точки В и С, сцепите между собой плетешки. В вершине треугольника заплетите булавку четырьмя парами, считая каждую пару за одну нить. Затем проплетите одну сторону треугольника плетешком. Сцепите плетешок с наколом от полотнянки и уберите пары плетешка в полотнянку, как в зашивке. При помощи двух других пар сплетите 2 оставшиеся стороны треугольника. Сцепите плетешок за тот же накол полотнянки и уберите пары плетешка в полотнянку, как в предыдущем случае.

**БАБОЧКА 2** (рис. 3). Нитки № 50, количество пар — 6. Расстояние между наколами — 0,4 см. Каждую половину выплетайте отдельно полотнянкой с перевивом крайних пар. В конце плетения сделайте зашивку. В центре каждого большого «крылышка» сделайте решетку из плетешков с отливной петлей (рис. 2).

Усики в виде плетешков начните плести из точки В, в ней закончите. Пары от плетешков уберите в полотнянку, как в зашивке. Бабочка готова.

Ю. МАКАЦЮБ,  
преподаватель студии  
декоративного  
прикладного искусства



ВОЗЬМИТЕ

КРУЖЕВО  
плате сколо  
ва 1,5 см, Р  
наколами  
см. Ширина  
см. Наколь  
редуют. Ко  
на ширину  
см, длинны  
стояние ме  
плетешков  
зонтали 0,8  
дого плет  
ставится на  
петли. Нит  
возьмите 1  
пар 8.

Сколок и  
лагают пле  
влево. Пар  
таком поря  
тыре пары  
точках 2 и  
полотнянку

ПЛЕТЕНИ  
тут полот  
ную. Булав  
нянки зап  
заплет. В н  
шок сплета  
рой полот  
плетают та  
вую пару п  
сплетают с  
тешка, меж  
ставят бул  
Ходовую п  
раза и пле

КО



Пожал  
странен  
ту — пл  
бы спл  
бьются:  
длинной  
корзин  
длинной  
40 тол  
полнит  
по 150  
толщи  
вания  
ки; ле  
ток д  
8—10  
ляющ  
тоже  
Ита  
зину



ВОЗЬМИТЕ КОКЛЮШКИ

## КРУЖЕВНЫЕ «КРАЮШКИ»

Вы, наверное, заметили, дорогие читательницы, что при нынешней моде кружево часто используют для отделки рукавов, воротников, манжет, рюшек. Такие кружева должны быть тонкими и не очень широкими. Предлагаем сплести кружевные «краюшки».

**КРУЖЕВО 1** (рис. 1). Сделайте сколок. Ширина кружева 1,5 см, расстояние между наколами в полотнянке 0,3 см. Ширина полотнянки 0,4 см. Наколы в полотнянке чередуют. Короткие опускают на ширину полотнянки—0,4 см, длинные—на 0,7 см. Расстояние между наколами в плетешковом крае по горизонтали 0,8 см. На конце каждого плетешкового ромба ставится накол для отвивной петли. Нитки для кружева возьмите № 30. Количество пар 8.

Сколок на подушке располагают плетешковым краем влево. Пары навешивают в таком порядке: в точке 1 четыре пары на плетешки, в точках 2 и 3 по две пары на полотнянку.

**ПЛЕТЕНИЕ.** От точки 2 плетут полотнянку обыкновенную. Булавки по краям полотнянки заплетают в полный заплет. В наколах, где плетешок сплетается с ходовой парой полотнянки, булавки заплетают таким образом: ходовую пару перевивают 2 раза и сплетают с одной парой плетешка, между парами в накол ставят булавку и заплетают. Ходовую пару перевивают 2 раза и плетут полотнянку. Пары плетешка сдвигают и плетут плетешок. В точке 1 и ей подобных булавку заплетают в ползаплета, считая каждую пару за одну нить. Булавку ставят в центр переплетения. В вершинах ромбов делают отвивную петлю.



Рис. 1.



Рис. 2.

**КРУЖЕВО 2** (рис. 2). Сделайте сколок. Ширина всего кружева 2 см. Ширина полотнянки 0,4 см. Расстояние между наколами в полотнянке 0,3 см. Длина насненок 1 см. Ширина края из плетешков с отвивными петлями 0,7 см.

Сколок располагают на подушке краем влево. Пары навешивают в следующем порядке: в точке 1 четыре пары, в точках 2 и 3 по две пары. Нитки для кружева возьмите № 40.

**ПЛЕТЕНИЕ.** От точки 2 плетут полотнянку с перевивом крайних пар, в точке 1 заплетают булавку четырьмя парами, считая каждую пару за одну нить. От точки 1 плетут два плетешка—один к полотнянке, другой к концу насненок по сколку. В наколах, где ходовая пара сплетается с насновкой, булавку заплетают в полный заплет при помощи ходовой пары и пары от насновки. В наколах, подобных точке 1, булавку заплетают в ползаплета, считая каждую пару за одну нить. Булавки ставят в центр переплетения.

Ю. МАКАЦУБО,  
преподаватель студии  
декоративно-прикладного  
искусства.

## КОРЗИНА ИЗ ИВОВЫХ ПРУТЬЕВ

Разговор о плетении мы начали в №№ 1 и 2 за этот год.



Пожалуй, самое распространенное изделие в быту—плетеная корзинка. Чтобы сплести ее, нам понадобятся: 10 толстых прутков длиной по 325 мм для дна корзинки; 40 толстых прутков длиной по 550 мм для стоек; 40 толстых прутков для дополнительных стоек длиной по 150 мм; материал средней толщины для плетения основания корзинки, стенок и ручки; лента шириной 10 мм; прутки длиной 1 м, диаметром 8—10 мм для ручки; 2 направляющих для ручки диаметром тоже 6 или 10 мм.

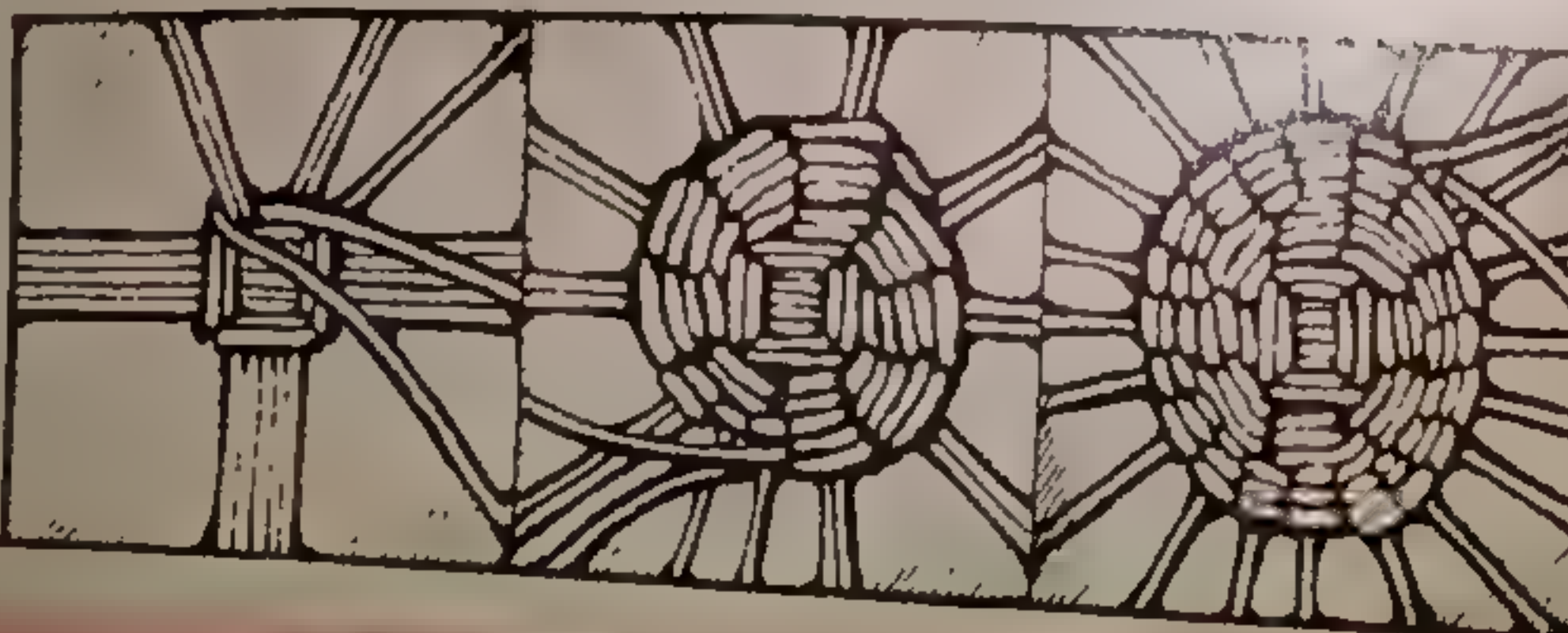
Итак, начинаем плести корзинку с дна. Для этого

возьмем пять прутков из 10 заготовленных для каркаса и прокалываем их посередине шилом. Не вынимая шила, вставим в это отверстие, расширяя его, по одному оставшиеся пять прутков так, чтобы получилась крестовина (рис. 1). Один тонкий пруток перегибем, несколько отступив от середины, вокруг одной из перекладин крестовины. Оплетем крестовину так, чтобы она сделала два оборота вокруг своей оси способом «скручивание». Левый согнутый пруток должен пройти поверх правого.

В начале третьего ряда плетения каждую перекладину



Рис. 1  
Рис. 2



крестовины разделим на пары прутков, придерживая их при плетении пальцами. Сделаем три ряда, как первые, способом «скручивание». Теперь разделим крестовины на одиночные прутки и продолжим плетение до тех пор, пока диаметр дна не достигнет 300 мм (рис. 2).

А теперь укрепим 40 боковых стоек. Сожмем их круглогубцами у самого дна, согнем стойки и крепко свяжем их концы. Оплетем стойки у основания, сделав шесть рядов способом «веревочка». Для большей прочности вставим с правой стороны от основных стоек (сначала развязав их) дополнительные стойки, заострив нижние концы, чтобы легче было вставлять. Возьмем девять отрезков ленты (из лозы или заменяющего ее материала, например, пластика). Длина отрезков должна быть на 150 мм больше длины окружности дна. Закрепим конец одного отрезка ленты между двумя стойками и оплетем все стойки прямым плетением. То же самое сделаем и с остальными восемью отрезками ленты. Стенки корзинки будут прочнее, если концы отрезков закреплять в разных местах.



Закладка ручки. Направляющие для ее основания прутки вставим друг против друга с разных сторон корзинки.

Тремя прутками сделаем шесть рядов способом «веревочка», затем подрежем выступающие концы дополнительных стоек. Закончим стенки простой кромкой «дорожка». Пруток для ручки не должен быть слишком длинным, чтобы корзинка не была громоздкой. Заострим концы прутка и вставим их на место направляющих. Из лозы средней толщины нарежем прутков длиной на 375 мм больше длины основания ручки. Один конец у этих прутков

заострим. Вставим по пять прутков с каждой стороны корзинки слева от основания ручки и обогнем пятью прутками основание ручки с внешней стороны, сделаем три-четыре витка вокруг этого основания, чтобы прутки охватили его по всей длине, идя навстречу друг другу от правого и левого конца ручки. Концы оплетки выведем наружу через промежутки между стойками справа от ручки, а затем обогнем ими, беря по одному, ручку у кромки кор-

зинки. Концы прутков пропустим внутрь корзины слева от ручки и заправим концы. Корзинка готова!

Если сделать стенки корзины высотой 5—6 см, получится хлебница или поднос. Если одно днище с кромкой по краю — подставка для посуды. Словом, побольше фантазии.

Желаю успеха!

А. КЛИМОВА

(При подготовке материала использована книга Б. Мейнард «Плетение».)

у ОДНОСТОРОННЕЙ ГЛАДИ стежки по лицевой стороне расположены рядами, покрывающими поверхность ткани согласно рисунку, изнаночную сторону образуют беспорядочно расположенные стежки.

В технике односторонней глади часто применяют «атласники», «наборы», «глухие сетки» и разные украшающие швы.

Верхошов — это односторонняя гладь, широко распространенная во Владимирской области, где местные вышивальщицы много поработали над ней. Способ приобрел своеобразный характер и стал называться «владимирским шитьем» (рис. 1).

Владимирское шитье — декоративная, красочная вышивка, которая выполняется в основном красными толстыми нитками в сочетании с синими, зелеными и желтыми.

Узоры владимирского шитья растительные: чаще всего это ветки, фрукты, цветы.

**ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ.** Вышиваем вертикально к центру круга. Сделав стежок, иглу выкалываем рядом вперед по контуру, делаем стежок на противоположную сторону, протягиваем нитку до конца и выкалываем рядом по контуру, чтобы сделать следующий стежок, и т.д. Во внутренней части круга стежки кладем гораздо плотней, чем по внешней. Чтобы сохранить правильное направление стежков, часть из них делаем короче, но иглу выкалываем всегда с контура внутреннего круга, после чего делаем длинный стежок до внешнего.

Большие закругленные детали лучше вышивать, перекрывая каждый длинный стежок более коротким, что разрезает внешний контур края и делает более плотной гладь по внутреннему кругу. Например, при вышивке круга делаем стежки от центра к краю, иглу выкалываем по внешне-

му краю слева, ниже от стежка, а выкалываем, не доходя до внутреннего круга, справа от стежка. Второй стежок перекрывает первый. Теперь выка-

лываем по внутреннему кругу и переходим к внешнему. Надо быть внимательной и следить, чтобы перекрывающие стежки располагались

УЧИМСЯ ВЫШИВАТЬ

## ВЛАДИМИРСКОЕ ШИТЬЕ

Всегда была, есть и будет модна вышивка. Одна из самых красивых вышивок — гладь. По технике выполнения гладь бывает односторонней и двусторонней.

РИС. 1

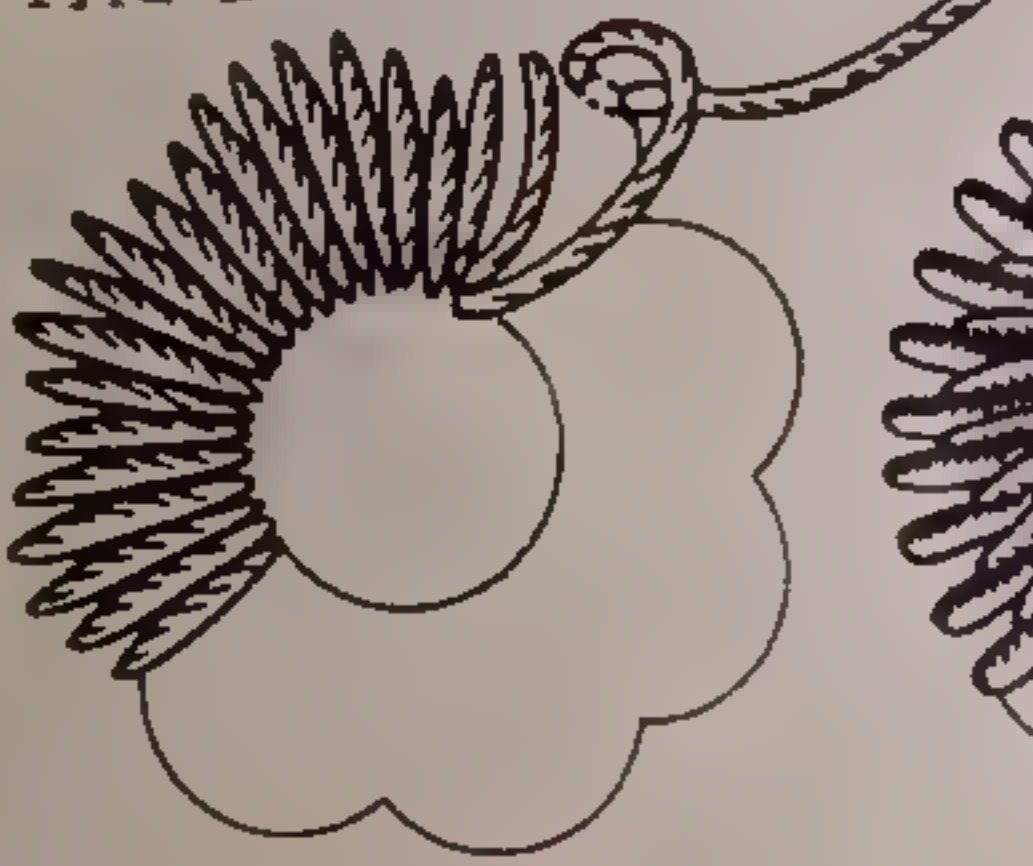


РИС. 2

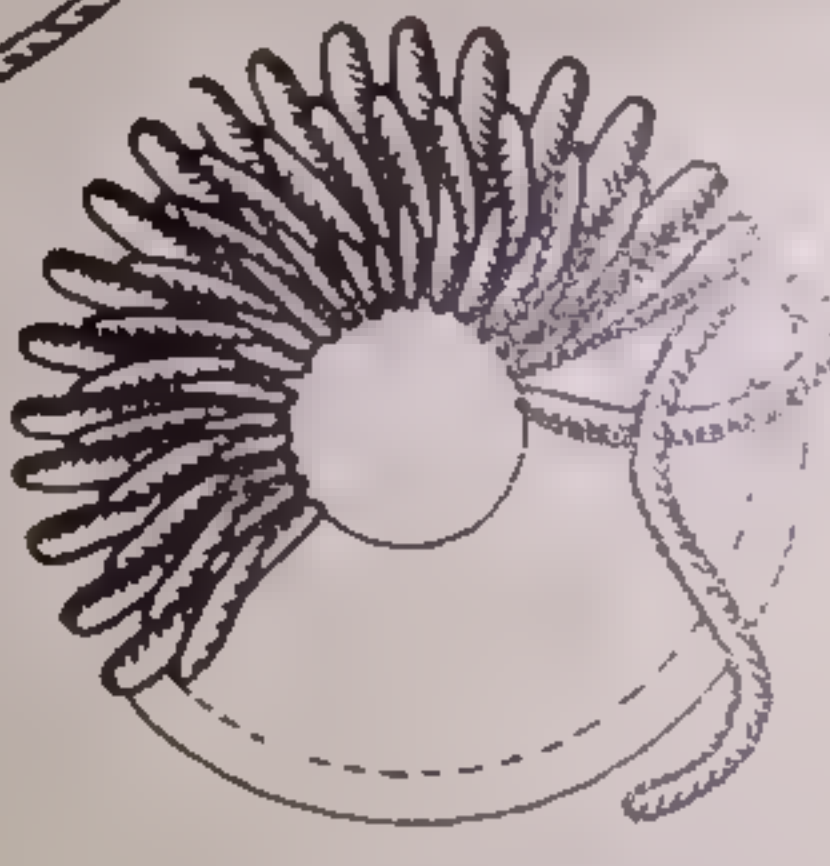


РИС. 3



РИС. 4

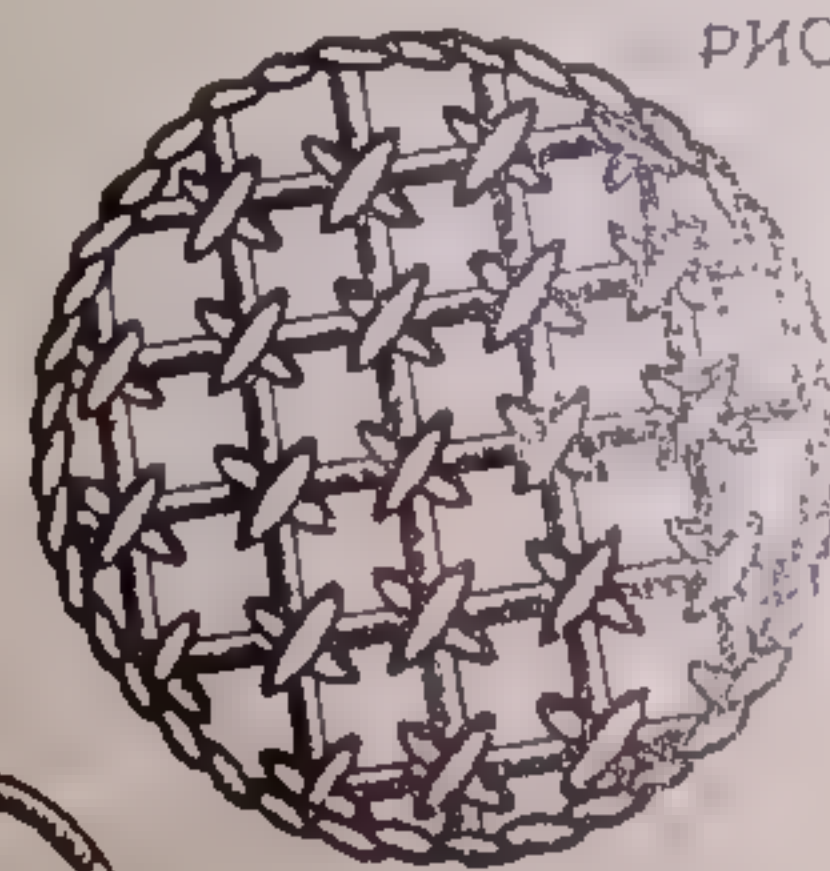


РИС. 5

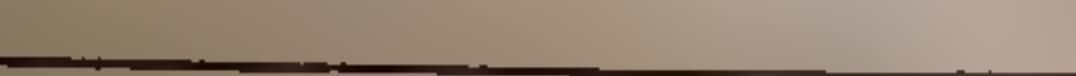


РИС. 6



на одном расстоянии от внешнего края (рис. 2).

Листья покрывают гладью по косым линиям (рис. 3).

Большие детали в рисунке обязательно разбивают на 2—3 части: внешнюю вышивают гладью, нитками основного цвета, а остальные (центральные) — дополнительными цветами. Центральные части детали обычно заполняют различными разделками геометрической формы: фигурками, напоминающими по внешнему виду «атласники», «набор», но вышитые односторонней гладью и глухими сетками.

Глухие сетки. На месте, где должна быть сетка, натягиваем на ткань в горизонтальном и вертикальном направлении нитки, прикрепляя их по линии контура. Нитки образуют квадраты. Чтобы нитки не сместились, на местах скрещивания закрепляем их стежками. Эти стежки являются элементами украшения сетки. Стежки могут быть расположены наискосок к скрещиваниям ниток сеток, вышиты в виде крестиков и других фигурок.

Квадратики сетки могут заполняться разными швами: крестиком, двойным крестиком, тамбурной петлей и т.д. (рис. 4, 5).

Владимирские вышивальщицы заделывают края вышитых рисунков «кисточкой» и другими декоративными полосками.

«Кисточки» исполняют двусторонним швом. Сначала делают стежки зигзагообразной линии, а соседние соединяют под прямым углом. Стежки вышивают приемом «росписи», при обратном ходе покрывают пропущенные стежки и одновременно делают на прямых углах «кисточку» из пяти стежков. Сначала вышивают средний стежок, потом крайние и последними — промежуточные (рис. 6).

Владимирским шитьем украшают портьеры, диванные подушки, скатерти, салфетки, одежду.



## МЕРЕЖКИ С НОВА ПОПУЛЯРНЫ

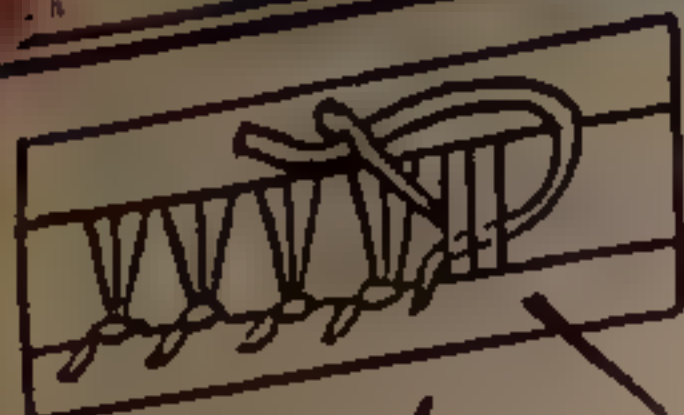


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

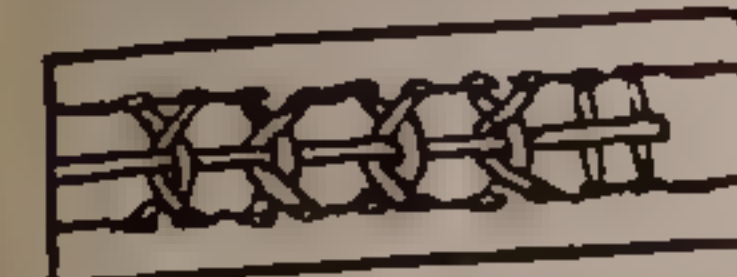


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Для мережек нити из ткани выдергивают в одном направлении, например, по горизонтали, а оставшиеся, вертикальные, скрепляют иглой с ниткой по несколько вместе и получают столбики. Столбики переплетают, связывают в снопики, перештопывают и т.д. Существует много видов мережек и способов выполнения их.

Интересны мережки, которые дошли до наших дней: «кисточка», «столбик» или

Мережки — это простейший вид строчевой вышивки. Строчка — народное название старинной вышивки по сетке, которая получается после выдергивания нитей из ткани по основе и утку в определенном порядке. К таким вышивкам относятся белая мелкая строчка, крестецкая строчка, горьковский гипюр, цветная перевить и другие.

«колышек», «снопик», «жучок», «городок», «снопочная», «фонарик», «ленточная», «полотнянка», «панка» и др.

Мережки выполняют на тканях с прямым переплетением нитей (батист, маркизет, полотно и т. п.) для украшения одежды, столового и постельного белья, занавесей, настенных панно. Ширина мережек зависит от качества ткани и назначения изделия. Так, для вышивки на блузке из батиста или маркизета подойдут мережки шириной от 3 до 12 мм, на платье из шерстяной рогожки — от 1 до 5 см, на панно из мешковины — до 8 см.

Столбики мережки на тонких тканях выполняют катушечными нитками в тон ткани и мулине такого же или другого цвета, хорошо сочетающегося с цветом ткани. На цветных шерстяных тканях вышивать можно шерстяными нитками или нитями, выдернутыми из ткани, на мешковине вышивают суровыми нитками, кордовой леской.

Все мережки выполняют в пальцах, а панно — на рамке, сделанной из четырех реек.

Для сложных декоративных мережек выдергивают несколько полос, разделенных узкими полосками ткани. Их называют мережками с подстрочкой. Мережки часто обогащают вышивкой крестом, полукрестом, набором, гладью, швом «козлик».

Прежде чем приступить к вышивке изделия, потренируйтесь в выполнении простейших мережек. Возьмите кусочек сурового полотна или льняного с лавсаном размером 20×12 см. Выдерните нити для нескольких мережек, располагая их по горизонтали. Расстояние между мережками 1,5—2 см, от краев ткани отступите на 2 см. Наметьте расположение мережек карандашом. Нити подрежьте, отступив от края мережки на 5—8 мм. Это нужно для того, чтобы узкий край мережки не осыпался, когда будете обшивать его гладким валиком или петельным швом. Подшивайте край, подвернув кончики нитей наизнанку.

Для мережек «кисточка» и «столбик» выдерните нити на ширину 5 мм. Закрепив нитку у левого края мережки, связывайте по 3—4 нити — это будет мережка «кисточка» (рис. 1). Если нити скрепить в пучки с обеих сторон, то получится мережка «столбик» (рис. 2).

Выполняя второй ряд мережки, можно соединять половину нитей одного пучка с половиной нитей другого. Получится мережка «враскол» (рис. 3). Для этой мережки в столбиках должно быть четное число нитей.

Затем выйдите четыре мережки шириной 12 мм каждая. Катушечной ниткой выполните столбики, беря по 3 нити ткани в каждый столбик.

Для мережки «снопики» (рис. 5а, б) выполните катушечными нитками. В «снопик» можно брать 2—4 и более столбиков и связывать их двумя узлами.

В мережке «жучок» (рис. 6) пучки из 3 столбиков связывают так же, как и в мережке «снопик», двумя узлами, но нитку между ними не протягивают, а уводят ее поочередно то к верхнему краю мережки. Связав 3 столбика, обвивают третий столбик, делают стежок на ткани по нижнему краю мережки и, обвив 4-й столбик до середины мережки, перештопывают и связывают второй пучок из 3 столбиков. Обвив третий столбик второго пучка, делают стежок на ткани по верхнему краю мережки и т.д. Мережку «настил» (рис. 7) выполняют нитками мулине в 2—4 сложения. Перештопывая столбики, можно выполнять узоры в виде треугольников, ромбов и других мотивов. Часто такие мережки вышивают нитками разных цветов.

Мережку «панка» (рис. 8) выполняют на узкой полоске ткани, по обе стороны которой выдернуты нити. Расчет такой: 3 нити выдернуть, 4 оставить и 3 выдернуть. По

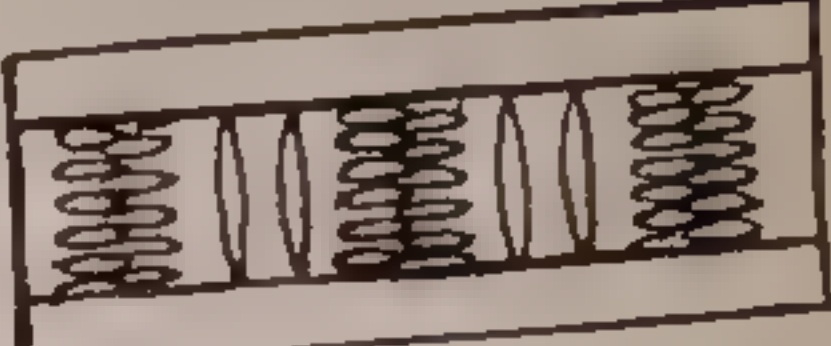


Рис. 7

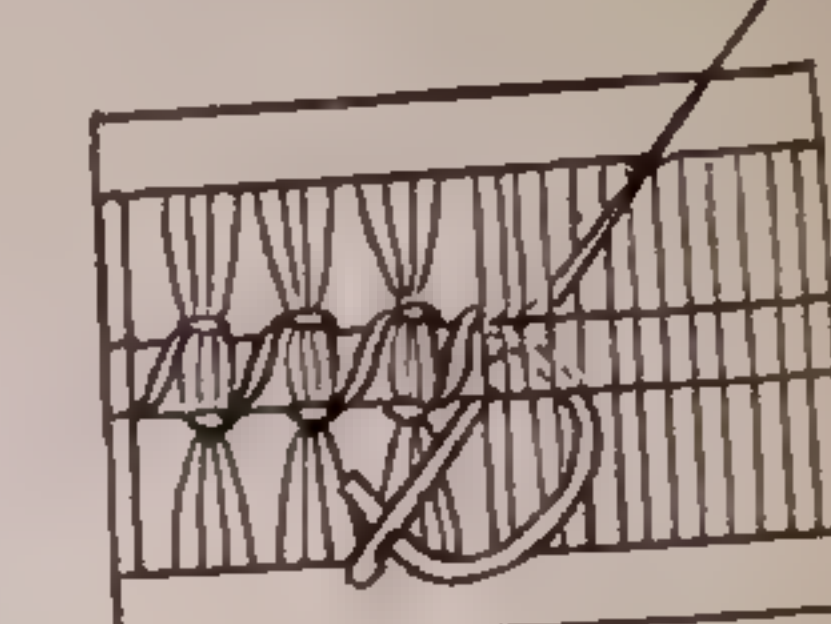


Рис. 8

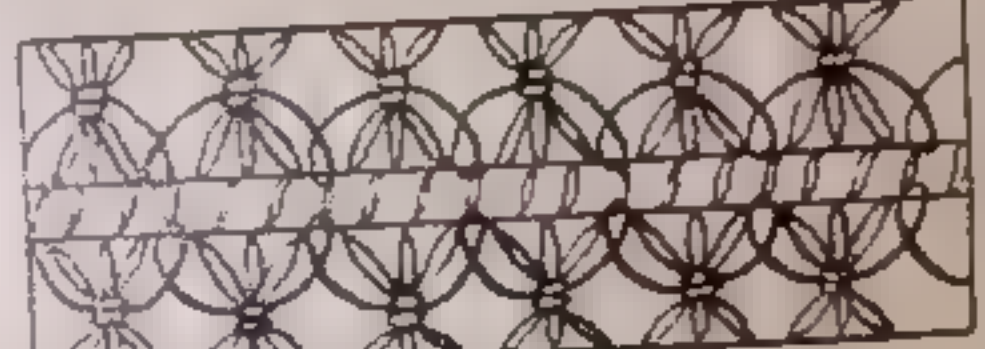


Рис. 9

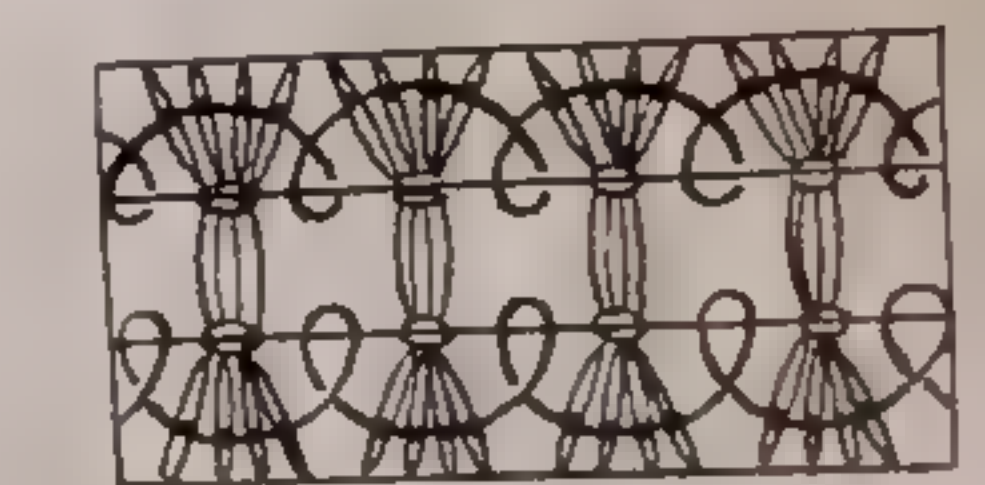


Рис. 10



Рис. 11

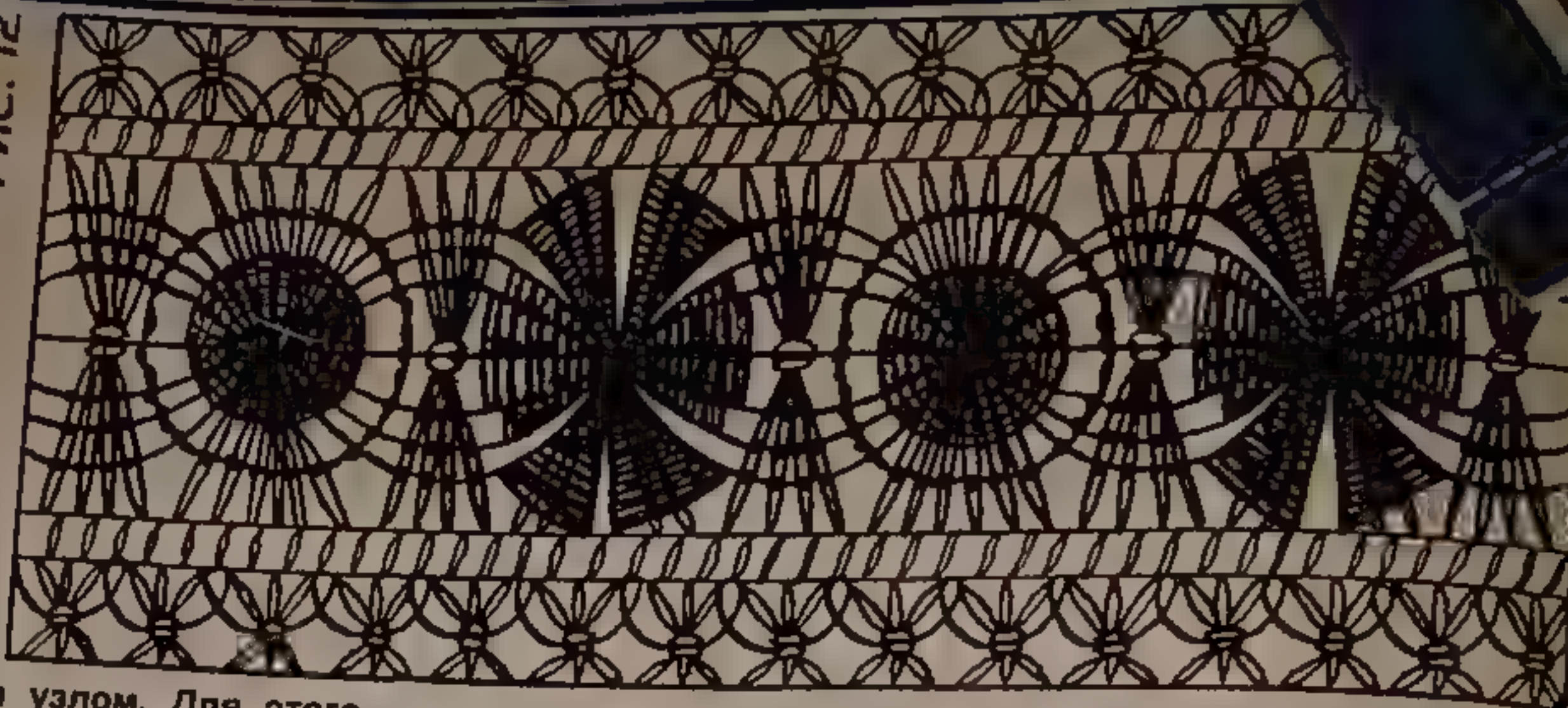
лоску обшивают, делая кисточки из 4 нитей ткани то с одной, то с другой ее стороны последовательно (на изнанке образуются крестики).

А теперь попробуйте выполнить более сложные мережки. Используйте их по желанию. На рисунках 9—12 даны мережки: «фонарик», простая и сложная ленточные и сновочная с подстрочкой.

Для мережки «фонарик» (рис. 9) 6 мм нитей выдергивают, 3 оставляют и 6 выдергивают. На оставленной полоске выполняют мережку



PMC. 12



Для простой ленточной мережки (рис. 10) выдергивают нити на ширину 13 мм и выполняют мережку «столбиком». Затем ширину мережки делят на 3 части. По точкам деления связывают снопики из 4 столбиков: вдоль верхнего края мережки, затем вдоль нижнего. Тонкой катушечной ниткой выполняют полукружья на столбиках снопиков и воздушноплетельный шов на сновке (нитке), идущей от снопика к снопику. При этом нитку на каждом столбике мережки закрепля-

ют одним узлом. Для этого возьмите пальцы так, чтобы мережка располагалась по вертикали, закрепите нитку и уложите ее поверх столбика, параллельно правому краю мережки и в направлении к себе, вправо и вверх. Иглу опустите перед столбиком с левой стороны уложенной нитки, проведите под столбиком и выведите с правой стороны нитки (см. рис. 5а). Сначала потяните нитку от себя, затем к себе. Это основной мережечный узел. Постарайтесь его запомнить.

Сложную ленточную мержку (рис. 11) выполняют с подстрочкой. Нити выдергивают в таком порядке: 3 мм нитей выдернуть, 3—оставить, 12 мм выдернуть, 3 мм оставить, 3—выдернуть. На двух полосках ткани выпол-

ните мережку «панка», беря в снолик по 3 нити. В середине мережки двумя узлами связывайте по 4 столбика, а между снопиками выполняйте воздушнопестельный шов, вводя иглу в верхнюю полосу мережки «панка». Так получится верхний ряд пестель. Затем выполните нижний ряд пестель, а между ними укладывая нитку поверх нитей верхнего ряда пестель и под верхнюю часть снопика.

Широкую сновочную мережку (рис. 12) выполните также с подстрочкой. Нити из ткани выдерните в таком порядке: 6 мм выдернуть, 3 мм оставить, 3 см выдернуть, 3 мм оставить и 6 мм выдернуть. Получится 3 мережки: широкая и 2 узкие. На оставшихся полосках ткани вышейте мережку «панка» и свяжите снопики по 3 столбика

по типу мережки «фонарик» сначала на одной, затем на другой узкой мережке. По середине широкой мережки свяжите двумя узлами снопики по 4 и 6 столбиков попеременно.

Затем выполните по 3 сновки в верхней и нижней частях снопиков из 4 столбиков. Все сновки проведите через узел снопиков из 6 столбиков. На этих снопиках выполните поочередно 2 мотива: плотный круг с кольцом и шестилепестковый цветок. Плотный круг выполните способом «ракушка». Для этого иглу с ниткой подведите сразу под две сновки, затем снова под две сновки: старую (вторую) от первой пары сновки и новую — и так в одном направлении по кругу. Отступая от круга основным мережечным узлом, выйдите окружность и обейте ее ниткой, проводя иглу между сновками. Для цветочка перештопайте сновки и столбики, как показано на рисунке. Мережку можно выполнить на шерстяной ткани шерстяными нитками другого цвета.

На рисунке 13 даны схема и узор для вышивки низа юбки. Такую юбку или костюм (можно юбку и жилет) хорошо сшить из шерстяной ткани или льна с лавсаном. Отступив от края ткани на ширину подгиба, выполните мережку «жучок». Отогните край ткани наизнанку по линии середины мережки. Скрепите незаметными стежками две ткани между снопиками. Край ткани подверните и пришейте к мережке «враскол». Отступите от нее на 6 см и вышейте такую же мережку, а еще выше — мережку «столбик». Узор в виде веточки фиалок расположите по всей кайме между мережками. Для полотно серо-голубого цвета подойдут нитки сиреневого (цветочки), желто-зеленого (листочки) и коричневого (веточки) цветов. Листочки и цветочки вышейте гладью, стебли и травку — стебельчатым швом, сердцевины цветочков — узелками.

Т. КОТЛЯРОВА



Рис. 13





Рис. 1

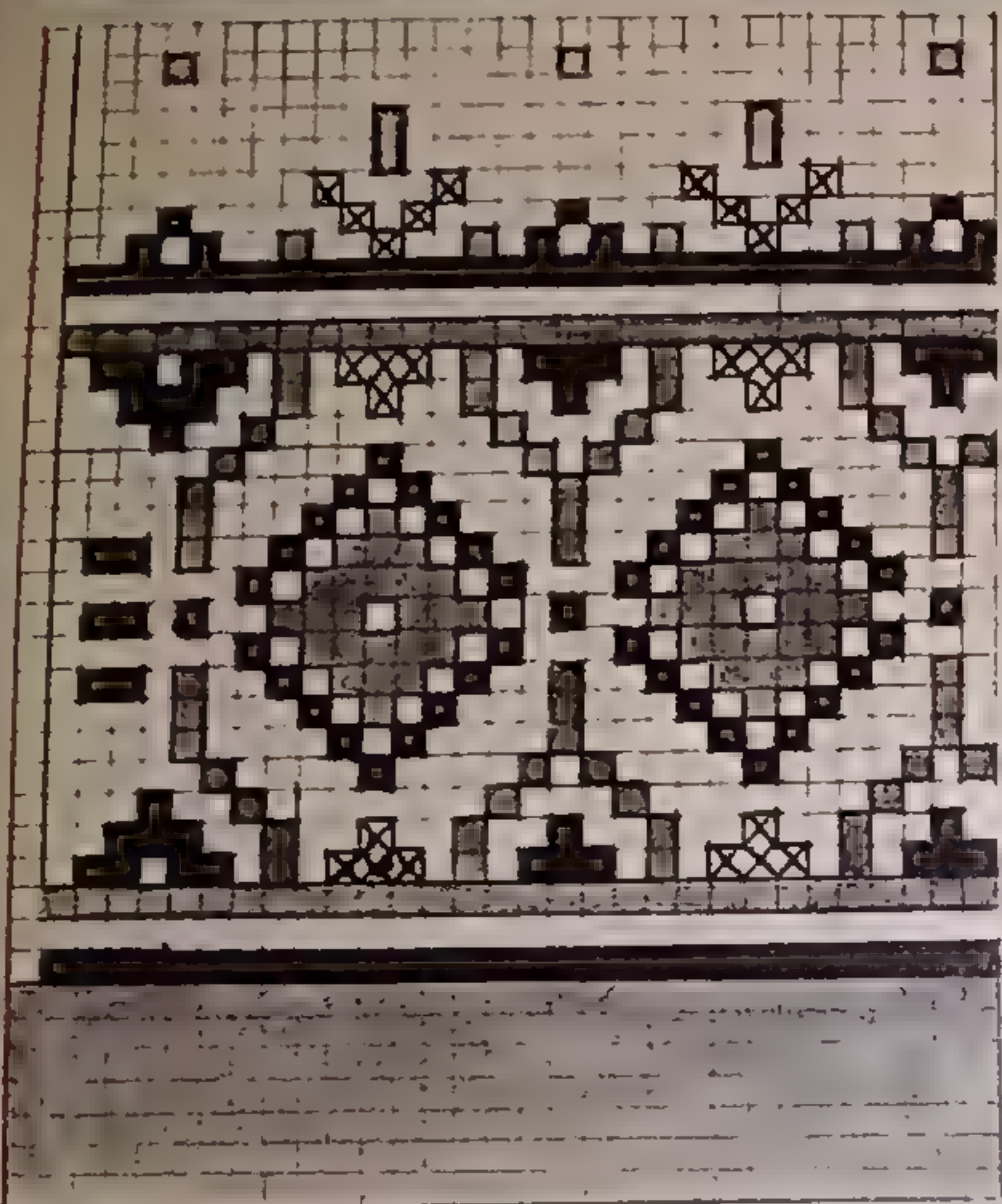


Рис. 2

## ПОЛОТЕНЦЕ С ВЫШИВКОЙ

Вышитое полотенце всегда будет украшением вашего дома. Повесьте на кухне два-три таких полотенца — они придадут помещению своеобразный колорит, создадут особый уют...

**ПОЛОТЕНЦЕ С ПТИЧКАМИ** (рис. 1) вы можете вышить для своего ребенка. Размер 35 x 100 см. Низ отделывают красной тесьмой или кантом.

Условные обозначения цветов:

- — красный,
- — зеленый,
- ⊗ — желтый.

**ПОЛОТЕНЦЕ С РИСУНКОМ ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР** (рис. 2). Размер — 50 x 125 см. Рисунок выполняют крестиком на белой ткани. Вышивать следует в две нити. Низ полотенца можно отделать красной тесьмой (ширина 2,5 см).

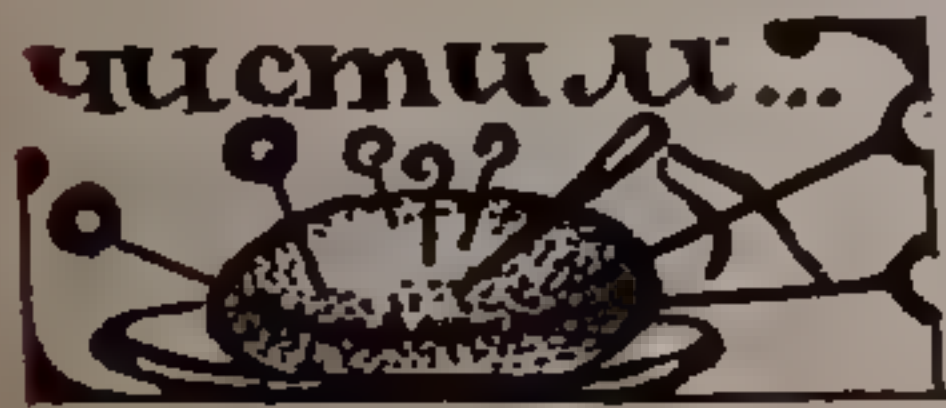
Условные обозначения цветов:

- — красный,
- — синий или черный,
- ⊗ — желтый.

М. КРУЖКОВА,  
художник-прикладник.  
Рисунки автора.

## НА ЗАМЕТКУ ЭКОНОМНЫМ ХОЗЯЙКАМ

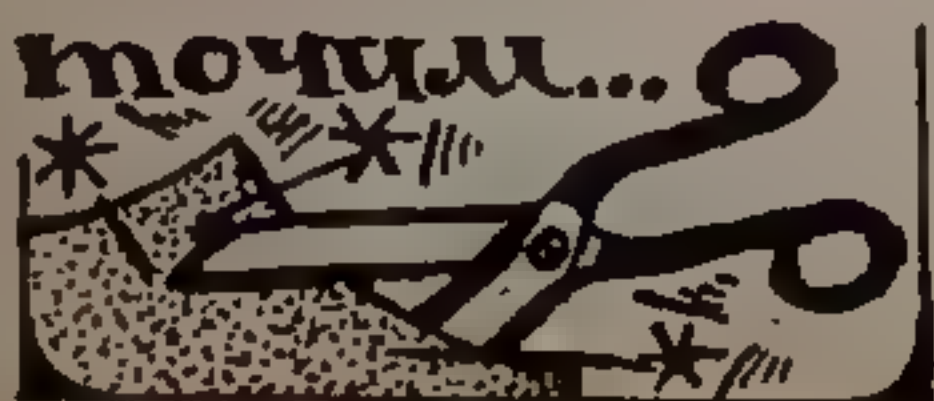
Если у вас заржавели иголки, булавки, спицы — воткните их в кусок мыла, подержите так некоторое время, и они очистятся.



Психологически довольно трудно бывает после рабочего дня засесть за шпалку, заняться мелким ремонтом белья. Во многом это связано с необходимостью в одном месте взять нитки, в другом — ножницы, да еще надо, чтобы предмет, нуждающийся в починке, попался на глаза. Советуем вам сразу после стирки отсортировать носки, майки и прочие предметы,

нуждающиеся в ремонте, в какую-нибудь старую наволочку. Туда же положите свернутый рулоном кусок клеенки с пришитыми к нему карманами. Край клеенки нужно обработать тесьмой или полоской ткани. А в карманах будет все, что необходимо: нитки, иголки с широкими ушками, ножницы, «грибок», кусочки тесьмы, резинки и т.д.

Затупились ножницы, достаточно порезать ими наждачную бумагу, и они еще долго вам послужат.



Не спешите выбрасывать изношенную мужскую рубашку. Отпорите пуговицы, соберите их на одну нитку — они еще вам пригодятся. А ткань рубашки разрежьте на несколько частей — этими лоскутами будет удобно вытирать пыль с мебели.

Если у вас «скопилось» две-три старых рубашки, да если они еще и цветные, то из разноцветных лоскутов можно сшить рукавички для горячих кастрюль и крышек. Рукавички должны быть с прокладками из ткани. К каждой такой «варежке» пришейте большую так называемую воздушную петлю из тесьмы. Повесьте рукавички на стену

кухни — удобно, и кухня преобразится.

\*\*\*

Плащ, который вы «почти не носили», вышел из моды: вам не нравится его фасон, не устраивает длина... Попробуйте-ка сделать из него модную куртку для осени. Аккуратно отрежьте его по линии бедер, ни в коем случае не задевая карманов. Из оставшейся полосы ткани скроите пояс, прострочите его отделочной строчкой. Если у плаща широкие лацканы, сделайте на одном из них петлю, а у воротника пришейте пуговицу — получится модная асимметричная застежка.

Такую куртку можно сделать и из любого летнего пальто, и даже из демисезонного, если оно сшито из легкого драпа.



# КРУЖЕВО ИЗ ТЕСЬМЫ

Отделка из тесьмы всегда в моде. Украсьте тесьмой самое простенькое платье — и оно превратится в праздничный наряд. Особенно красивы платья, блузки, костюмы, отделанные кружевами, которые выплетаются из тесьмы «сороконожки». «Сороконожка» — это тонкая, узкая тесьма с бахромой по краям. Она может быть контрастной или же в тон материала.

Предлагаем два образца кружев: для украшения одежды (рис. 1) и для отделки диванных подушек, покрывал, салфеток (рис. 2).

**КРУЖЕВНАЯ ОТДЕЛКА ДЛЯ ПЛАТЬЯ** (фото 1). Сначала выбранный рисунок переведите на кальку столько раз, какой длины будет ваша отделка. Затем тесьму приматайте по линиям рисунка к кальке нитками контрастного цвета, чтобы их легко было потом выдернуть. Приматав, выплетенный рисунок проглаживают с изнанки, затем нитками в тон тесьмы скрепляют кружева в местах касания завитков едва заметными стежками, не прокалывая кальки. Затем снимают наметку, подсекая и выдергивая ее с изнанки, то есть со стороны кальки. Снимают наметку очень аккуратно, чтобы не задеть тесьму. Еще раз

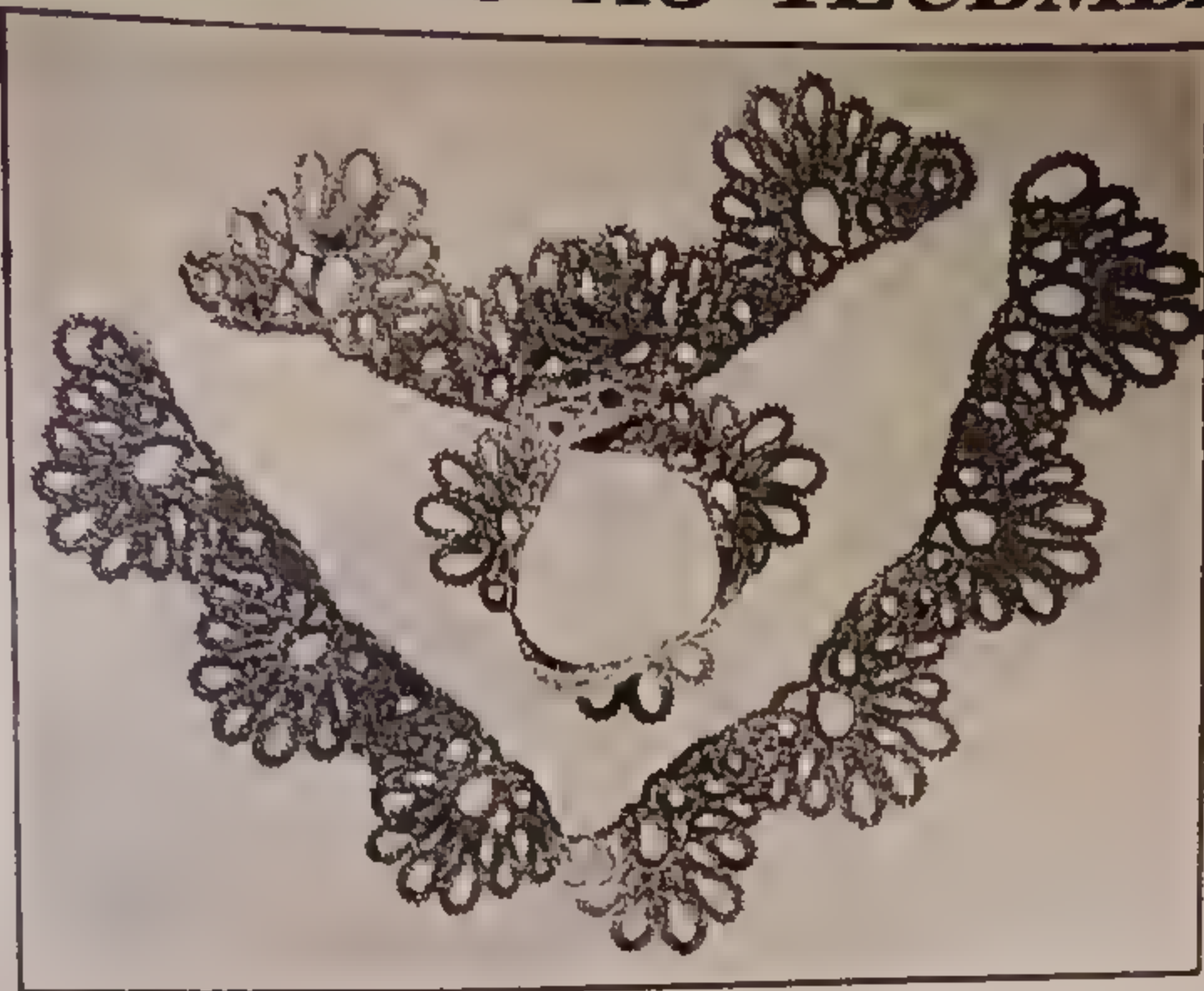


Фото 1.

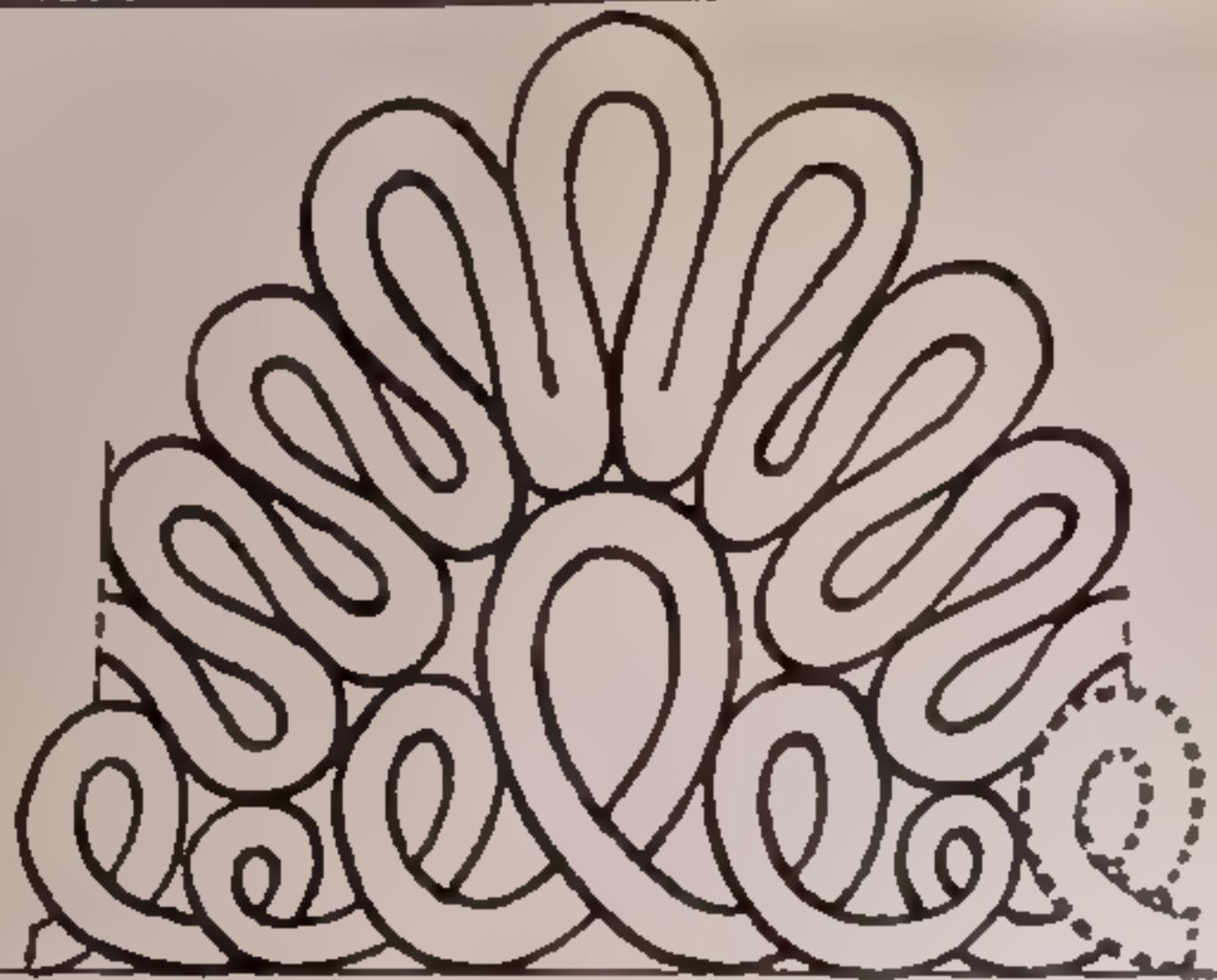


Рис. 1.

проглаживают — и отделка готова. Такими кружевами можно украсить подол платья или юбки, рукава, воротник, вырез горловины или лиф.

**ДОРОЖКА ДЛЯ ЖУРНАЛЬНОГО СТОЛИКА С САЛФЕТ-**

**КАМИ** (фото 2). Для дорожки нужно взять плотную ткань — лен, бортовку или мешковину, размер 68 × 33 см. Край отделывают кружевом с узором, сплетенным из тесьмы трех цветов: зеленой, красной и оранжевой. Узор

на дорожке выполняют так же, как кружево для платья.

На рис. 2 дан фрагмент отделки с ромбовидным узором. Вилюшка выполнена тесьмой зеленого цвета, ромбы чередуются по цвету (красный и оранжевый). Пунктиром на рисунке обозначена отделка ромба. Ее выполняют тесьмой оранжевого цвета на оранжевом ромбе и зеленого цвета на красном. Отделяют ромб после снятия кальки: тесьму по два раза продевают с помощью булавки из центра ромба в каждую его петлю. Когда основной узор выполнен, к нему пришивают широкую тесьму, которая должна сочетаться по цвету со всем орнаментом. Завершает отделку вилюшка основного — зеленого — цвета. Готовую полосу отделки пришивают к полотнищу дорожки. Отступив от отделки на 1 см, по ткани прокладывают «змейкой» узкую зеленую тесьму, которой выполнена вилюшка. Такую же тесьму пришивают по левым сторонам дорожки.

Размер салфетки 20 × 20 см. Со всех четырех сторон отделывают «змейкой» из узкой зеленой тесьмы, в уголке салфетки пришивают элемент орнамента — ромб.

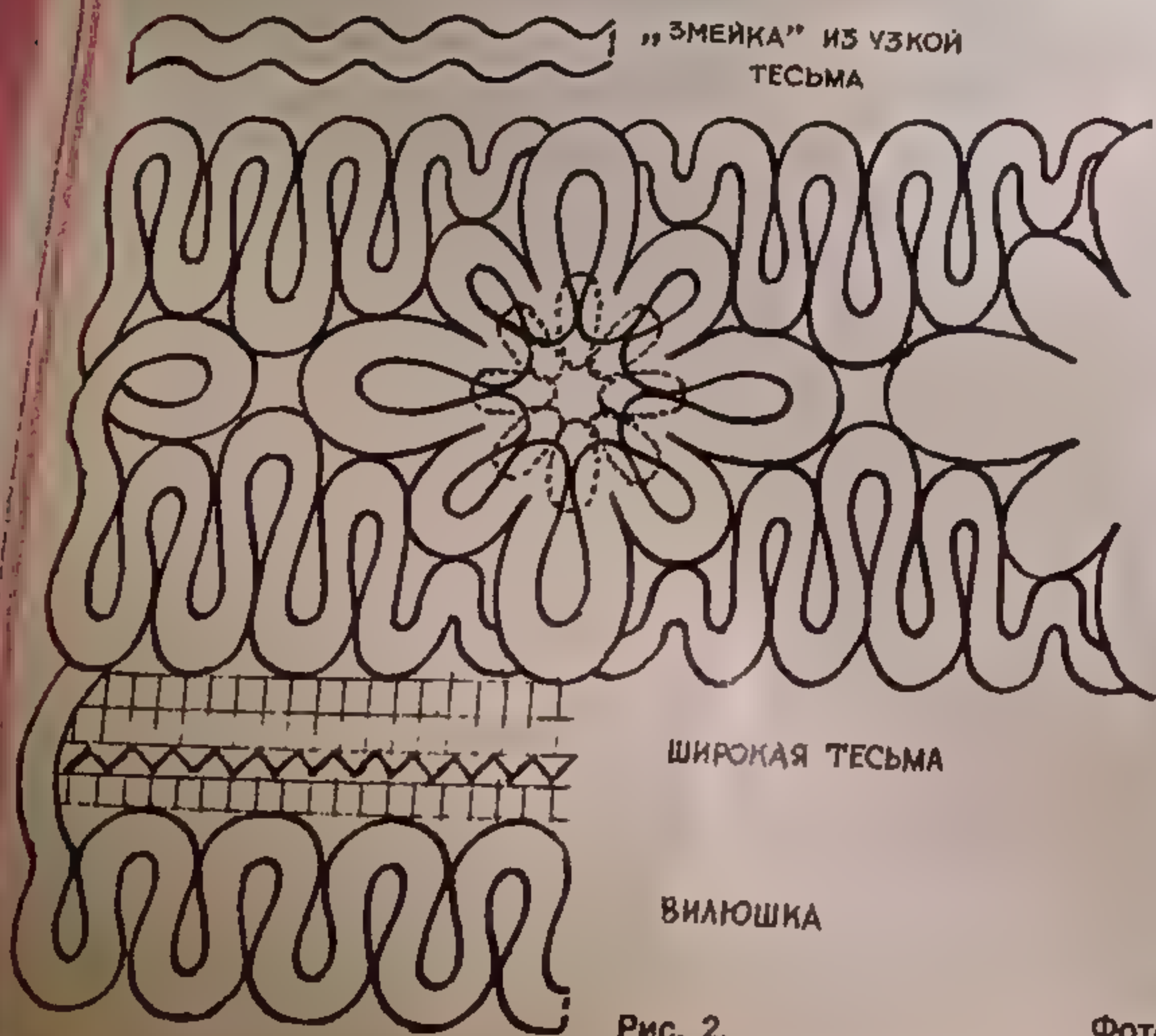


Рис. 2.

ОСНОВНОЙ УЗОР ИЗ ВИЛЮШКИ И РОМБОВ



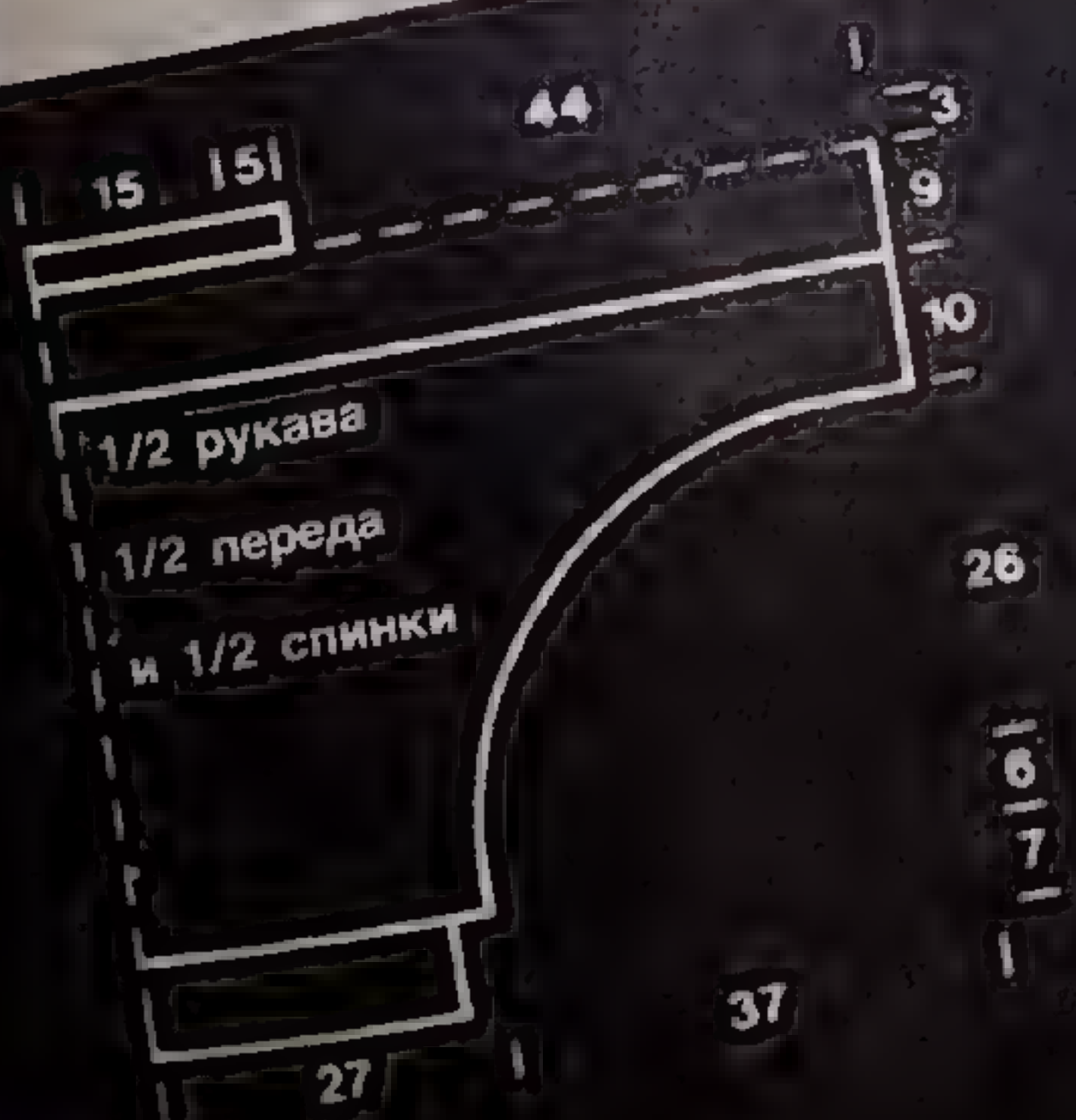
Фото 2.

Фото В. КАМЫШКО.



КРЮЧКОМ  
И НА СПИЦАХ

# НАРЯДНО, ЭЛЕГАНТНО, МОДНО...



Элегантно и очень женственно выглядит этот пуловер, связанный из тонкой светлой пряжи. Вырез горловины, плечи, рукава отделаны полосой орнамента. Для выполнения такой модели 48—50-го размера вам понадобится около 500 г шерсти и длинные кольцевые спицы 3 и 3,5 мм.

## ОБРАЗЦЫ ВЯЗКИ:

- I. Резинка 1×1 (1 лицевая петля, 1 изнаночная).
- II. Чулочная (лицевые петли по лицевой стороне вязки, изнаночные по изнаночной).
- III. Отделочная полоса (\*—знак повторения. Петли, заключенные между двумя такими знаками, повторяются несколько раз в зависимости от количества петель на ваших спицах):
  - 1-й РЯД: 1 краевая, \* 3 лицевые, 3 изнаночные \*, 1 краевая.
  - 2-й РЯД: 1 краевая, дальше—по рисунку, то есть лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными, 1 краевая.
  - 3-й РЯД: 1 краевая, \* 3 лицевые, 1 изнаночная, 1 петлю снять, не провязывая, на правую спицу (рабочая нить лежит за петлей), 1 изнаночная \*, 1 краевая.
  - 4-й РЯД: вяжите, как 2-й ряд, а снятые петли предыдущего ряда снова снимайте не провязанными (рабочая нить перед петлей).
  - 5-й и 7-й РЯДЫ: все петли лицевые.
  - 6-й и 8-й РЯДЫ: все петли изнаночные.
  - 9-й РЯД: 1 краевая, \* 3 изнаночные, 3 лицевые \*, 1 краевая.
  - 10-й РЯД: вяжите по рисунку.
  - 11-й РЯД: 1 краевая, \* 1 изнаночная, 1 петлю снять, не провязывая, на правую спицу (рабочая нить лежит за петлей), 1 изнаночная, 3 лицевые \*, 1 краевая.
  - 12-й РЯД: вяжите, как 4-й ряд. Снятые петли снова снимайте не провязанными (рабочая нить лежит перед петлей).
  - 13-й и 15-й РЯДЫ: вяжите лицевыми петлями.
  - 14-й и 16-й РЯДЫ: вяжите изнаночными петлями.

Рисунок повторяется с 1-го по 16-й ряд два раза.

ПЛОТНОСТЬ ЧУЛОЧНОЙ ВЯЗКИ: 26 петель в ширину и 33 ряда в высоту равны 10×10 см.

ПУЛОВЕР выполняется целым полотном (перед и спинка). Для начала переда наберите 126 петель на спицы 3 мм и провяжите 7 см резинкой 1×1. В последнем ряду резин-

ки прибавьте 18 петель (чтобы прибавления были меньше заметны, поднимите на левую спицу поперечную нитку из предыдущего ряда, лежащую между двумя петлями, и провяжите ее лицевой петлей, вводя спицу за заднюю стенку). После прибавления на спицах—144 петли. Перейдите на чулочную вязку спицами 3,5 мм. Провязав 20 рядов, начинаем выполнение кимоно. Для этого прибавляем с обеих сторон 12 раз по одной петле в каждом четвертом ряду. Далее—5 раз по одной, 5 раз по две, 5 раз по три и 3 раза по пять петель в каждом втором ряду. И наконец, сразу по 38 петель с обеих сторон. На спицах—334 петли. Провяжите 10 см без изменений, а затем начинайте выполнение отделочной полосы по приведенному выше образцу. При этом каждый ряд начинайте 1 краевой петлей и 1 изнаночной, а заканчивайте 1 изнаночной и 1 краевой. На 32-м ряду отделочной полосы (примерно на 58 см общей высоты пуловера) будет достигнута линия плеча.

Теперь снимите с обеих сторон по 128 петель на запасные спицы, а на оставшихся в середине 78 петлях, составляющих горловину, провяжите по лицу работы 1 ряд изнаночными петлями, потом прибавьте с обеих сторон по 14 петель для подшивки горловины переда (на спицах—106 петель), провяжите еще 3 см чулочной вязкой и закройте сразу все петли.

Затем наберите 106 петель на эти же спицы и провяжите 3 см чулочной вязкой для подшивки горловины спинки. Закройте с обеих сторон по 14 петель. На оставшихся 78 петлях провяжите по лицу работы один ряд изнаночными петлями, присоедините к ним с обеих сторон по 128 петель, снятых на запасную спицу. Провяжите по всем 334 петлям отделочную полосу по образцу. Далее спинку вяжите по описанию переда, но в зеркальном отражении, то есть вместо прибавлений делайте убавления петель.

М. ГАЙ-ГУЛИНА



В каждом доме обязательно есть лоскутки, обрезки ткани, которые вроде бы и не годятся ни на что, но и выбросить их жалко. И не надо выбрасывать! Из них можно сделать забавную игрушку, которая будет радовать детей не меньше, а может, и больше, чем магазинная.

Предлагаем сшить веселого клоуна — чем не новогодний подарок! Для выполнения игрушки необходимо подобрать яркие лоскутки хлопчатобумажных тканей различных цветов и рисунков. Сочетание тканей по цвету и рисунку подскажет ваш вкус и фантазия, но лучше выглядят ткани с простым мелким рисунком. Основу игрушки составляет прокладка из поролона толщиной 1,5—2 см. Все детали игрушки вырезают из плотной чертежной бумаги без рисунков на швы, а детали — из ткани с прибавкой 0,5—0,7 см и соединяют их друг с другом.

Игрушка делается в такой последовательности: выре-

зать заготовку из поролона (туловище вместе с головой). Из бумаги вырезать детали: голова — 2 части, колпак — 2 части, руки — 4 части, туловище — 8 частей. Эти же части вырезать из ткани (не забудьте прибавить на швы!). Из ткани же вырезать воротник — 2 части.

Все детали из ткани (кроме воротника) соединить с деталями из бумаги с помощью клея или же, подвернув внутрь края деталей из ткани, приметать по краю швом «вперед иголку».

Соединить детали игрушки, сшив их по изнаночной стороне швом через край. Пришить колпак, соединяя незаметными стежками нижнюю сторону колпака с линией, обозначенной на чертеже пунктиром.

Сшитые детали разместить с обеих сторон прокладки из поролона, закрепить булавками, сметать и сшить при помощи тесьмы.

Сметать и сшить воротник, оставив незашитой круглую линию внутри воротника, через которую воротник вывернуть на лицевую сторону. Чтобы каждый зубчик вывернулся аккуратно, нужно сделать надрезы в углах воротника. Внутреннюю сторону воротника надо обметать петельным швом или швом «зигзаг» на машине. Воротник проутюжить через влажную ткань и пришить по линии шеи.

Волосы клоуна связать крючком вытянутыми петлями из шерстяных ниток и пришить по краю колпака.

Из яркой шерсти сделать круглые бубенчики и пришить

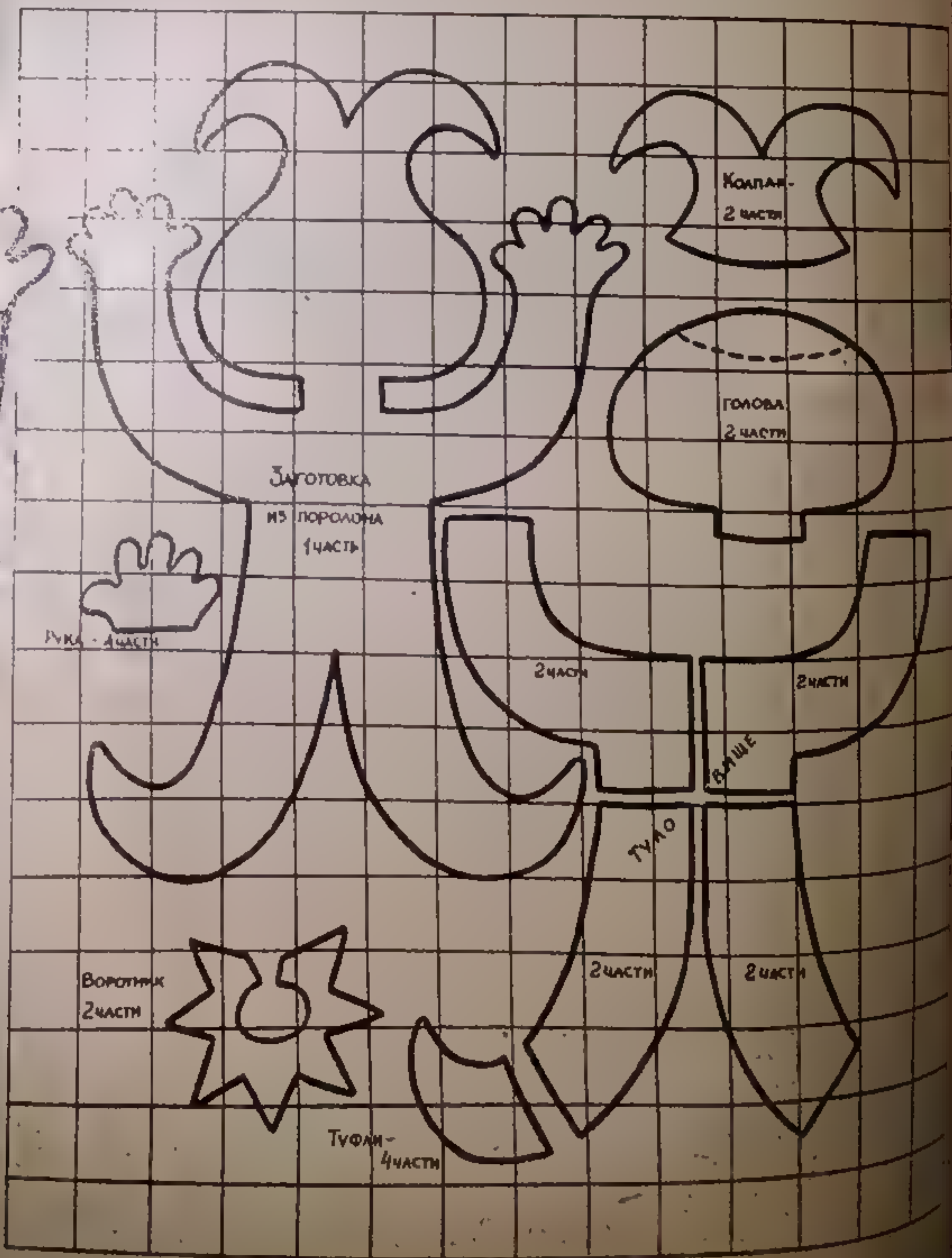
их к рукавам игрушки. Для выполнения бубенчиков нужно вырезать два картонных кружочка с отверстиями внутри, равномерно обкрутить их нитками, затем разрезать нитки по внешней стороне кругов и стянуть посередине прочной ниткой. Картонные кружочки снять, нитки подравнять ножницами.

Теперь осталось оформить лицо клоуна. Глаза можно вырезать из картона, покрыть белилами, раскрасить гуашью, дать им хорошо высохнуть и несколько раз нанести бесцветный лак. Для носа вырезать небольшой кружочек из ткани, собрать на мелкую сборку по краю, набить ватой, стянуть и приклеить. Губы и щеки раскрасить гуашью.

О. МОЛОТОВА  
художник-прикладник

## ВЕСЕЛАЯ ИГРУШКА ИЗ СТАРЫХ ЛОСКУТКОВ

Советы экономным хозяйкам





Наступила зима, все мы надели теплые кофты и свитера. Надо подумать, как теплее одеть малыша на прогулку.



## ДЕТСКИЙ КОМБИНЕЗОН

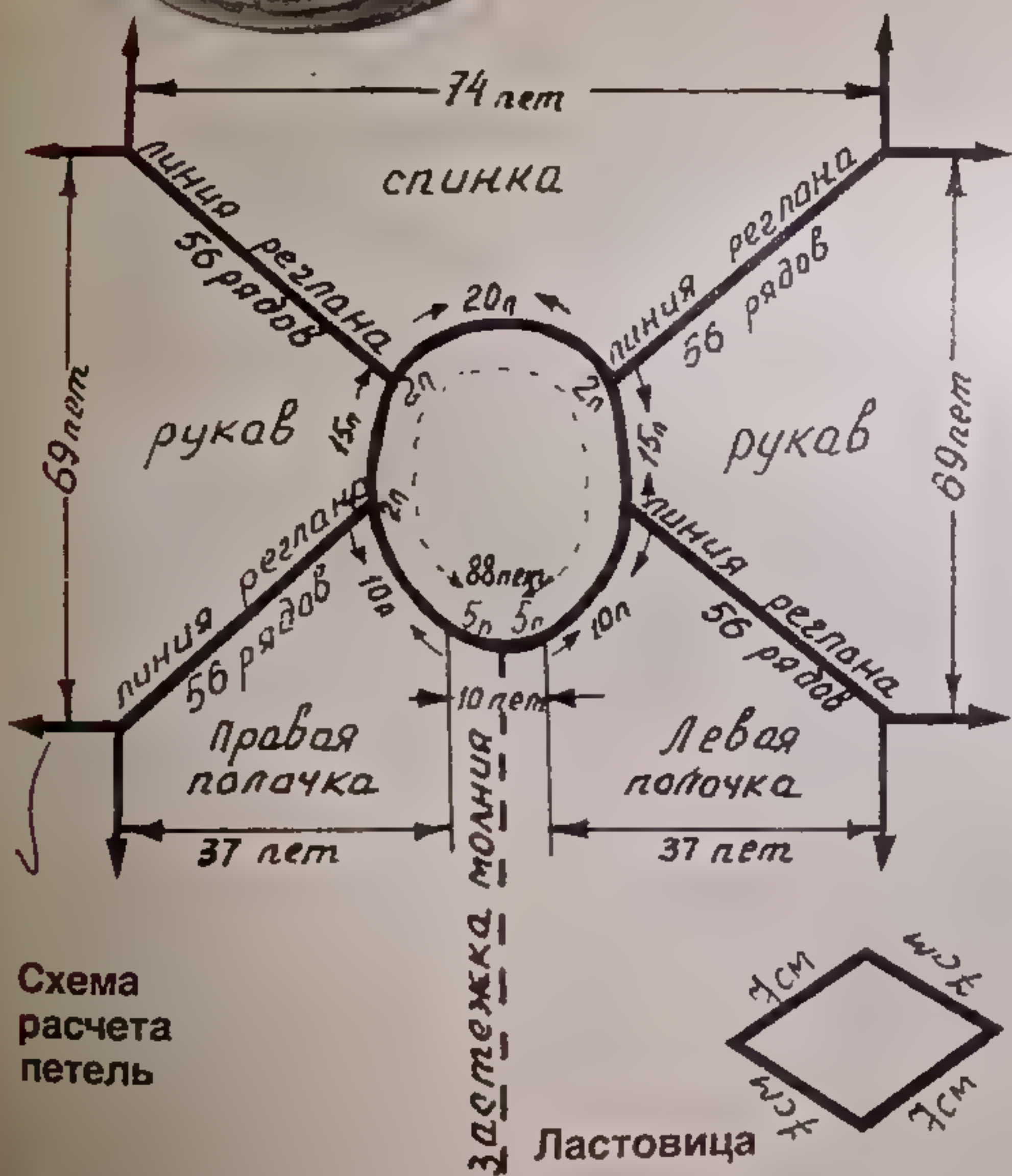


Схема расчета петель

Предлагаем вам связать комбинезон для ребенка, в котором ему будет тепло и удобно играть и на улице. Комбинезон (размер 28—30) вяжется из 400 г полушерстяной пряжи № 5/2 в одну нить. Впереди застежка «молния» (40 см). Плотность чулочной вязки—14 петель в ширину и 15 рядов в высоту 5×5 см. Для выполнения образца рисунка «жучки» наберите 15 петель+2 петли кромочные. 1-й ряд—1 петлю (кромоч-

ную) снимаем, не провязывая, 3 изнаночные, 3 раза вывязываем из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 1 изнаночная (кромочная). Для вывязывания из 3 петель—3 петли—вводим правую спицу в три петли на левой спице и, не снимая петлю с левой спицы, провязываем одну лицевую петлю, затем делаем накид на правую спицу и снова вводим правую спицу в эти же три петли на левой спице, провя-

зываем одну лицевую и снимаем три петли с левой спицы. На правой спице получается «жучок» из трех петель. 2-й ряд—1 петлю снимаем, не провязывая, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 1 изнаночная. 3-й ряд—1 петлю снимаем, не провязывая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 изнаночная. 4-й ряд—вяжем, как 2-й ряд. 5-й ряд—узор повторяем с 1-го ряда.

### ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Комбинезон начинаем вязать сверху способом реглан от горловины. Это позволит при необходимости легко удлинить вещь, когда ребенок подрастет.

Наберите 88 петель и провяжите 5 рядов лицевыми петлями. Начиная с 6-го ряда приступаем к распределению петель по схеме, считая этот ряд 1-м.

1-й ряд—1 кромочную снимаем, не провязывая, 14 петель лицевые, затем оформляем первую линию реглана—для этого следующую лицевую петлю провяжите не из очередной петли, а из петли, расположенной под ней, то есть из петли предыдущего ряда, и только после этого провяжите лицевой очередной петлю (ту, что находится на левой спице). следующую петлю провязываем лицевой и снова делаем прибавку для линии реглана—вывязываем дополнительной спицей лицевую петлю предыдущего ряда, то есть из петли, расположенной под последней лицевой петлей (той, что находится на правой спице), и переводим провязанную петлю с дополнительной спицы на правую спицу. Умеющие вязать могут обойтись без дополнительной спицы, делая прибавление из петли предыдущего ряда сразу на правую спицу.

Итак, на правой спице вывязаны: 1 кромочная, 14 петель правой полочки, 1 лицевая из предыдущего ряда, 2 лицевые реглана, 1 лицевая из предыдущего ряда.

Начинаем вывязывать рисунок из 15 петель правого рукава—3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные.

Вторая линия реглана—1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на правой спице).

Провязываем спинку—20 петель лицевыми.

Третья линия реглана—1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под

петлей на правой спице).

Вывязываем рисунок на левом рукаве—3 изнаночные, 3 раза провязываем из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные.

Четвертая линия реглана—1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на левой спице), 2 лицевые, 1 лицевая из предыдущего ряда (под петлей на правой спице).

Провязываем левую полочку—14 лицевых, 1 изнаночная кромочная.

2-й ряд—1 крайнюю снимаем, 4 лицевые, 14 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 28 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 14 изнаночных, 4 лицевые, 1 изнаночная крайняя. Начиная со следующего ряда оформление линии реглана, подробно описанное при вывязывании 1-го ряда, будем обозначать кратко—4 петли реглана (сюда входят 2 лицевые петли, прибавки из предыдущих рядов и 2 лицевые петли между ними).

3-й ряд—1 крайнюю снимаем, 15 лицевых, 4 петли реглана, 1 лицевая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 лицевая, 4 петли реглана, 22 лицевые, 4 петли реглана, 1 лицевая, 3 изнаночные, 9 лицевых, 3 изнаночные, 1 лицевая, 4 петли реглана, 15 лицевых, 1 изнаночная. Не забывайте, первую крайнюю петлю снимаем, не провязывая.

4-й ряд—1 крайняя, 4 лицевые, 16 изнаночных, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 32 изнаночные, 3 лицевые, 9 изнаночных, 3 лицевые, 16 изнаночных, 4 лицевые, 1 изнаночная.

5-й ряд—1 крайняя, 16 лицевых, 4 петли реглана, 2 лицевые, 3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 2 лицевые, 4 петли реглана, 24 лицевые, 4 петли реглана, 2 лицевые, 3 изнаночные, 3 раза из 3 петель 3 петли, 3 изнаночные, 2 лицевые, 4 петли реглана, 16 лицевых, 1 изнаночная.

6-й ряд—и все последующие четные ряды—1 крайняя, 4 лицевые, далее—изнаночные под изнаночными, лицевые под лицевыми, заканчиваем все четные ряды 4 лицевыми и 1 изнаночной.

7-й ряд—1 крайняя, 17 лицевых, 4 петли реглана, 3 лицевые, 15 петель рисунка (как он вяжется, вы знаете), 3 лицевые, 4 петли реглана, 26 лицевых, 4 петли реглана, 3 лицевые, 15 петель рисунка, 3 лицевые, 4 петли реглана, 17 лицевых, 1 изнаночная.

Продолжаем вязать, делая прибавки по лицевым рядам, проверяя правильность подсчета по схеме.

21-й ряд—начинаем вывязы-



# Руководство

вать рисунок на полочках. Для этого на правой полочке провязываем 1 крайнюю, 9 лицевых, 15 петель рисунка, а на левой полочке — 15 петель рисунка, 9 лицевых, 1 изнаночную.

55-й ряд — провязываем, не делая прибавок по линии реглана.

56-й ряд — провязываем и делаем контрольный подсчет петель на спицах. Правая полочка — 42 петли, 2 петли линии реглана, правый рукав — 69 петель, 2 петли линии реглана, спинка — 74 петли, 2 петли линии реглана, левый рукав — 69 петель, 2 петли линии реглана, левая полочка — 42 петли. Всего на спицах 304 петли.

57-й ряд — провязываем 42 петли правой полочки и 2 петли реглана. Берем прямые

спицы и новый клубок, вяжем 69 петель рукава (продолжая вывязывать на нем рисунок). На прямых спицах продолжаем вязать правый рукав до тех пор, пока в рисунке не станет 28 «жучков». Затем равномерно убавляем 15 петель и переходим на резинку 1×1 для выполнения манжеты. Связав манжету высотой 6 см, закрываем петли и отпариваем рукав и спинку (рисунок и резинку при этом не задеваем).

Возвращаемся к круговым спицам. Провязываем от оставшегося клубка на правую спицу (рукав остается сверху вязания) 2 петли линии реглана, 74 петли спинки и еще 2 петли линии реглана. Снова берем прямые спицы и новый клубок и провязываем 69 петель. Левый рукав вя-

жем так же, как правый. Закрываем петли, отпариваем. Возвращаемся к круговым спицам и оставшемуся клубку. На правую спицу провязываем 2 петли реглана и 42 петли левой полочки. Всего на круговых спицах 166 петель. Далее вяжем вместе (без швов), полочки и спинку, не забывая про рисунок на полочках 12 рядов. Начиная новый ряд, провязываем 1 крайнюю, 9 лицевых, 15 петель рисунка, 10 лицевых, затем с двух изнаночных провязываем резинкой 2×2 114 петель, 10 лицевых, 15 петель рисунка, 9 лицевых, 1 изнаночную.

После того, как в рисунке полочек станет 25 «жучков», все петли провязываем резинкой 2×2. При длине полочек 45 см половину петель

переводим на прямые спицы и вяжем 30—32 см резинкой 2×2. Равномерно убавляем 30 петель, переходим на вывязывание манжеты штанишек резинкой 1×1. Провязав 5 см, закрываем петли. Таким же образом вывязываем вторую половину штанишек.

Отдельно вывязываем ластовицу в виде ромба со стороной 7 см резинкой 2×2, делая прибавки по 1 петле с каждой стороны в лицевых рядах.

**БОРКА КОМБИНЕЗОНА**  
Аккуратно отпариваем чашечную вязку на полочках (с изнанки). Пришиваем «шолни» к полочкам. Вшиваем ластовицу, начиная с задних сторон штанишек. Сшиваем боковые швы штанишек и рукавов. Комбинезон готов.

Е. БОЧАРОВА

Сегодня мы начинаем знакомить вас с техникой ручного узелкового плетения — макраме.

## МАКРАМЕ

скручен, тогда узлы получают рельефными и изделие хорошо сохраняет свою форму. Плетеные изделия можно отделать бусами и шарами из дерева или керамики. Для кашпо и абажуров пригодятся кольца.

### УРОК ПЕРВЫЙ

#### 1. Крепление нити на основе.

Закладываем нить длиной 0,5 метра на подушке горизонтально. Это — основа для закрепления нитей. Берем нить длиной 1 метр, складываем ее пополам и петлей вниз опускаем за основой (рис. 1а), теперь оба конца нити опускаем вниз на основу и продеваем в петлю (рис. 1б). Петлю аккуратно затягиваем, потянув за оба конца (рис. 1в).

#### 2. Первый плоский узел.

Крепим на основе две нити, получаем четыре конца. Две средние нити (2 и 3) — это нити основы для крепления узла, а нити 1 и 4 — рабочие. Берем правой рукой нить 4, заводим ее на основу (на нити 2 и 3) и под нить 1 (рис. 2а).левой рукой берем нить 1, подводим ее под основу и укладываем в петлю, образовавшуюся между нитью 3 и 4 (рис. 2б). Завязываем первый плоский узел.

#### 3. Левосторонняя витая цепочка.

Продолжаем работу на начальном образце. Завязываем

друг под другом три первых плоских узла. Посмотрите внимательно на работу. Замечали, что группа узелков повернулась на «бочок» влево? Помогите ей, разверните ее влево на 180°. Теперь завяжите еще четыре первых плоских узла и опять поверните работу на 180°. Так, поворачивая работу через каждые четыре узла, получим левостороннюю витую цепочку.

#### 4. Второй плоский узел.

Крепим на основе две нити, получаем четыре конца. Берем правой рукой нить 4, подводим ее под основу и на левую рабочую нить (рис. 3а). Берем нить 1, заводим ее на основу и сверху в петлю, образовавшуюся между основой и правой рабочей нитью (рис. 3б).

#### 5. Правосторонняя витая цепочка.

Начинаем работать с начальным образцом, завязываем друг под другом еще три вторых плоских узла. Поворачиваем работу на 180° вправо. Завязываем четыре новых узла и опять поворачиваем работу вправо. Таким образом получаем правостороннюю витую цепочку.

Теперь можно сплести цепочку-кулон.

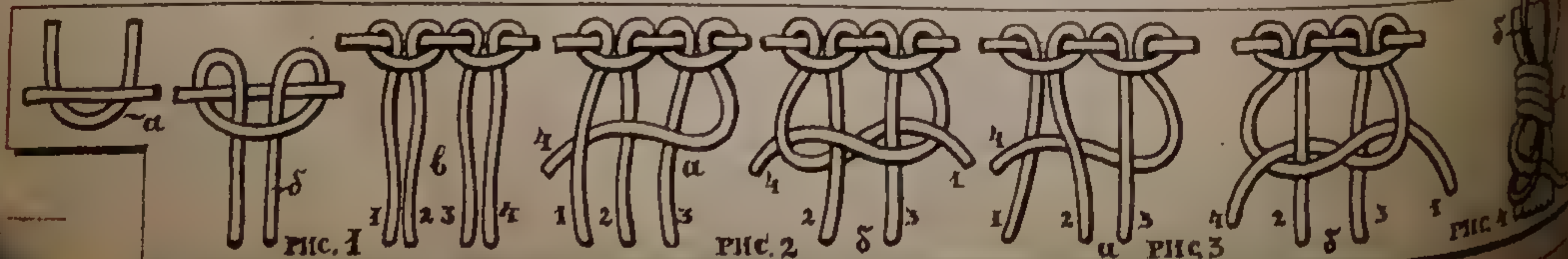
Берем две нити длиной 4 м и две нити длиной 1 м. Укладываем нити на подушке вертикально в следующем порядке: нить 4 м, нить 1 м, нить

1 м, нить 4 м. Находим середину нитей и закалываем ее. Основа для закрепления нитей в данном случае не нужна, так как мы приступаем к плетению изделия, используя прием начала работы от середины.

От середины нитей плетем вниз правостороннюю цепочку длиной 35 см. Потом поворачиваем изделие и работаем в другую сторону, плетем от середины левостороннюю витую цепочку длиной 35 см. Получили цепочку общей длиной 70 см. Складываем ее пополам. Соединяем две группы по четыре нити вместе и завязываем общий квадратный узел (сначала завяжем первый плоский, а под ним сразу второй плоский. Прочем в основе для крепления узла у нас шесть нитей).

Теперь берем деревянный шарик и протаскиваем в него все 8 нитей, закрепляем их приемом «ловушка». Для этого берем еще две нити (а и б). Нить а — длиной 20 см, нить б — 10 см. Нить б складываем пополам и укладываем на точку петлей вниз. Нить а обматываем вокруг концов, укладывая виток за виток. Конец нити а опускаем в петлю нити б и затягиваем ее за два торчащих конца. Конец нити а привязываем под обмотку (рис. 4).

М. СОКОЛОВСКАЯ  
художник-прикладная



У эконо  
ки всег  
остатки  
жи. . .  
нечно.  
вязанные  
можно  
обработ  
соответ  
образом  
годится

Как рас  
вещь? Снача  
внимательно  
куда начин  
каждой дете  
собой сшит  
ное — каким  
ратно мале  
ми надреже  
ную нить и р  
Каждую ч  
немного, д  
петли. Пре  
нить к распу  
нужно точно  
куда начина  
пускать с ко  
пустим все  
ник. Затем п  
ву. Если он  
жеты. начин  
сверху от  
ные нити св  
ля концы п  
полочки рас  
вниз.  
При распу  
тянем: если  
жа, аккурат  
узелок. Нить  
чала в клуб  
тываем в пас  
этого испол  
стула или, п  
кий стульни  
ти на две но  
ли. Перевяж  
рах местах. П  
используем  
лос. Нити на  
чиваем, берем  
опускаем в  
ден шампунь  
щем нити так  
водах, в посл  
еш немного у  
плем, крепко  
донями. Суши  
пасму за кр  
Время от вре  
положение пас  
созли равном  
сушить нити  
рем. Когда  
опять перем  
клубки.  
Распушению  
и постирана  
же необход  
жать. Это  
при помощи

ХОЗ



У экономной хозяйки всегда хранятся остатки пряжи, кожи, лоскутки и, конечно, поношенные вязаные изделия. Их можно распустить, обработать пряжу соответствующим образом, и она снова годится в работу.

ния, то есть добавив к старой нити новую, или при помощи введения цветных полос, орнамента или узора. И еще совет: не надо вязать из старых ниток ажурные узоры, они не будут смотреться.

К подбору цвета композиции нужно подходить очень осторожно. В некоторых ситуациях сочетания цветов могут быть гармоничными, а в других неуместными. Часто это зависит от фактуры. Особенно чувствительны к фактуре зеленый, желтый, коричневый и серый цвета.

Разрабатывая цветовую гамму изделия, нужно учитывать, что количество основных цветов должно быть минимальным, в одной вещи — не более 2—3 цветов; в основу не стоит брать пурпурный, оранжевый, фиолетовый.

Предложить сочетания цветов на все случаи жизни невозможно, но, как правило, красиво выглядят изделия, в которых соединены, на-

пример, белый — терракот — черный, черный — беж — белый, красный и белый, красный и черный, серый и розовый.

В гармонической цветовой композиции строго размерены количественные отношения цветовых пятен, которые составляют определенную пропорцию: на одну часть красного 3—4 части черного, группа насыщенных цветов (синий, красный, желтый) занимает 1/5 часть изделия, остальные цвета — малонасыщенные, приглушенные или ахроматические (все оттенки белого и черного цветов). Уравновешенность цветовой композиции строится на чередовании коротких импульсов ярких и чистых цветов с продолжительными «слабыми» полями темных и сложных.

Нити домашней пряжи не нужно окрашивать в яркие, интенсивные тона, их лучше использовать в натуральном цвете. Такую нитку можно сделать меланжевой, доба-

вив к ней тонкие цветные нити. Например, к белой пряже добавить одну нить розового и одну нить бутылочного цвета №32/2. К серой и коричневой пряже не надо добавлять дополнительной нити.

При разработке модели необходимо помнить и о назначении вещи. В деловой одежде лучше использовать сдержанные гаммы. Датская одежда и одежда для отдыха может быть пестрой и яркой.

Сегодня мы предлагаем два жилета, которые вы можете связать для сына-подростка из распущенных нитей и остатков пряжи. Один из них связан из нитей, близких по тону (ахроматические цвета), другой построен на контрастных полосах.

1. ЖИЛЕТ В СЕРЫХ ТОНАХ (размер 44).

Расход пряжи: 300 г серой, 50 г светло-серой (желательно пух или мохер), 50 г темно-серой (пух или мохер). Спицы №3.

Основная вязка — чулочная. Отделочная вязка состоит из мережки (накид, две лицевых вместе), трех рядов платочного узора цветной нитью и резинки 1×1, которой обвязываем пройму и ворот (лицевую петлю вяжем перевернутой, то есть за заднюю стенку). Вяжем жилет снизу вверх.

Для переда набираем на спицы 90 петель. Вяжем 4 см резинкой 1×1 (лицевая перевернутая). Далее переходим к чулочной вязке. Вяжем ровно 3 см.

Отделочная полоса состоит из мережки и трех цветных полосок. Мережку вяжем по всему ряду: две вместе лицевой, один накид. Далее вяжем три цветные полосы: три ряда платочной вязкой нитью темно-серого цвета, два ряда чулочной вязкой основной нитью. Так повторяем еще два раза.

Теперь вяжем 10 рядов нитью основного цвета. Далее повторяем отделочную полосу, но для цветного ряда берем нить светло-серого цвета.

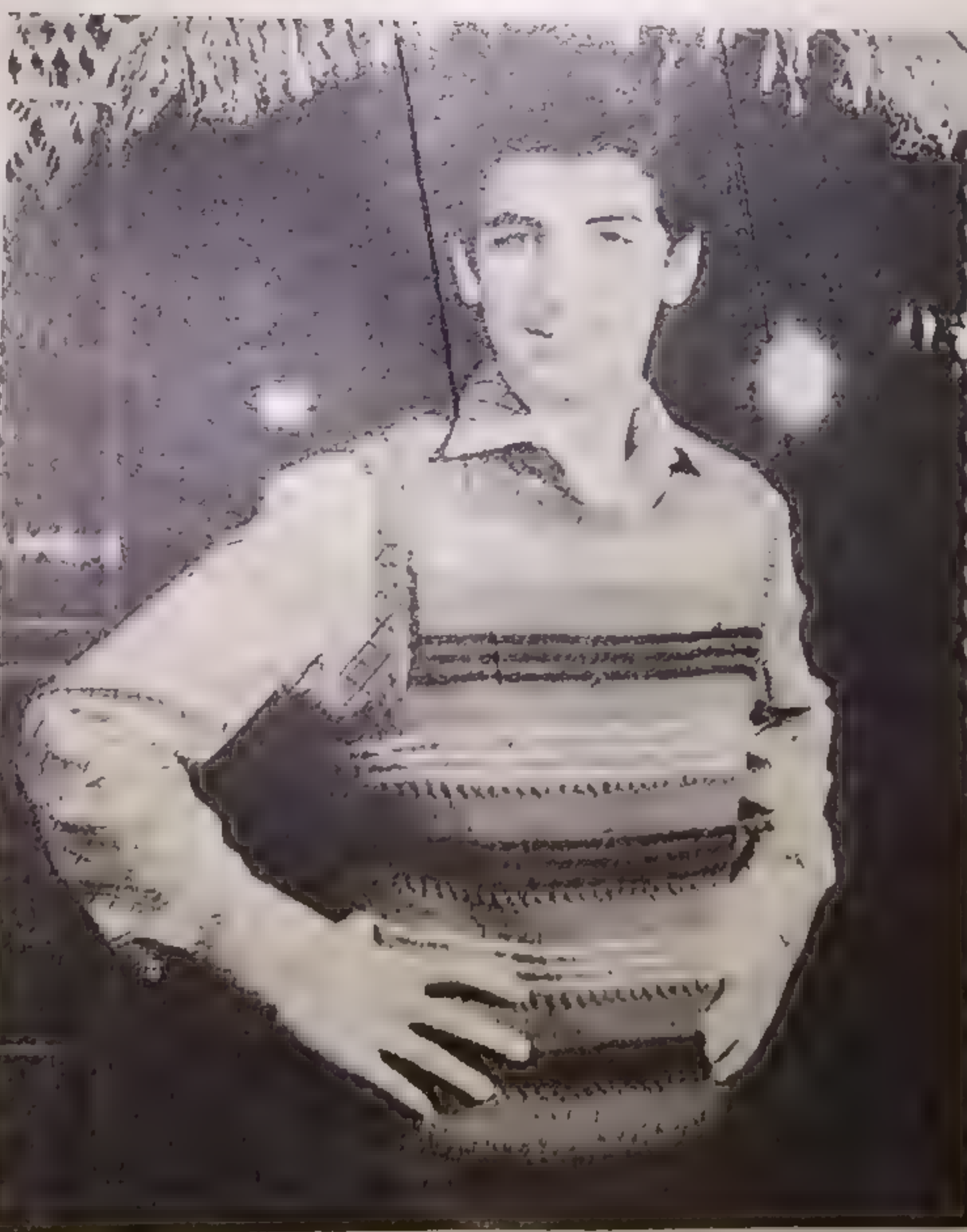
Таким образом, чередуем полосы чулочного вязания основного цвета (10 рядов) и отделочные полосы до уровня проймы. На пройму закрываем с двух сторон последовательно 3, 2, 1-ю петлю. Вяжем высоту проймы.

Вырез горловины оформляем на уровне 51 см от начала работы. Петли плеча закрываем в три приема.

Спинка. Набираем на спицы 80 петель. Вяжем узор, подобно переду жилета. Линию плеч и горловину оформляем одновременно. Готовые дета-

## ИЗ СТАРОЙ КОФТОЧКИ — НОВЫЙ ЖИЛЕТ

ВЯЗАНИЕ НА СПИЦАХ



При распускании нить не тянем; если произошла задержка, аккуратно распутаем узелок. Нить сматываем сначала в клубок, потом перематываем в пасмы. Хорошо для этого использовать спинку стула или, перевернув детский стульчик, наматывать нити на две ножки по диагонали. Перевяжем пасму в четырех местах. При стирке нитей используем шампунь для волос. Нити не трем и не выкручиваем, берем пасму за край и опускаем в воду, где разведем шампунь, 6—8 раз. Полощем нити также в нескольких водах, в последнюю добавляем немного уксуса. Воду удаляем, крепко сжав моток ладонями. Сушим нити, заколов пасму за край прищепкой. Время от времени меняем положение пасмы, чтобы нити сохли равномерно. Не нужно сушить нити у печи или батареи. Когда нити высохнут, опять перематываем их в клубки.

Распущенную нить, хоть она и постирана и перемотана, все же необходимо «поддержать». Это можно сделать при помощи меланжирования.

Распущенную нить, хоть она и постирана и перемотана, все же необходимо «поддержать». Это можно сделать при помощи меланжирования.

• ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу • Крестьянка •



2-84



## 4 Рукоделие

ли отпариваем и сшиваем сначала по плечевому шву. Обвязываем пройму и сшиваем боковые швы. Горловину и проймы обвязываем резинкой 1 × 1 шириной 3 см.

### 2. ЖИЛЕТ С КОНТРАСТНЫМИ ПОЛОСАМИ (размер 46).

Расход пряжи: 200 г синезеленой, 100 г — оранжево-красной, 100 г — черной. Спицы № 3.

Основная вязка — чулоч-

ная. Отделочная вязка — резинка 1 × 1 (лицевая перевернутая). Жилет вяжем снизу вверх.

**Перед.** Набираем на спицы 94 петли. Вяжем резинку 1 × 1 высотой 7 см. В резинке чередуем цветные полосы: черная — 2,5 см, красная — 1,3 см, черная 0,7 см, красная — 2,5 см. Цветную нить вводим лицевой по лицу.

Переходим к чулочной вяз-

ке. Вяжем основным цветом 7 см.

Затем выполняем цветные полосы: черная — 6 рядов, красная — 2 ряда, синезеленая — 4 ряда, черная — 6 рядов, красная — 2 ряда, черная — 2 ряда, красная — 6 рядов.

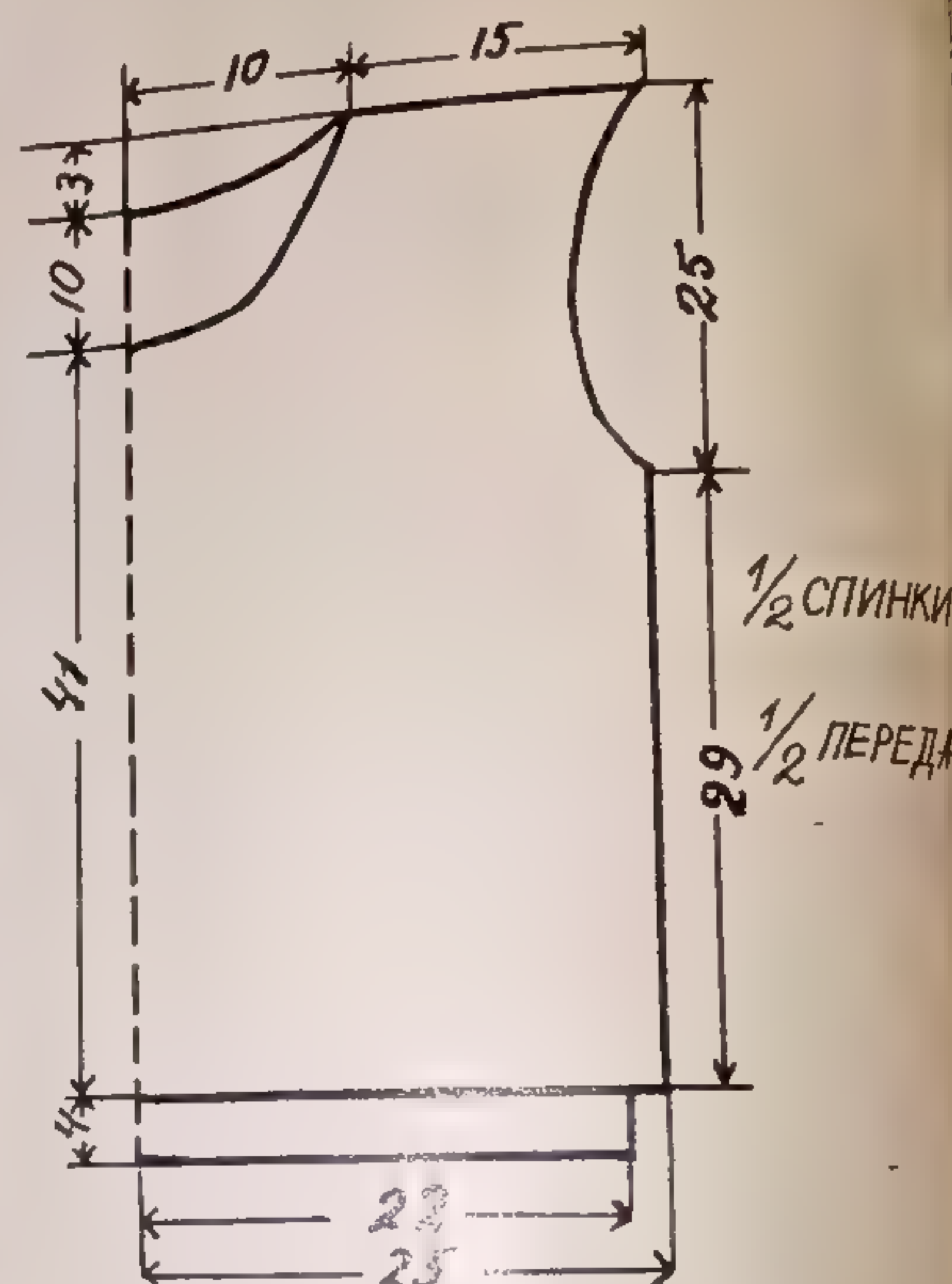
Основным цветом провязываем чулочной вязкой 7 см. Повторяем узор из цветных полос. Выполняем вырез

проймы. После очередной цветной полосы приступаем к выполнению выреза горловины. Петли плеча закрываем в три раза.

**Спинка.** Набираем на спицы 84 петли. Вяжем так же, как перед. Вырез горловины оформляем при первом закрытии петель плеча.

На чертеже показана схема 1/2 переда и спинки жилетов.

М. ЛЯЛИНА



## КОВРИК ЗА ПОЛЧАСА

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ



Если остатки шерстяных ниток, уже непригодных для вязания, пришить на ткань, получится симпатичный ворсистый коврик. Его можно положить и у кровати ребенка, и в прихожей. Делается он следующим образом. Нужно взять любую плотную однотонную ткань и вырезать из нее квадрат, прямоугольник или овал — на ваш вкус. Величина зависит от количества остатков шерсти. Нитки длиной 8—10 см, не больше, подобранные по цвету, расположите на ткани параллельно друг другу и прошейте весь ряд посередине. Свободные

концы, обращенные к центру изделия, поднимите и вплотную к первому шву уложите таким же образом второй ряд ниток. Его, так же как и первый, прошейте посередине. Таким образом нитки пришиваются по всей ткани. Когда коврик готов, его можно слегка расчесать щеткой или расческой.

Остатки шерстяной пряжи можно использовать и для украшения домашних самодельных тапочек. Простейшая отделка — это перевязанный в середине небольшой пучок коротких ниток, концы которого распушиваются и

принимают форму кошачьих усов. Можно, подобрав нитки по цвету, разделить их на две равные пряди и переплести в косичку. Ею хорошо украсить тапочки не только сверху, но и с боков. Косичку прикрепляют в местах переплетения: так она лучше держится и приобретает более выпуклую форму. А если остатками яркой шерсти обмотать небольшие кусочки ткани, то получатся симпатичные «бомбошечки», которыми можно украсить и абажур, и тапочки словом, все что угодно.

Т. ЗАХАРОВА, Москва.  
Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ

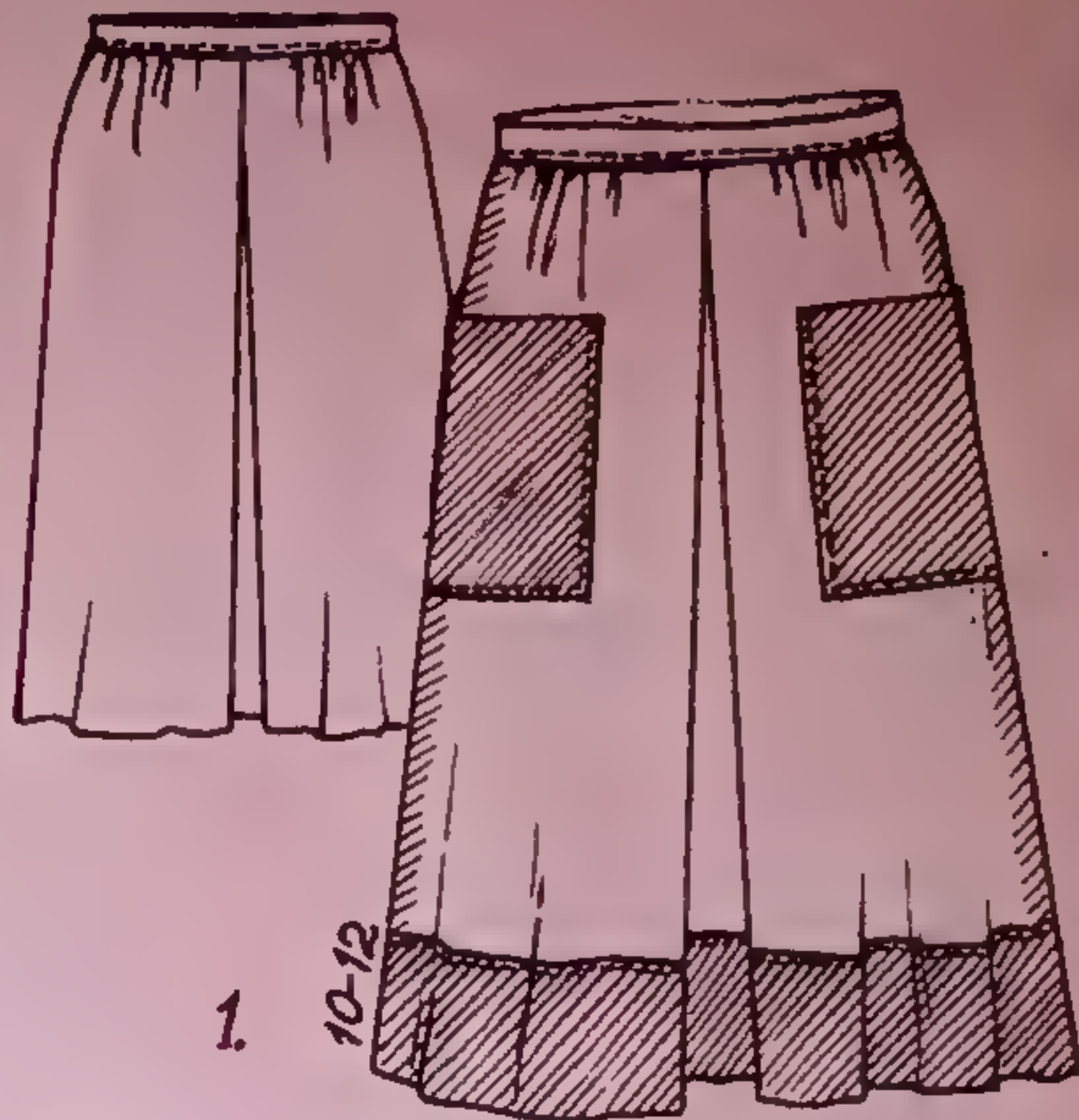
Предлагаем варианты. Юбку с мягкими по бокам складкой посередине (рис. 1), пришив эту полосу и нового цвета, повесить боковые карманы (рис. 2). Летнюю юбку шить за спиной

В моде юбки. Что с той, что гардеробе? Это же, чем вую. И туны не спортниги, зия и умедельницы. оборку или со вкусом ткани, вы не просто но и яркнальную



В моде удлиненные юбки. Что же делать с той, что в нашем гардеробе? Удлинить! Это куда проще, чем сшить новую. И тут уже важны не способности портнихи, а фантазия и умение рукодельницы. Пришив оборку или карманы, со вкусом подобрав ткани, вы получите не просто длинную, но и яркую, оригинальную юбку.

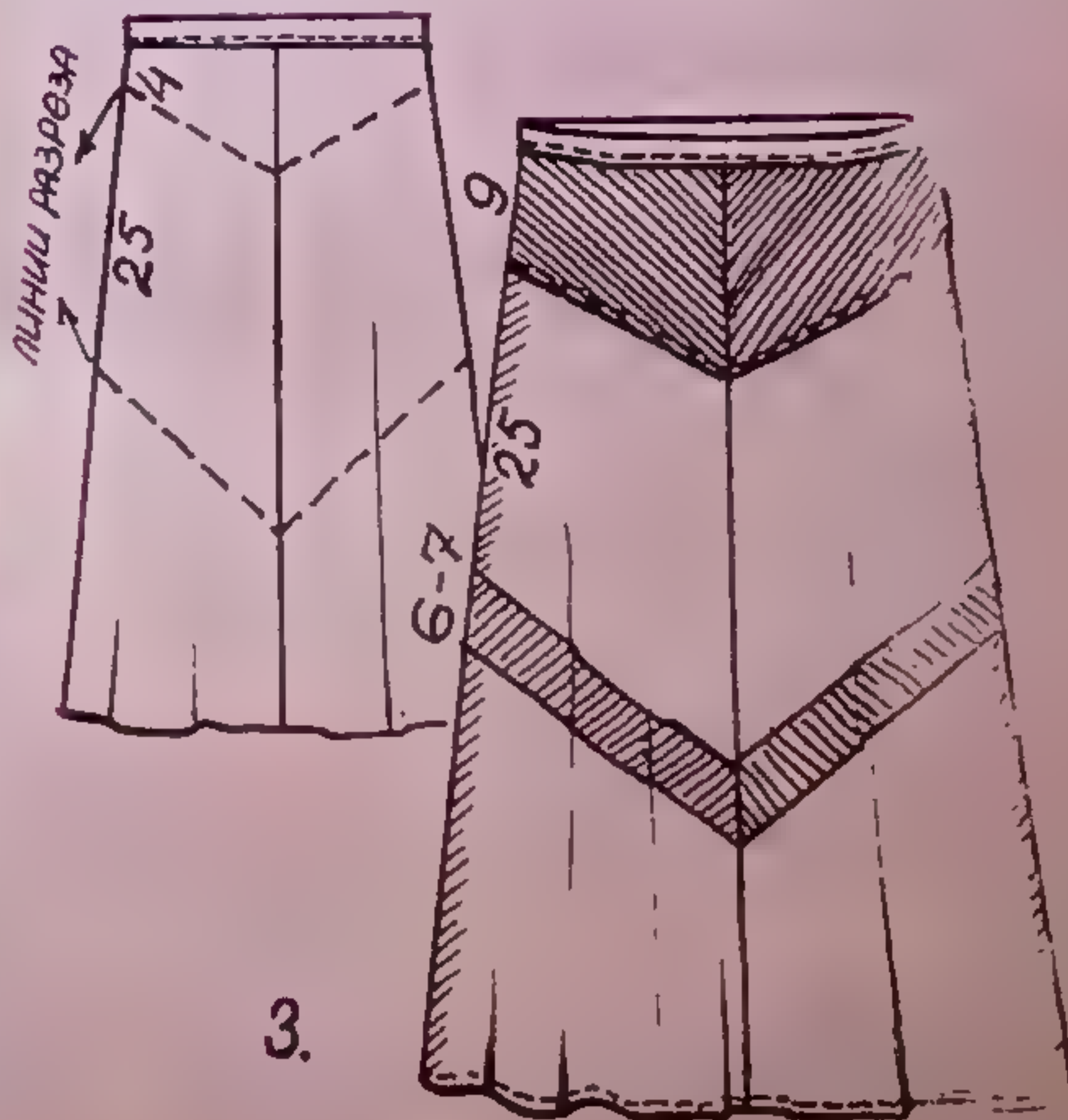
## КАК УДЛИНИТЬ ЮБКУ?



верхнюю часть юбки. Отрезанные части ткани заменяют кокеткой из отделочной ткани. Высота новой кокетки на 5 см больше, чем отрезанной (рис. 3). На расстоянии 25 см вниз от пришитой кокетки делают разрез на всех четырех боках по долевой нити па-

раллельно кокетке. Между полученными частями юбки вшивают полосу отделочной ткани. Ширина полос в готовом виде — 6 см. Припуски на швы 1—1,5 см.

С. АНАТОЛЬЕВА  
Рис. автора.



Предлагаем вам несколько вариантов.

Юбку с мягкими складочками по бокам и со встречной складкой посередине можно удлинить широкой отделочной полосой ткани (10—12 см), пришив ее к подолу. Если эта полоса из ткани контрастного цвета, ее можно «уравновесить» большими накладными карманами из той же ткани (рис. 1). Такая юбка будет очень современна.

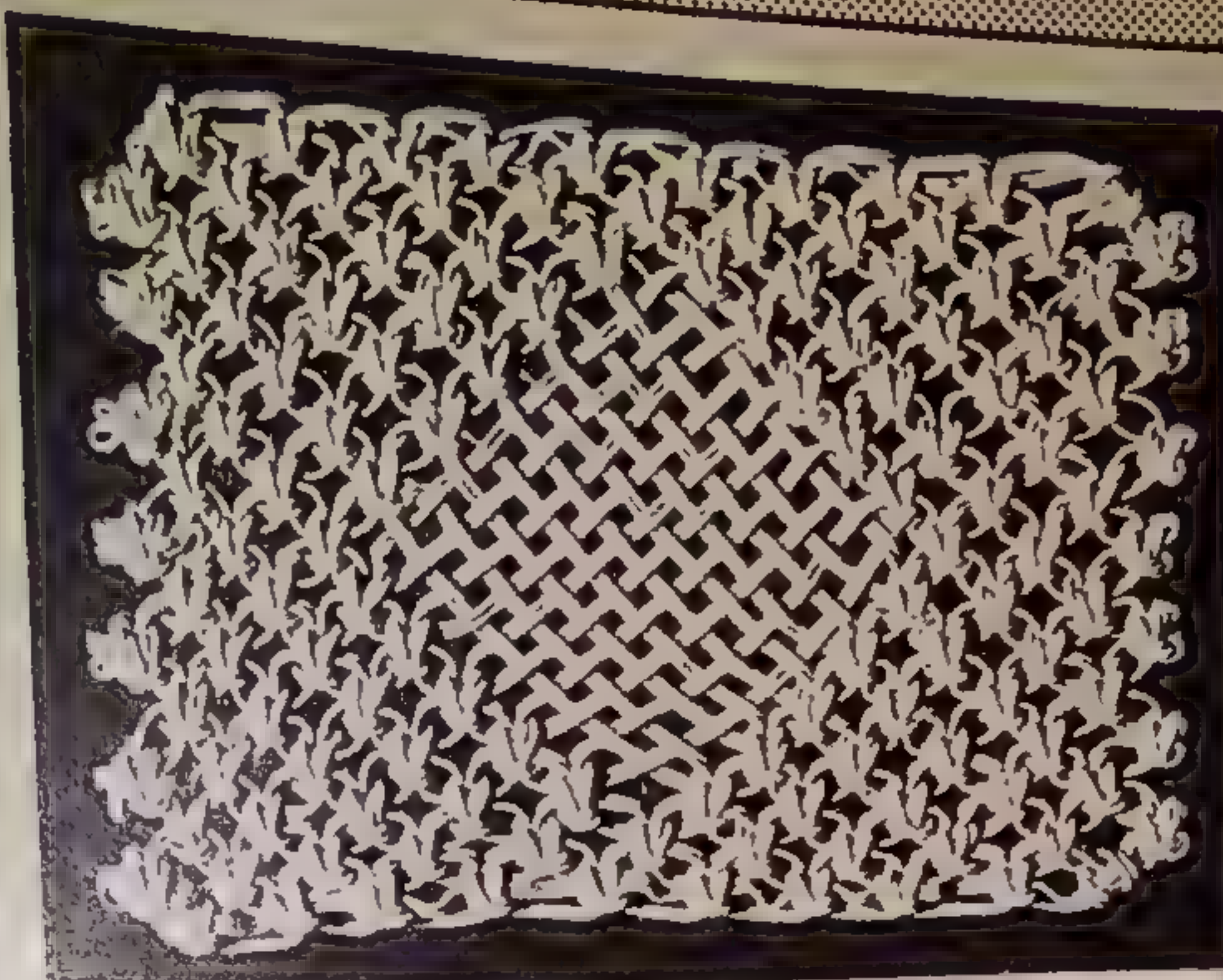
Летнюю юбку в сборку удлиняют за счет оборки, пришитой внизу (ширина 8—10

см). Длина оборки равна 1,5—2 длинам окружности подола юбки. На расстоянии 10 см от нижней оборки нашивают декоративную полосу шириной 3 см, выкроенную по косой (рис. 2).

Четырехшовную юбку, скроенную по косой, удлиняют за счет кокетки, вшитой в полотнище юбки, и полосы отделочной ткани (контрастной по цвету или клетчатой). Сначала нужно выпороть пояс. Затем по долевой нити (на расстоянии 4 см в боковых швах) отрезают



На втором уроке мы с вами познакомимся еще с несколькими приемами макраме и, используя их, научимся вывязывать салфетку.



## МАКРАМЕ: САЛФЕТКА ИЗ ШАХМАТКИ

1. Квадратный узел. Крепим на основе две нити, получаем четыре конца. Завязываем первый плоский узел, затем сразу под первым завязываем второй плоский узел. Получаем двойной плоский узел, который в дальнейшем будем называть квадратным (рис. 1). Признак законченности узла — замочек справа. Замочек может быть и слева, для этого нужно завязать сначала второй плоский узел, а затем первый (рис. 2).

2. Квадратные узлы в шахматном порядке (шахматка).

Для образца крепим на основе шесть нитей длиной по два метра. Получаем 12 концов.

1-й ряд: на каждых четырех нитях завязываем квадратный узел. В первом ряду получаем три квадратных узла.

2-й ряд: первые две нити оставляем свободными. Берем следующие 4 нити (две от первого квадратного узла и две от второго) и завязываем квадратный узел. Второй квадратный узел завязываем на следующих четырех нитях. Последние две нити остаются свободными.

3-й ряд: плетем, как 1-й. Завязываем три квадратных узла.

4-й ряд: плетем, как 2-й.

5-й ряд: плетем, как 1-й.

Получили шахматку (рис. 3а).

3. Шахматка на уголок. Продолжаем работу на начатом образце. Начинаем плести шахматку на уголок. В каждом следующем ряду оставляем непровязанными по две нити с краю. Поэтому в шестом ряду завязываем два квадратных узла, а в седьмом — один квадратный узел (рис. 3б).

Можно сплести шахматку на уголок или справа, или слева. Тогда оставляем по две нити непровязанными только с одной стороны, в зависимости от того, на какой уголок плетем (рис. 3в, г).

4. Шахматка от уголка. Крепим на основе шесть нитей. Получаем 12 концов. На центральных четырех нитях завязываем квадратный узел. Во втором ряду завязываем два

квадратных узла: берем две новые нити слева и две нити от первого квадратного узла,

завязываем один квадратный узел. Затем берем две новые нити справа и две нити от

квадратного узла из первого ряда, завязываем второй квадратный узел. В третьем ряду вводим в работу еще четыре новые нити (по две с каждой стороны). Получаем три квадратных узла. Вот мы и выплели шахматку от уголка (рис. 4).

Если мы продолжим работу и выполним шахматку на уголок, то получим ромб из квадратных узлов.

5. Пико квадратный узел. Для образца берем две нити длиной по 30 см, складываем каждую из них пополам и укладываем на подушке петель вверх (рис. 5а). Середину нити закалываем булавкой. Получили четыре конца. Средние две нити — основа, крайние — рабочие. Завязываем квадратный узел пико (рис. 5б).

6. Теперь можно приступить к выполнению салфетки, которую вы видите на снимке.

Берем 16 нитей, длина каждой — 120 см. Начало работы — пико квадратный узел.

Складываем каждую нить пополам и укладываем на подушке петель вверх, заколов середину. В работе 32 конца. Завязываем 8 квадратных узлов пико.

Плетем 6 рядов квадратных узлов в шахматном порядке. Далее делим число нитей пополам и плетем в каждой части шахматку на уголок, оставляя в каждом ряду по две нити непровязанными только с внутренней стороны работы. Внешний край плетем ровно. В каждой части плетем шахматку до одного квадратного узла.

В центральной части работы у нас собралось 20 свободных нитей (по 10 с каждой стороны). Используя свободные нити, сделаем плетенку, то есть проштопаем между собой группы нитей по 10. Теперь правая группа нитей у нас оказалась внизу слева, а левая — справа.

Плетем шахматку от уголка. Когда нити правой и левой частей соединятся, плетем еще 6 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Теперь подрезаем концы нитей, загибаем их на изнаночную сторону и подклеиваем.

Отпариваем салфетку с изнаночной стороны через влажную ткань. Утюг прикладываем и поднимаем вверх. Ткань оставляем на изделии до полной просушки.

На основе данного узора, если принять его за раппорт, можно сплести большую салфетку, скатерть или покрывало. Следует только повторять этот узор столько раз, сколько это нужно для получения определенного размера.

М. СОКОЛОВА

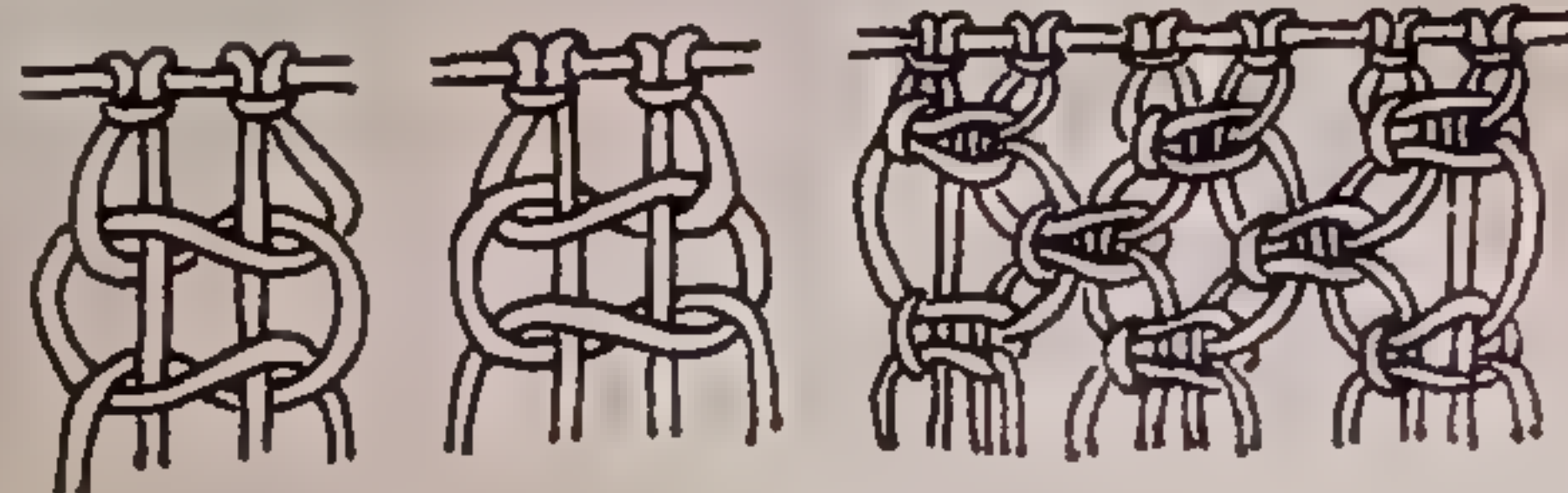


РИС. 1

РИС. 2

РИС. 3 а

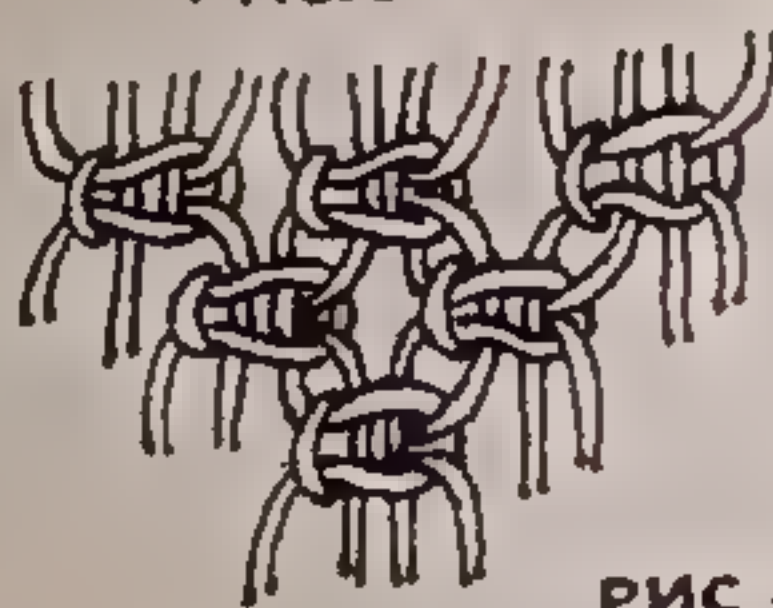


РИС. 3 б

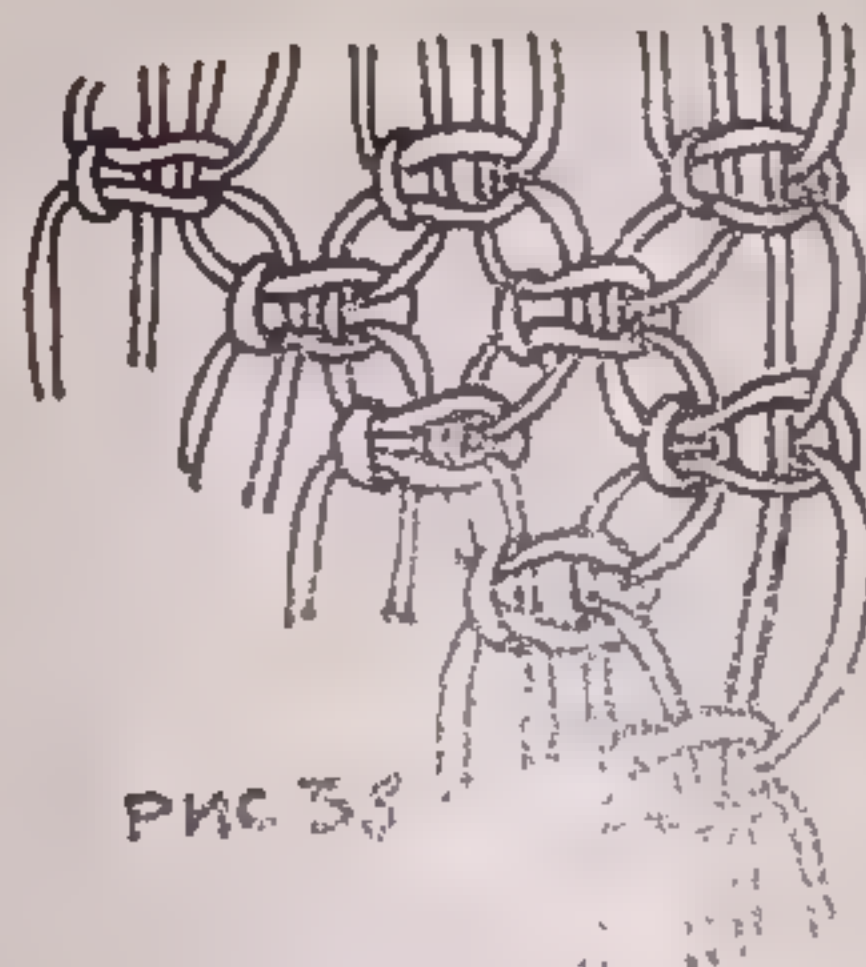


РИС. 3 в

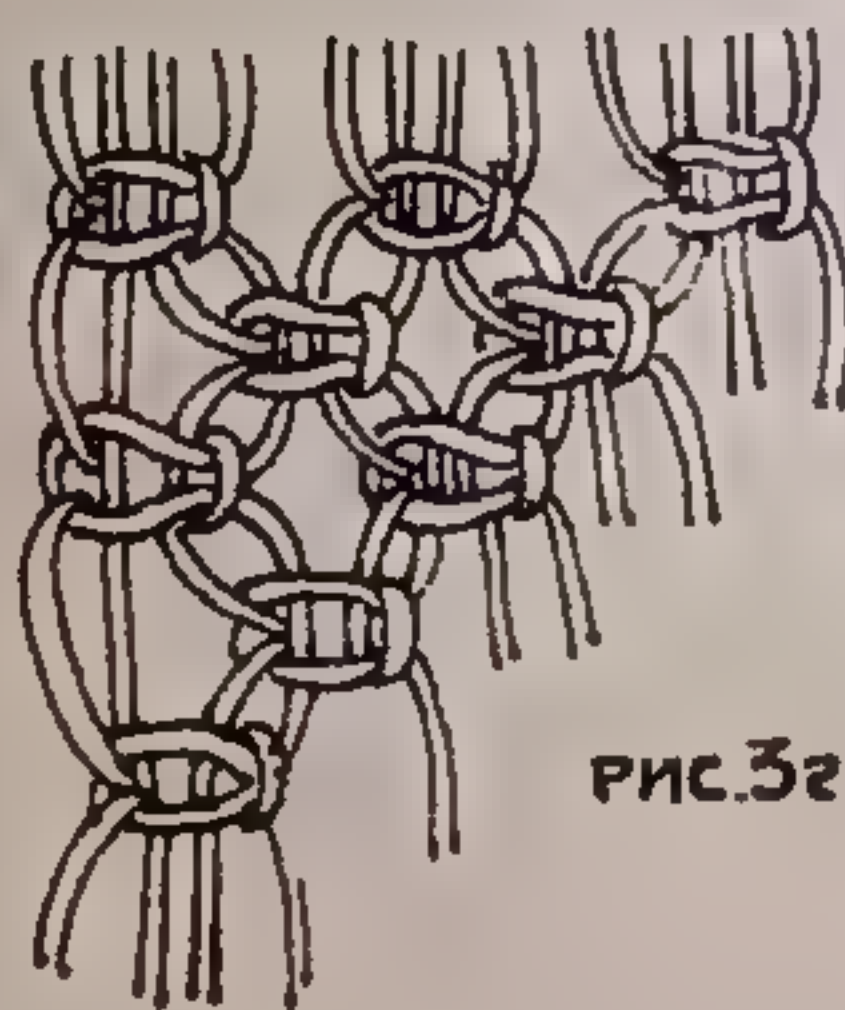


РИС. 3 г

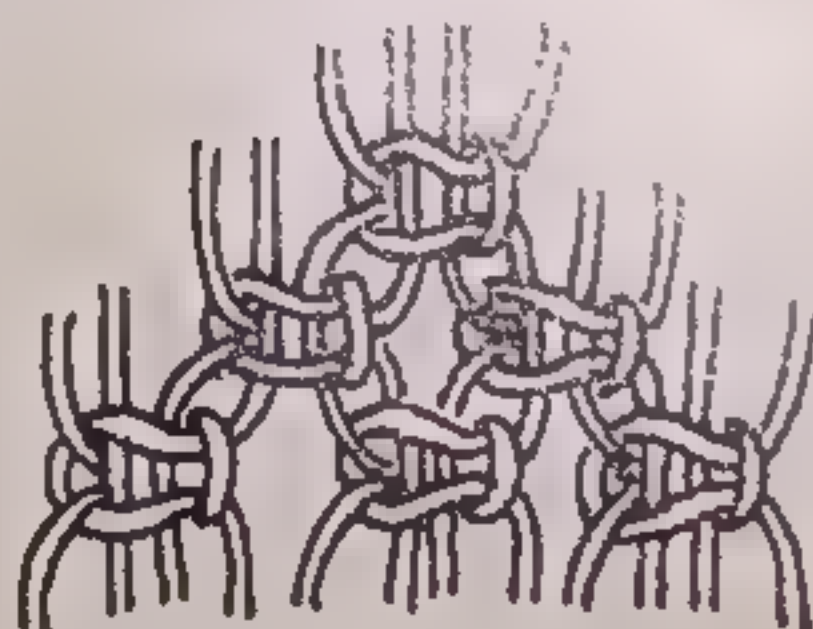


РИС. 4

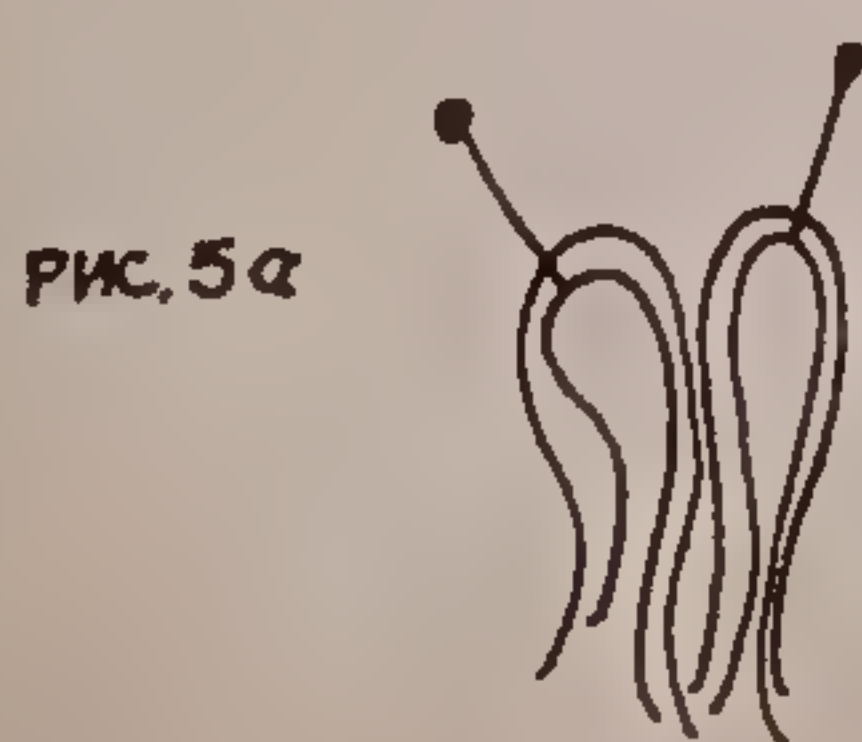


РИС. 5 а



РИС. 5 б

УСЛОВНЫЕ ОБ

— деккер  
иглы, обозначен  
ведите ее на  
обозначенную  
петлю пере  
а освободивш  
— деккер  
иглы, обозначен  
ведите ее на с  
обозначенную  
петлю пере  
а освободивш  
— на игл  
«4», перевес  
наченных зна  
еся иглы остав  
ВНП — игла в  
(пяти игл приж  
ляющему рельс  
ННП — нижнее  
(пяти игл приж  
ляющему рельс  
РН — рабоче  
ходятся посере

2038



Нравится вам костюм на этом снимке? Если да — за работу! Как мы и обещали в прошлом номере, несколько заочных занятий по машинному вязанию на «Северянке», «Неве» и других современных вязальных аппаратах проводит преподаватель Галина ТАРБЕЕВА.

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию костюм размера 48—50. Вяжется он из тонкой шерстяной пряжи № 15,6/2 в одну нить. Вам потребуется 700 г пряжи.

Лицевая сторона — изнаночная гладь. Отделка — цветы и «шишечки», связанные крючком.

Плотность вязки: по горизонтали—3 петли в 1 см, по вертикали—4,6 ряда в 1 см.

Все детали (см. чертежи) вяжут снизу вверх.

Теперь еще раз внимательно прочтите инструкцию, чтобы чего-то не упустить. Подготовьте машину к работе. Начинаем вязать ПУЛОВЕР.

Для начала *переда* наберите на иглы машины вспомога-  
тельную нитью 163 петли и  
провяжите 6 рядов. Затем пе-  
рейдите на основную нить и,  
провязав 4 ряда, приступайте  
к выполнению ажурных ром-  
бов (см. схему).

Свяжите прямое полотнище—170 рядов—и приступайте к вывязыванию пройма.

Каретка и нить слева, счетчик поставьте на «0». В начале ряда закройте 5 петель на левой пройме, для этого деккером перенесите петлю с крайней иглы на предпоследнюю, чтобы обе петли оказались за язычком. Проложите нить на язычок иглы и вручную провяжите 2 петли вместе. Так продолжайте, пока не закроете все 5 петель.

Теперь освободившиеся иг-

лы переведите в ННП. Проявите первый ряд. В начале следующего ряда пройдите 5 петель на правой проймае. Таким образом продолжайте убавление петель: два раза по 3 петли, три раза по 2, шесть раз по 1. Всего убавите по 23 петли с каждой стороны.

**Горловина.** Каретка слева. Поставьте в ВНП правую половину игл плюс 1 центральная, плюс 4 иглы левой половины. Провяжите ряд. Обкрутите нитью первую от рабочих игл иглу ВНП. Провяжите ряд. Выдвиньте в ВНП следующие 3 иглы левой половины горловины. Таким образом продолжайте вывязывать горловину, выдвигая иглы в ВНП, каждый второй ряд в такой последовательности: 3 иглы, 3 раза по 2 иглы, 4 раза по 1 игле. Всего 20 игл в левой части горловины.

Закончив вязание закругления (от линии груди провязали 96 рядов), провяжите 97-й ряд слева направо и приступайте к вывязыванию плечевого скоса (а справа вяжите ровно вертикальную часть горловины). 38 игл плеча выдвигайте в ВП 7 раз в такой последовательности: 3 раза по 6 игл и четыре раза по 5 игл. При каждом выдвигании

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ

РЯД

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

**10.** — деккером снимите петлю с иглы, обозначенной знаком «0», и переведите ее на соседнюю иглу влево, обозначенную знаком «А». Навешенную петлю переведите за язычок иглы, а освободившуюся иглу уложите в РП

— Деккером снимите петлю с иглы, обозначенной знаком «0», и переведите ее на соседнюю иглу вправо, обозначенную знаком «А». Навешенную петлю переведите за язычок иглы, а освободившуюся иглу оставьте в РП.

— на иглу, обозначенную знаком «+», перевесьте две петли с игл, обозначенных знаками «0». Освободившиеся иглы оставьте в РП.

ВНП — игла в РП (изнаночная петля).  
(петли игл прижать к верхнему направлению рельесу).

НП — нижнее нерабочее положение  
ляющему рельесу).

— рабочее положение (пятки игл находятся посередине игольницы).

ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу • Крестьянка



игл в ВПП провязывайте 2 ряда и обкручивайте нитью первую от рабочих игл иглу ВПП.

Затем все иглы плеча поставьте в РП, провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

На иглах машины останутся петли всей горловины и правого плеча. Оставьте в ВПП иглы левой половины горловины плюс 1 центральная и 4 иглы правой половины горловины. Остальные иглы поставьте в РП и вяжите правую часть, как и левую. В конце на иглах горловины провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

Теперь вяжем спинку. На иглы машины наберите вспомогательной нитью 164 петли и провяжите 6 рядов. Затем основной нитью провяжите ровным полотном 160 рядов. В каждой проеме убавьте 20 петель в такой последовательности: 4 петли, 3 петли, 3 раза по 2 петли, 7 раз по 1. Провязав от линии груди 70 рядов, вязание разделите пополам: поставьте правую половину в ВПП. На левой половине вяжите еще 29 рядов.

Затем приступайте к вывязыванию плечевого скоса и вырезу горловины частичным вязанием. Для этого все петли плеча — они закреплены на 41 игле — разделите на 7 частей: 6 раз по 6 игл и 1 раз — 5. Выдвигаем первую часть игл плеча в ВПП, провязываем 2 ряда. Затем выдвигаем в ВПП вторую часть игл,

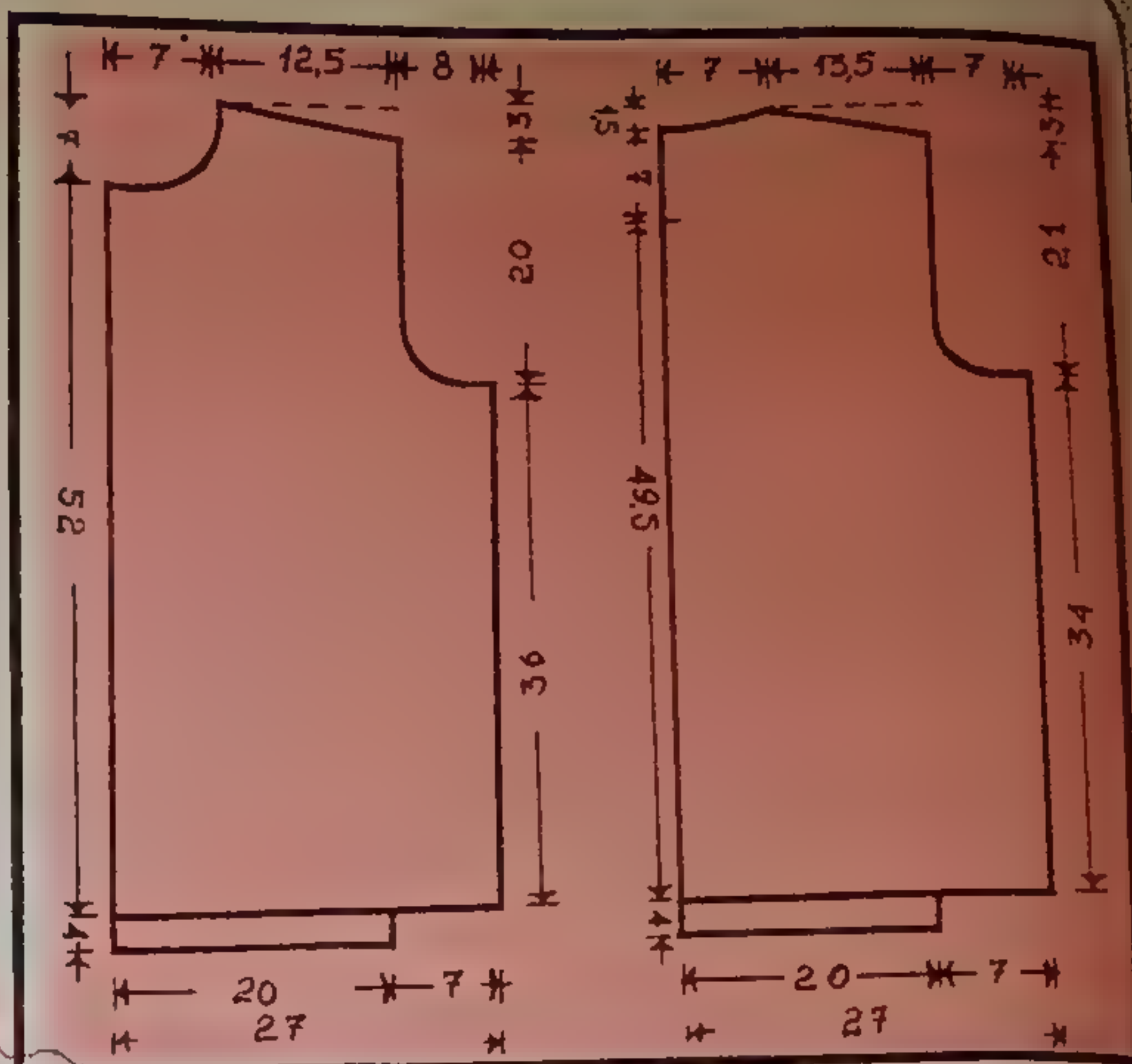
провязываем еще 2 ряда. Выдвигаем третью, провязываем 1 ряд. И с этого момента начинаем вязать горловину, выдвигая от середины спины в ВПП каждый 2-й ряд иглы горловины в такой последовательности: 9, 6, 4, 2. Всего 21 иглу. В конце вязания все иглы поставьте в РП, провяжите 2 ряда и закройте все петли в одном ряду. Правую половину спинки вяжите как левую.

Для рукава наберите на иглы машины вспомогательной нитью 119 петель. Провяжите 6 рядов. Затем основной нитью провяжите 30 рядов. Выполните ажурный ромб. После ромба вяжите до оката 100 рядов. Для вывязывания оката с каждой стороны рукава убавьте петли в такой последовательности: 4 петли, 2 раза по 3 петли, 5 раз по 2 петли, 21 раз по 1, 6 раз по 3 с каждой стороны. Окат вяжите по принципу вязания проймы переда и спинки.

Детали отпарьте.

Мягким простым карандашом нанесите на полотно контуры цветов, по ним вышейте рисунок тамбурным швом (мелкими стежками, нить рабочей толщины). Если следы карандаша будут видны, детали необходимо выстирать. Затем тамбурные петли обвяжите крючком № 2 полустолбиками, нить в 2—3 сложения. Каждый лепесток обвяжите отдельно, обрывая нить. Концы нитей уберите наизнанку.

«Шпичку» делайте так:



связите цепочку из 12—15 воздушных петель (нить в 3 сложения), закрутите ее в форму шишки и тонкой нитью прикрепите к полотну, прошивая в нескольких местах.

Теперь обработайте низ изделия. Снимите вспомогательную нить и 1—2 ряда основной нити. Открытые петли наденьте на спицы № 2 и свяжите 4—5 см резинкой 1×1 (нить в 2 сложения). В 1-м ряду через равные промежутки сделайте убавления петель: на переда и спинке убавьте по 40—50 петель, на

рукаве — 70. Открытые петли последнего ряда закройте кеттельным швом.

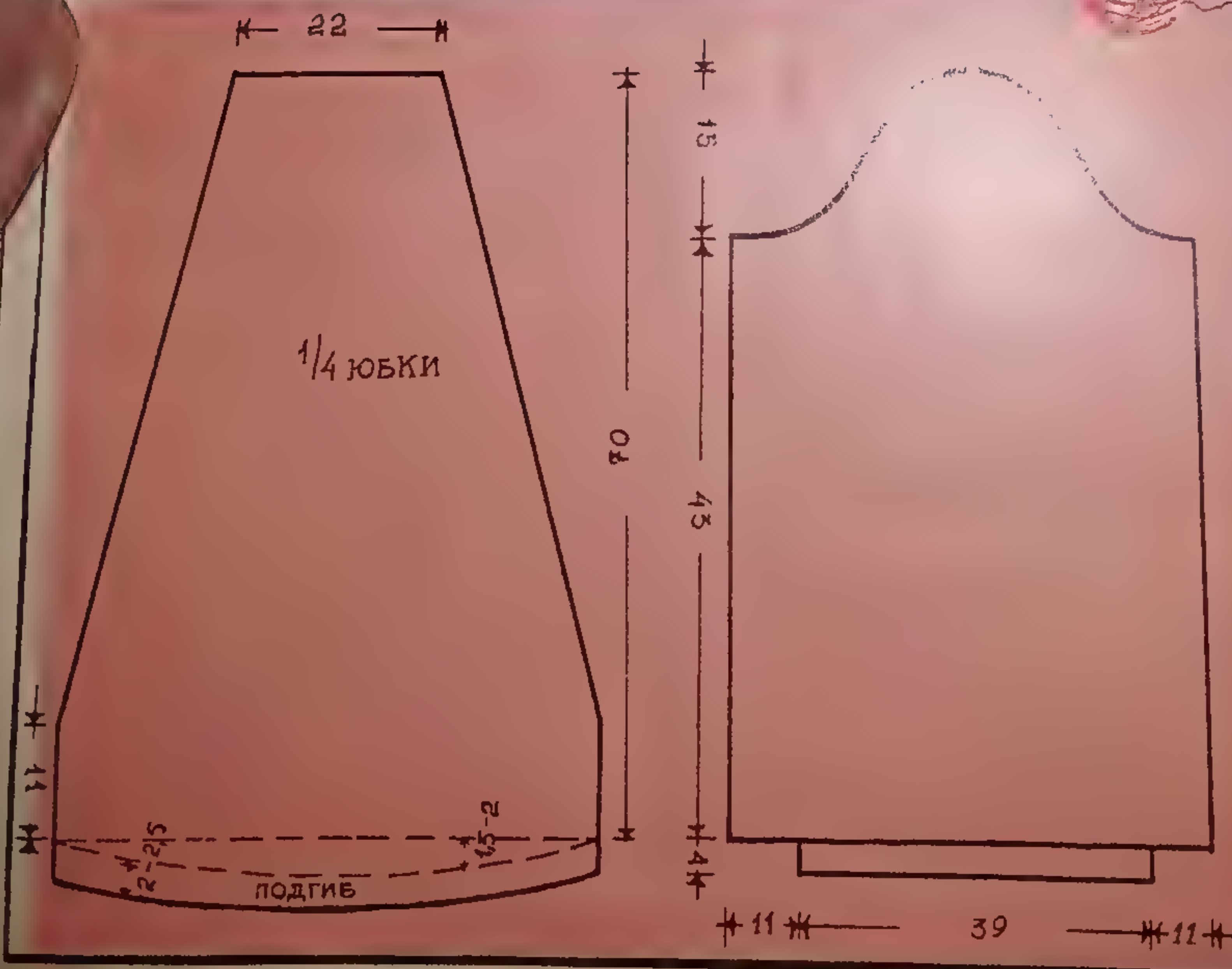
Детали сшейте. Разрез на спинке обвяжите крючком полустолбиками. Для обработки горловины отдельно свяжите бейку. Количество петель равно окружности горловины. Двойная ширина бейки — 12—14 рядов. Начало и конец вязания — вспомогательная нить. Готовую бейку отпарьте, снимите вспомогательную нить и по 2 ряда основной нити. Открытые петли бейки пришейте кеттельным швом к вырезу горловины с лица и изнанки.

ЮБКА — четырехклинка, присборенная на талии. Каждый клин вяжется отдельно.

Наберите основную нитью 159 петель. Свяжите для подгиба 14 рядов на увеличенной плотности (регулятор плотности переключите на 2—3 единицы меньше). Затем перейдите на расчетную плотность и, провязав 2 ряда, приступайте к вывязыванию скосов по низу клина частичным вязанием. Для этого поочередно с каждой стороны клина выдвигайте в ВПП 4 раза по 12 игл.

Закончив вязание скосов, счетчик поставьте на «0» и провяжите еще 24 ряда. Затем увеличьте плотность на 1 единицу и приступайте к вывязыванию ажурных ромбов. Провязав 28 рядов, начинайте делать убавления петель. Убавляйте по 1 петле с обеих сторон клина в каждом 2-м ряду.

Связав, отпарьте и сшейте клинья юбки. Подгиб подшейте вручную. Свяжите и пришейте пояс. Вставьте в пояс резинку. Под юбку рекомендуем сшить подкладку.





Ришелье вышивают на тонких плотных тканях: шелковом и льняном полотне, креп-дешине, поплине, ситце, льне с лавсаном и на шерсти.

На хорошо выглаженную ткань переводят узор. Ткань вставляют в пальцы, следя за тем, чтобы не перекосить долевые и поперечные нити. Все детали узора обшивают по контуру мелкими стежками швом «вперед иголку» или «за иголку». Одновременно прокладывают нитку два раза для каждой бриды. Брида — это перемычка между отдельными деталями узора. Чтобы проложить нитку, деталь узора, например, листочек, обшивают до начала бриды, прокладывают нитку на длину ее и делают маленький стежок вдоль края ткани у противоположного конца бриды (рис. 1а). Затем прокладывают нитку в обратном направлении к листочку (рис. 1б) и продолжают выполнять стежки по контуру его до следующей бриды.

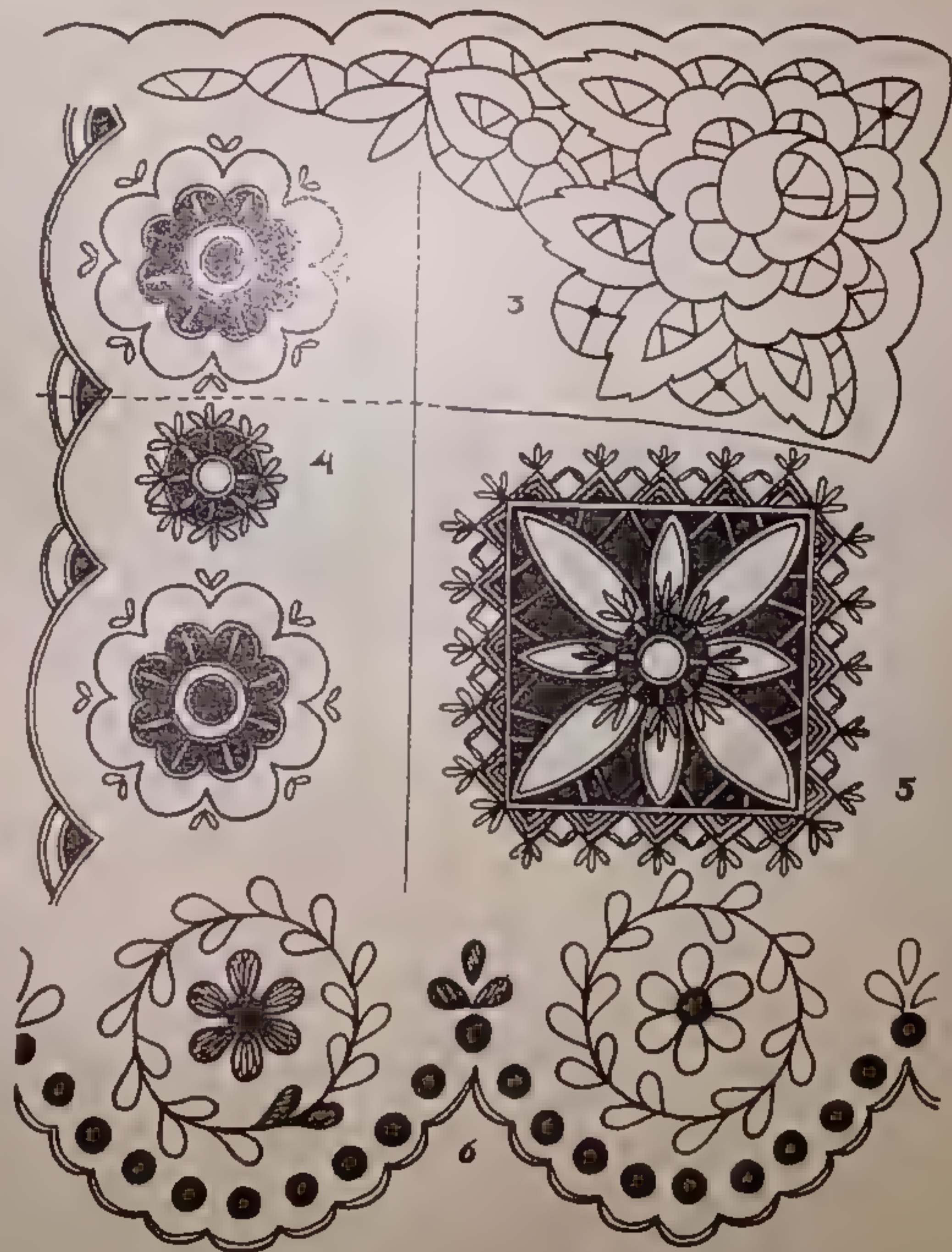
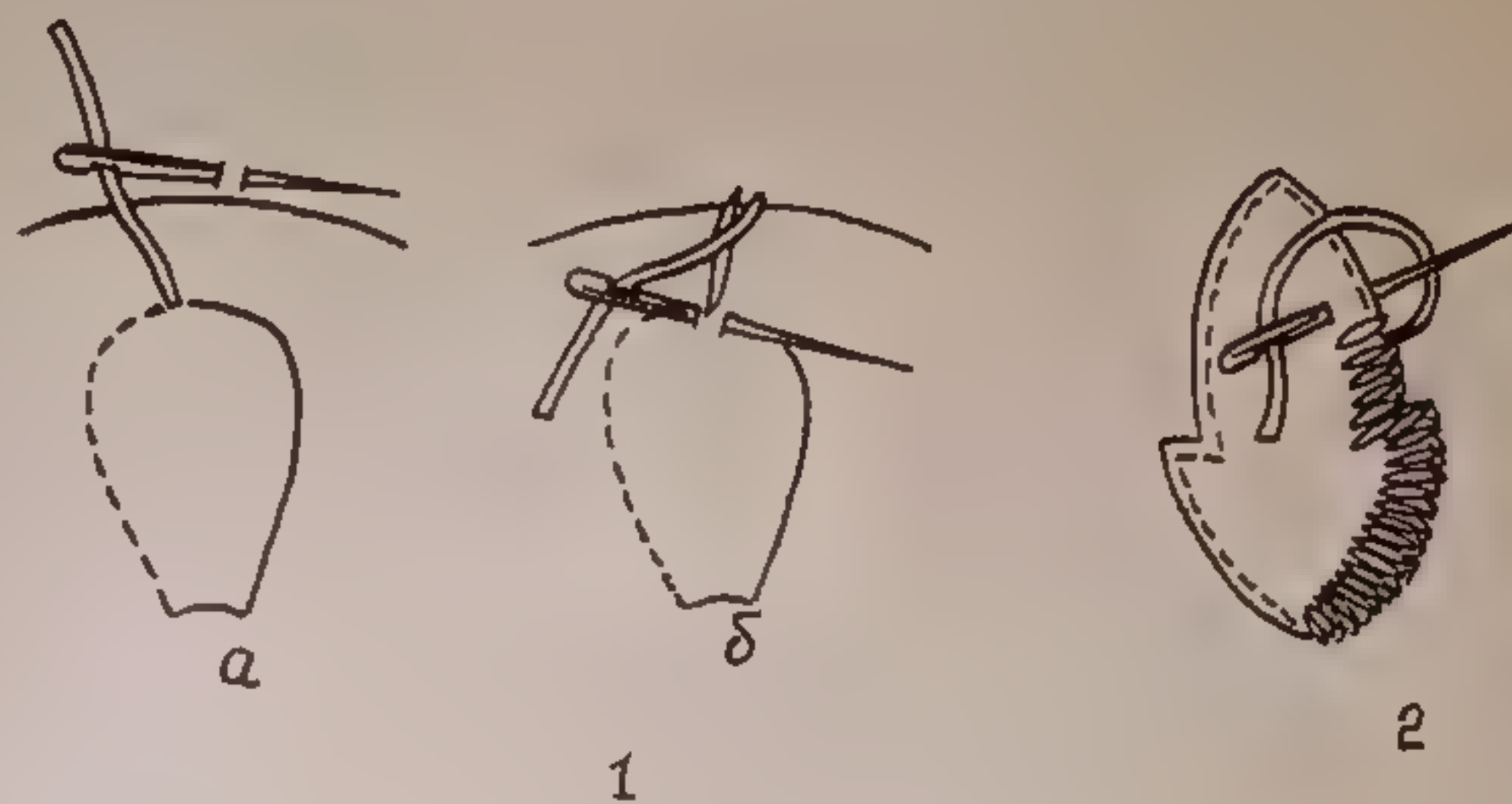
Бриды обшивают петельным швом или обвивают «через край» катушечными нитками или мулине (в 1—2 сложения). Для обшивания брид и выполнения петельного шва пригодны нитки мулине, ирис, гарус (бумажный и шелковый).

Там, где бриды перекрещиваются, то есть находят одна на другую, обшивают сначала всю нижнюю, а затем верхнюю бриду до середины. Скрепляют обе бриды в том месте, где они перекрещиваются, и выполняют «паучок». Для этого иглу с ниткой прокладывают то над бридой, то под ней, перештопывая их. Сначала делают два круга в одном направлении, затем два — в обратном и так до тех пор, пока не получится кружочек. После этого обшивают вторую часть бриды. От бриды к бриде нитку проводят по краю ткани. Когда все бриды обшиты, начинают выполнять петельный шов по контуру узора (рис. 2). Его можно выполнять без палец или в пальцах, предварительно ослабив натяжение ткани. Стежки петельного шва выполняют в направлении слева направо, плотно прилегающими друг к другу.

В узорах с цветами, листьями и стеблями обшивают сначала стебли, затем листья и цветы, а в сложных цветках делают настил из двух-трех рядов стежков там, где необходимо выделить отворот лепестка или край сердцевинки. Настил делают нитками мулине или нитями, выдернутыми из ткани. Каждый листочек начинают вышивать у основания и там же заканчивают, не

Ручная ажурная вышивка — всем известное ришелье — требует времени, терпения и, конечно, умения — впрочем, им-то овладеть не так уж сложно.

## ИСКУССТВО СТАРИННОЕ — И МОЛОДОЕ...



прерывая шва. Если кончилась нитка, ее закрепляют на лицевой стороне ткани, делая несколько стежков вдоль необшитого края ткани. Новую нитку закрепляют на изнанке, а выкалывают на лицевую сторону между последним и

предпоследним стежками петельного шва.

Края салфеток, воротников или юбок, которые вы вышиваете, в зависимости от рисунка могут иметь фестоны. Их выполняют так: сначала делают небольшой настил,

после чего рисунок обшивают петельным швом.

Вышитое изделие стирают и проглаживают с изнанки. Теперь острыми ножницами, лучше с закругленными концами, осторожно вырезают кусочки ткани под бридами между мотивами узора. Так же обрезают край изделия, если он обшит фестонами. Затем снова проглаживают изделие с изнанки.

На рисунке 3 дан чертеж половины воротника для блузки. Такой же узор можно вышить на манжетах. На каждой манжете прямоугольной формы узор расположите только в одном углу. Манжету обшейте фестонами с трех сторон. Края ее должны смыкаться, но не застегиваться на пуговицы.

Для вышивки низа юбки или кофты подойдет узор из крупных восьмилепестковых цветов (рис. 4). Узор украсит и низ рукава или же весь рукав, если выше полосы из трех цветков расположить еще два цветка в шахматном порядке по отношению к полосе. Контур цветков обшивают тамбурным швом или швом «за иголку», между лепестками — по две петельки с прикрепками. Это могут быть и простые стежки, выполненные толстыми нитками. Такие же стежки вышейте вокруг кружочков, между цветками.

Цветок в квадрате (рис. 5) украсит наволочку, пододеяльник, салфетку. Зубцы, расположенные вдоль краев квадрата, вышивают полупетельками с прикрепками, на вершине каждого зубца — лапка из трех петель с прикрепками, а между зубцами — уголок из двух стежков.

Кофту народного кроя украсит вышивка гладью и дырочками (рис. 6). Кружочек для дырочки обшивают швом «за иголку» и прокалывают внутри контура деревянной или костяной палочкой с заостренным концом. Затем плотно прилегающими стежками обшивают край дырочки, причем иглу вкалывают в дырочку, а выкалывают за линией контура. Таким же способом вышивают сердцевину цветков. Лепестки и листочки веночка вышивают гладью с прямым (цветок) и косым направлением стежков. Каждый листочек обшивают швом «вперед иголку», затем делают настил из нескольких стежков. Стежки настила располагают в направлении, противоположном направлению стежков глади, которой вышивают лепестки. Фестоны обшивают петельным швом.

Т. КОТЛЯРОВА,  
художник-прикладник.  
Рисунки автора.



На третьем уроке мы с вами будем учиться плести удобное и красивое подвесное кашпо для цветочного горшка.

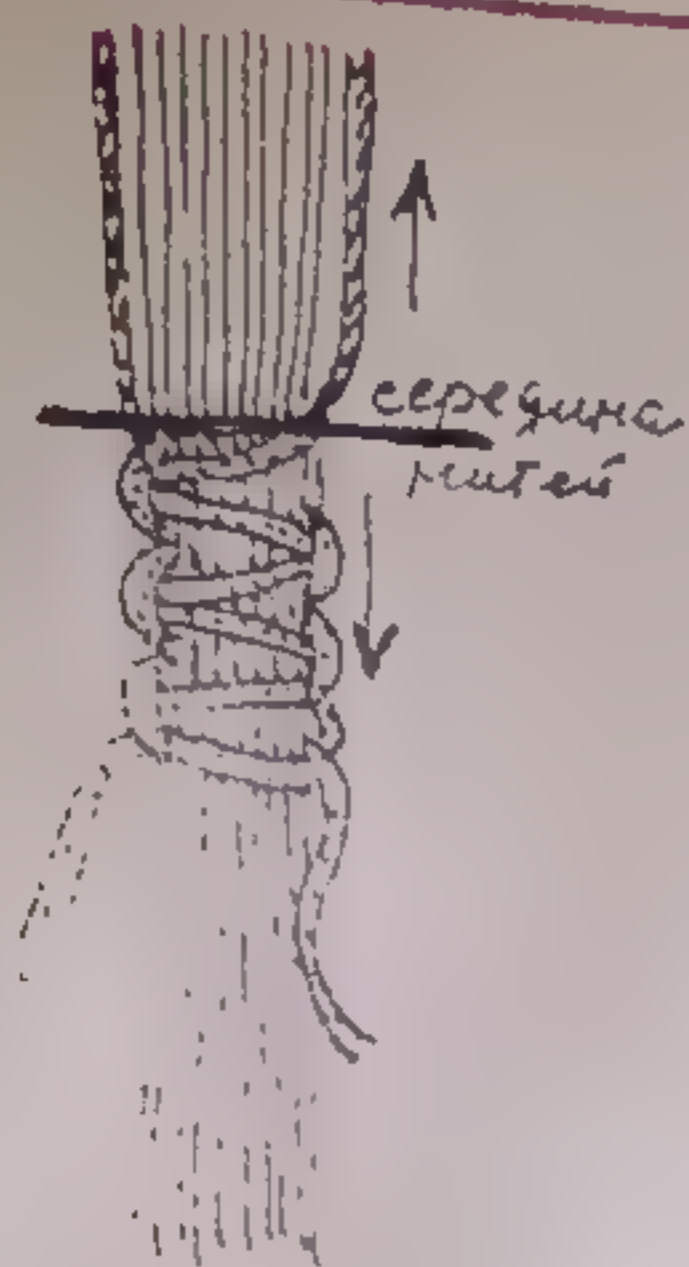
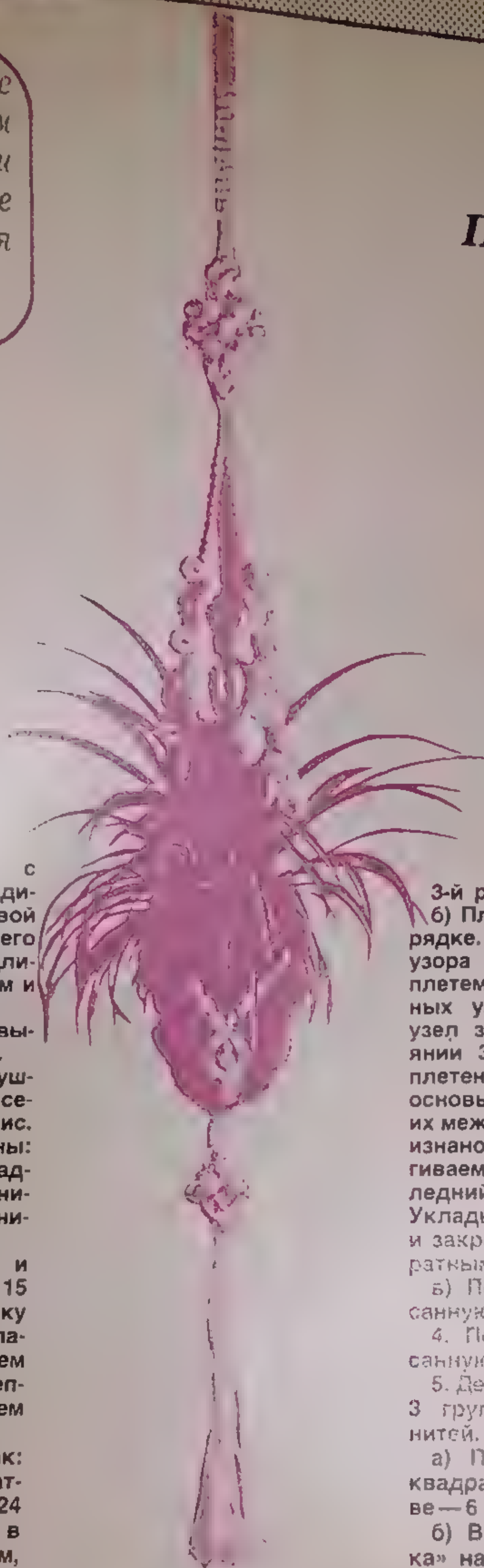


Рис. 1.



## Макраме: ПОДВЕСКА ДЛЯ ЦВЕТОВ «СНЕЖИНКА»



Рис. 2.

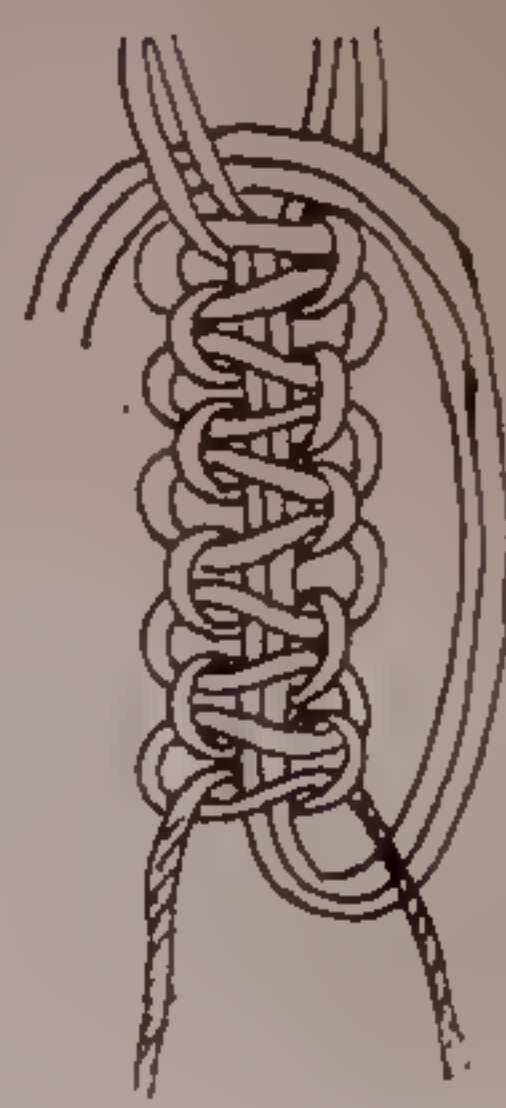


Рис. 3.



Рис. 4.

Длина подвески кашпо с кистью — 120 см, необходимый материал — бельевой шнур толщиной 3,5 мм, из него нужно нарезать 12 нитей длиной по 8 м, 4 нити по 50 см и одну нить в 30 см.

1. Начинаем работу с выполнения плетеной петли.

Укладываем нити на подушку по вертикали, находим середину и закалываем ее (рис. 1). Работаем от середины: плетем цепочку из 15 квадратных узлов, крайние нити — рабочие, средние 10 нитей — основа.

Разворачиваем работу и плетем в другую сторону 15 квадратных узлов. Цепочку из 30 квадратных узлов складываем пополам, соединяем нити вместе (12 + 12) и закрепляем их, используя прием «ловушка».

2. «Ловушку» делаем так: нитью длиной 50 см аккуратно обкручиваем пучок из 24 нитей. На 4-м витке вводим в работу нить длиной 30 см, складываем ее пополам и накладываем на пучок нитей петель вниз (рис. 2) так, чтобы она попала под обмотку, сама петля находится ниже, а оба конца торчат сверху. Обкручиваем пучок нитей еще 7 раз. Обкрутку укладываем очень аккуратно, нить к нити.

Конец нити опускаем в петлю, дергаем за оба конца нити, и петля вместе с рабочей нитью прячется под обмотку. Если кончик нити выскочил вместе с петлей, подрезаем его.

3. Переходим к выполнению «верхушки». В работе — 24 нити.

а) Делим все число нитей на группы по 4, получаем 6 групп.

1-й ряд — плетем в каждой группе по 4 первых плоских узла (см. уроки 1, 2 в «Крестьянке» за 1986 г. №№ 1, 3). Получаем витую цепочку на один оборот. Всего плетем 8 цепочек.

2-й ряд — плетем в шахматном порядке: берем по 2 нити от каждой цепочки и завязываем в каждой группе по 4 вторых плоских узла. Получаем еще 8 витых цепочек на один оборот.

3-й ряд — плетем, как 1-й.

б) Плетем в шахматном порядке. Выплетаем 3 ряда из узора «ягодка». Для этого плетем цепочку из 7 квадратных узлов, причем первый узел завязываем на расстоянии 3 мм от предыдущего плетения. Поднимаем нити основы вверх, протаскиваем их между средними нитями на изнаночную сторону. Подтягиваем основу так, чтобы последний узел лег на первый. Укладываем основу на место и закрепляем «ягодку» квадратным узлом. (рис. 3).

в) Повторяем работу, описанную в пункте «а».

4. Повторяем работу, описанную в пункте 3.

5. Делим все число нитей на 3 группы, в каждой по 8 нитей.

а) Плетем цепочку из 14 квадратных узлов (в основе — 6 нитей).

б) Выполняем узор «ягодка» на 6 квадратных узлах.

в) Плетем узор «кулон» (см. снимок): делим число нитей группы на три части: 2—4—2. В группе из 2 нитей плетем узел «фриволите», по 6 в каждой цепочке.

Узел «фриволите» завязываем следующим образом. Рабочую нить проводим на основу и в петлю, затем под основу и снова в петлю, ту же затягиваем нить. Узел (рис. 4) очень похож на узор, который мы получаем при закреплении нити на основу замочком налицо.

В группе из 4 нитей плетем витую цепочку на два оборота.

6. Повторяем работу, опи-

санную в пункте 5, в такой последовательности: 5-б, 5-в, еще раз 5-б, 5-в и 5-а. Мы закончили плетение одного держателя. Его длина 36 см. Таких держателей нам понадобится 3.

7. Приступаем к плетению горшочка.

а) Делим число нитей каждой цепочки пополам. Плетем две витые цепочки длиной по 12 см.

Соединяем нити соседних цепочек в шахматном порядке.

б) Выполняем узор «кулон».

в) Работаем с группой из 8 нитей. Плетем цепочку из 8 квадратных узлов.

г) Выполняем прием «ловушка», соединив вместе все нити.

8. Осталось сделать узорчатую кисть, свисающую с кашпо.

1-й ряд — на каждых 4 нитях плетем витую цепочку на один оборот.

2-й ряд — плетем в шахматном порядке; выполняем узор «ягодка» на 5 квадратных узлах.

3-й ряд — плетем 8 витых цепочек на два оборота.

9. Выполняем прием «ловушка», соединив вместе все нити. Нити подрезаем, оставив кисть длиной 23 см. Кашпо готово!

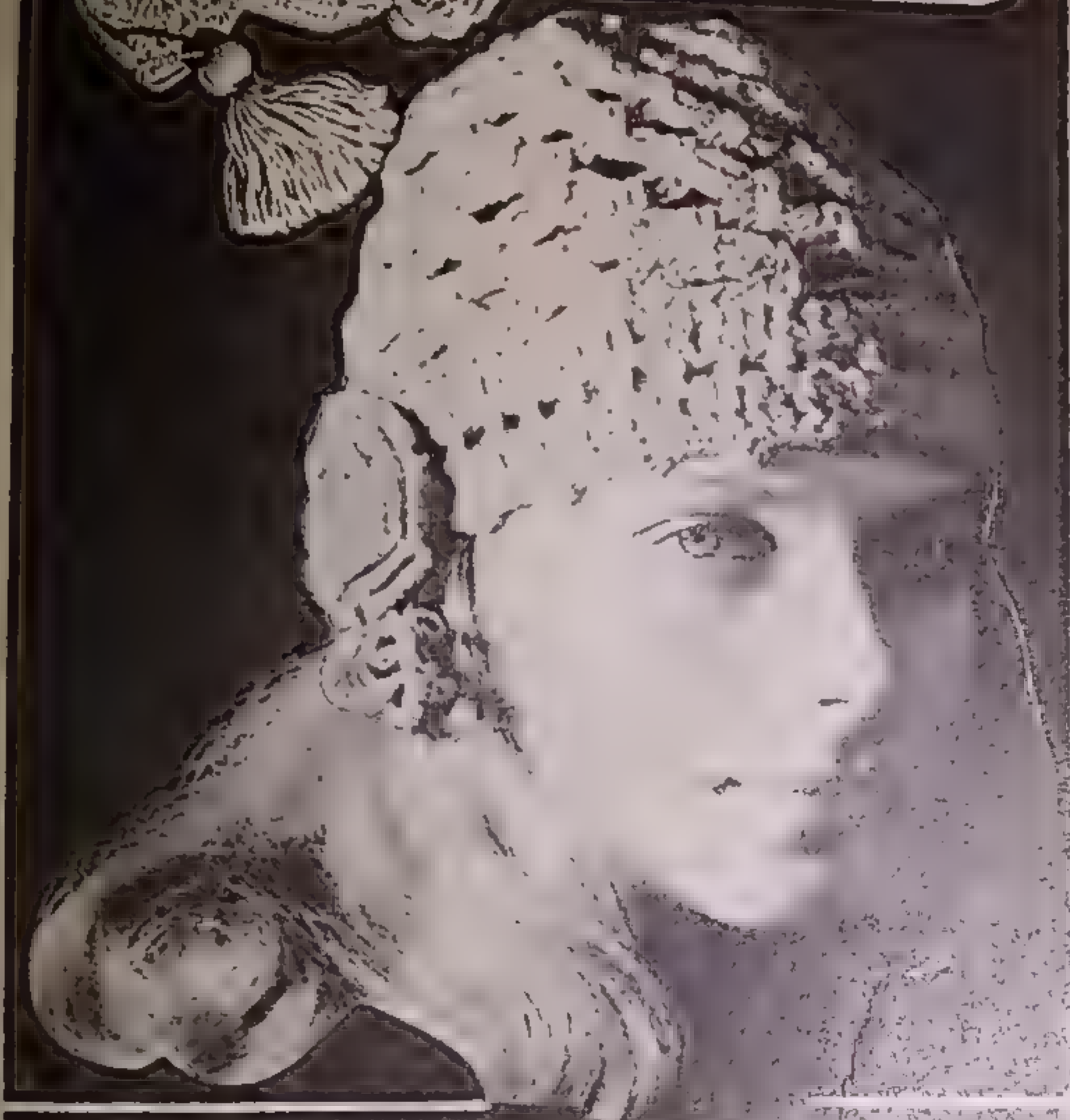
М. СОКОЛОВСКАЯ  
Чертежи автора  
Фото В. КАМЫШНИКОВА

Кашпо «Снежинка» выполнено В. Борисовым, участником специализированного конкурса «Аврора».

Сегодняшний вечер вы можете провести с пользой, если сделаете кашпо для цветов. Это не только украсит ваш дом, но и поможет вам научиться плести макраме. В этом уроке мы расскажем вам, как сделать кашпо «Снежинка». Для этого вам понадобятся: бельевой шнур толщиной 3,5 мм, ножницы, игла, линейка. Сначала нужно нарезать 12 нитей длиной по 8 м, 4 нити по 50 см и одну нить в 30 см. Затем нужно сделать петлю из 15 квадратных узлов. После этого нужно сложить цепочку из 30 квадратных узлов пополам и соединить нити вместе. Затем нужно сделать «ловушку» и обкрутить пучок нитей. После этого нужно сделать 7 витков и закрепить нить. Затем нужно сделать «верхушку» из 24 нитей. Для этого нужно сделать 6 групп по 4 нити. Затем нужно сделать 8 цепочек по 4 первых плоских узла. После этого нужно сделать 2-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 3-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 4-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 5-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 6-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 7-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 8-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 9-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 10-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 11-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 12-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 13-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 14-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 15-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 16-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 17-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 18-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 19-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 20-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 21-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 22-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 23-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 24-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 25-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 26-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 27-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 28-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 29-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 30-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 31-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 32-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 33-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 34-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 35-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 36-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 37-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 38-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 39-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 40-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 41-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 42-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 43-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 44-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 45-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 46-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 47-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 48-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 49-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 50-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 51-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 52-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 53-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 54-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 55-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 56-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 57-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 58-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 59-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 60-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 61-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 62-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 63-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 64-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 65-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 66-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 67-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 68-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 69-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 70-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 71-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 72-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 73-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 74-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 75-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 76-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 77-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 78-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 79-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 80-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 81-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 82-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 83-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 84-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 85-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 86-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 87-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 88-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 89-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 90-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 91-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 92-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 93-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 94-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 95-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 96-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 97-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 98-й ряд в шахматном порядке. Затем нужно сделать 99-й ряд, как 1-й. Затем нужно сделать 100-й ряд в шахматном порядке.



Одно и то же пальто выглядит по-разному с различными шарфиками, сумками, головными уборами. И вы убедитесь в этом, когда наденете новую шапочку.



## С ПОМОЩЬЮ КРЮЧКА

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию ажурные шапочку и шарфик, связанные крючком. Они могут быть прекрасным дополнением к осеннему пальто или костюму, а если шапочку надеть на плотный колпачок (из войлока, велюра, сшитый из трикотажа, отрезанный от старой шляпы и т. п.), то и к шубе, зимнему пальто. Вяжут их толстыми шерстяными нитками в два сложения, крючком толщиной 4 мм. Шапочку и шарфик можно украсить цветком или кисточкой. Цвет подойдет любой.

Для начала вязки ШАПОЧКИ цепочку из пяти петель сомкните в кольцо, свяжите 3 воздушные петли на подъем и 15 столбиков с накидом, вводя крючок в кольцо. Последний столбик сомкните с третьей петлей цепочки и начните второй круг: на каждом столбике первого круга свяжите два столбика без накида и 11 воздушных петель между ними (рис. 1). Получатся длинные лепестки из цепочек. Вы-

полнив последний лепесток, свяжите полустолбики на шести петлях первого лепестка. Затем свяжите цепочку из пяти петель между первым и вторым лепестком и из трех петель — между остальными лепестками; теперь свяжите столбики без накида, вводя крючок в каждый лепесток.

В четвертом круге в цепочках вяжите по 4 воздушные петли, а в пятом и шестом кругах — по 6 петель, между цепочками — столбики без накида на столбиках предыдущего ряда. Закончив шестой круг, провяжите полустолбики на трех петлях первой цепочки этого круга, введите крючок под цепочки пятого и шестого кругов сразу и свяжите столбик без накида, затем 5 воздушных петель и столбик без накида, вводя крючок под вторую цепочку пятого и шестого кругов, и так продолжайте. Это будет седьмой круг. В восьмом вяжите цепочки из пяти петель каждая и столбики без накида на столбиках седьмого круга.

В девятом и десятом кругах в цепочках по 7 петель, в одиннадцатом и двенадцатом — по 6, в тринадцатом и четырнадцатом — по 8, в пятнадцатом и шестнадцатом — по 6, в семнадцатом и восемнадцатом — по 8, в девятнадцатом и двадцатом — по 6 петель.

Ажурная часть шапочки закончена. Переходим к вязанию ободка.

В первом ряду выполните столбики с накидом: по 5 столбиков, вводя крючок под цепочки, и по одному — на столбиках без накида.

Во втором ряду вяжите столбики с накидом — по одному на каждом 2-м столбике первого ряда, а между столбиками — одну воздушную петлю.

В третьем ряду ободка снова выполните столбики с накидом на столбиках предыдущего ряда и вводя крючок под воздушные петли.

Ободок обвяжите столбиками без накида и полуколышками из трех воздушных петель после каждого пятого столбика.

ШАРФИК начинаем вязать от середины. На цепочке из 28 воздушных петель (рис. 2) вяжем ряды узора в двух направлениях, располагая их поперек шарфика.

1-й ряд — 1 столбик с накидом на четвертой петле цепочки, считая от крючка; 2 петли пропускаем, 2 воздушные петли вяжем, затем 1 столбик без накида, 5 столбиков без накида по одному на каждом третьей петле цепочки, между столбиками по 6 воздушных петель. После

пятого столбика вяжем 2 воздушные петли, 2 петли пропускаем, на следующих двух петлях цепочки вяжем 2 столбика с накидом.

2-й ряд — 2 воздушные петли на подъем, 1 столбик без накида на столбике с накидом, далее все, как в первом ряду; в конце ряда — 2 столбика без накида.

3-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, 3 воздушные петли, 5 столбиков без накида, между ними по 3 воздушные петли. Выполняя столбики, крючок вводят под цепочки первого и второго рядов сразу. После пятого столбика вяжут 3 воздушные петли и 2 столбика без накида.

4-й ряд — столбики без накида на столбиках предыдущего ряда, между ними по 3 воздушные петли.

5-й ряд — 3 воздушные петли на подъем, 1 столбик с накидом, 5 столбиков без накида на столбиках предыдущего ряда, между ними по 6 воздушных петель. В конце ряда — 2 столбика с накидом.

6-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, далее как 5-й ряд, в конце ряда — 2 столбика без накида.

7-й ряд — 2 воздушные петли, 1 столбик без накида, 2 воздушные петли, 6 столбиков без накида (крючок вводят под цепочки пятого и шестого рядов), между столбиками — по 3 воздушные петли. В конце ряда — 2 воздушные петли, 2 столбика без накида.

8-й ряд вяжут, как 7-й. 9-й и 10-й ряды — как 1-й и 2-й и так далее.

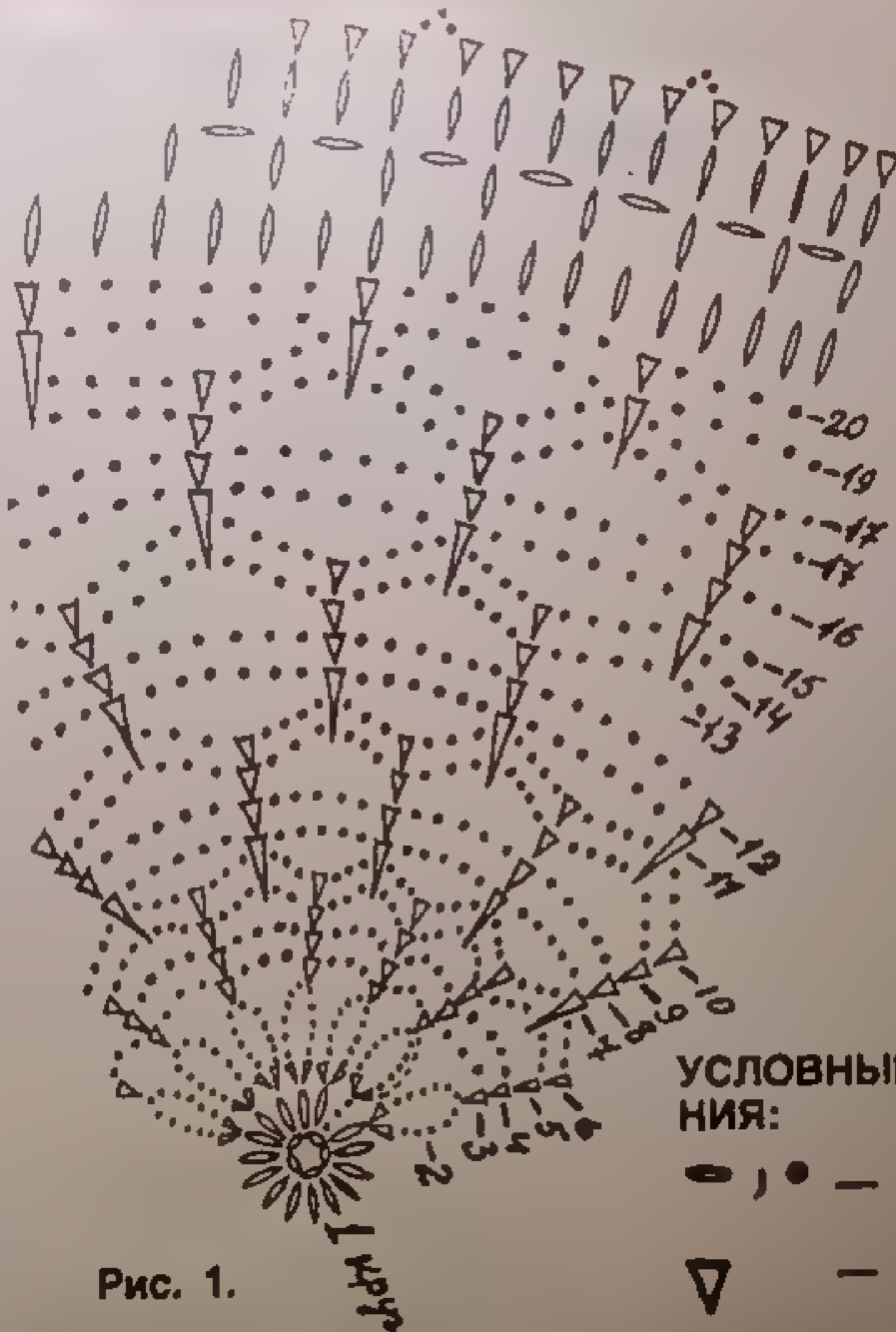


Рис. 1.

Фото В. КАМЫШКО.  
Рис. автора.

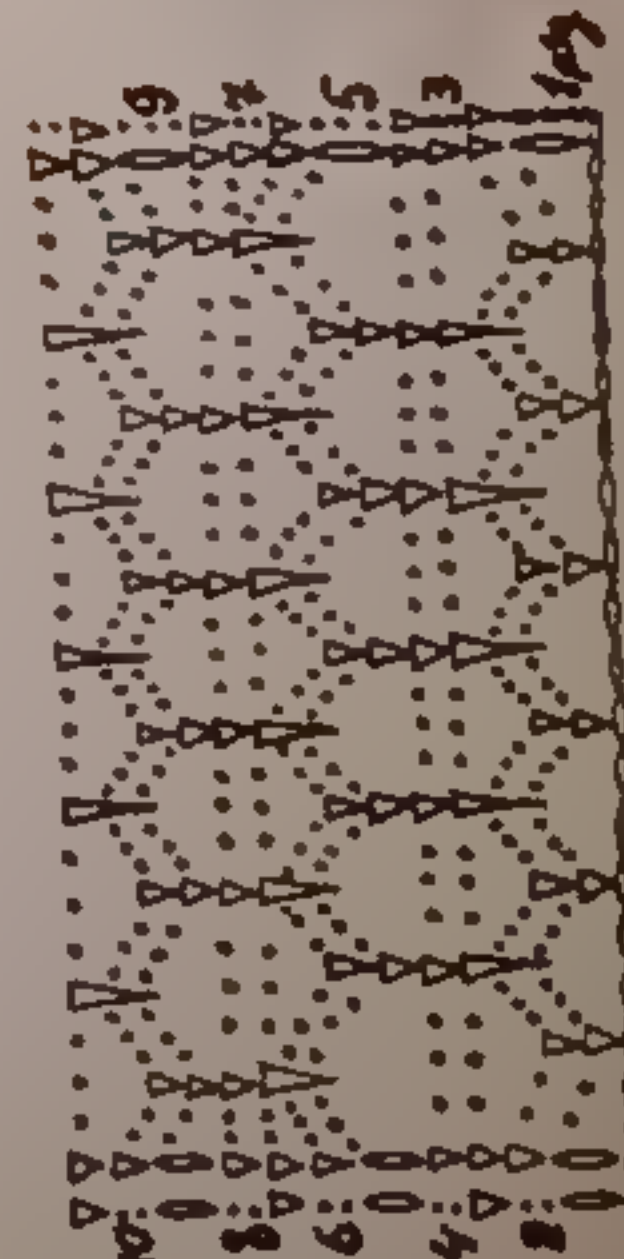


Рис. 2.

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- — воздушные петли
- ▽ — столбик без накида
- ◊ — столбик с накидом



Узор выполняют на половине длины шарфика. В конце вязания под каждую цепочку из трех петель вяжут 2 столбика без накида, между ними 20 воздушных петель. Получаются лепестки, как во втором круге вязания шапочки.

Так же, как в вязании шапочки, выполните полустолбики на 10 петлях последнего лепестка, затем введите крючок в середину каждого лепестка, проташите через них рабочую нитку и провяжите столбик без накида.

Ряды второй половины шарфика начинают вязать на полупетлях той же цепочки, на которой начинали вязать первую половину.

Конец шарфика можно украсить кисточкой. Для этого,

не отрывая нитки, свяжите цепочку длиной 5—6 см. К этой цепочке прикрепите кисточку.

Украсить шапочку можно и вязаным цветком.

Т. ЕРЕМЕНКО

## Макраме

Одним из основных узлов макраме является двойной — его называют также репсовый, бисерный, жемчужный, брида... Такой узел мы с вами и будем учиться завязывать на четвертом занятии.

В зависимости от направления нити основы двойной узел бывает горизонтальным, вертикальным и диагональным.

Начинаем с ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УЗЛА. Для образца крепим на основе 3 нити. Получаем 6 концов. Считаем нити слева направо: 1-я — основа, 2-6-я — рабочие.

Берем нить 1 правой рукой и укладываем ее на рабочие нити слева направо. Место поворота нити закалываем булавкой (рис. 1). На конце нити основы завязываем узелок, чтобы не спутать ее с рабочей нитью.

Держим нить основы в правой руке, чуть натянув ее.левой рукой берем нить 2 и перекидываем ее через основу влево, выводим вперед на основу справа и вниз в петлю. Затягиваем узелок (рис. 2). Далее работаем нитями 3, 4, 5, 6. Провязали один ряд горизонтальных узлов (рис. 3). Разворачиваем основу справа налево, закалываем место поворота нити булавкой (рис. 4). Теперь начинаем работать с нити 6. Перекидываем ее конец через основу вправо, выводим вперед на основу влево и вниз в петлю (рис. 5).

Для вязки образца ДИАГОНАЛЬНОГО УЗЛА крепим 3 нити. Получаем 6 концов. Основу (нить 1) держим по диагонали. Завязываем нитью 2 двойной узел (рис. 6). Далее работаем нитями 3, 4, 5, 6 (рис. 6а).

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УЗЕЛ готовимся вязать так же: крепим 3 нити, получаем 6 концов. Но тут рабочей будет нить 1, а нити 2, 3, 4, 5 и 6 — основа. Для начала ряда берем за

## КАК ЗАВЯЗАТЬ УЗЕЛ?

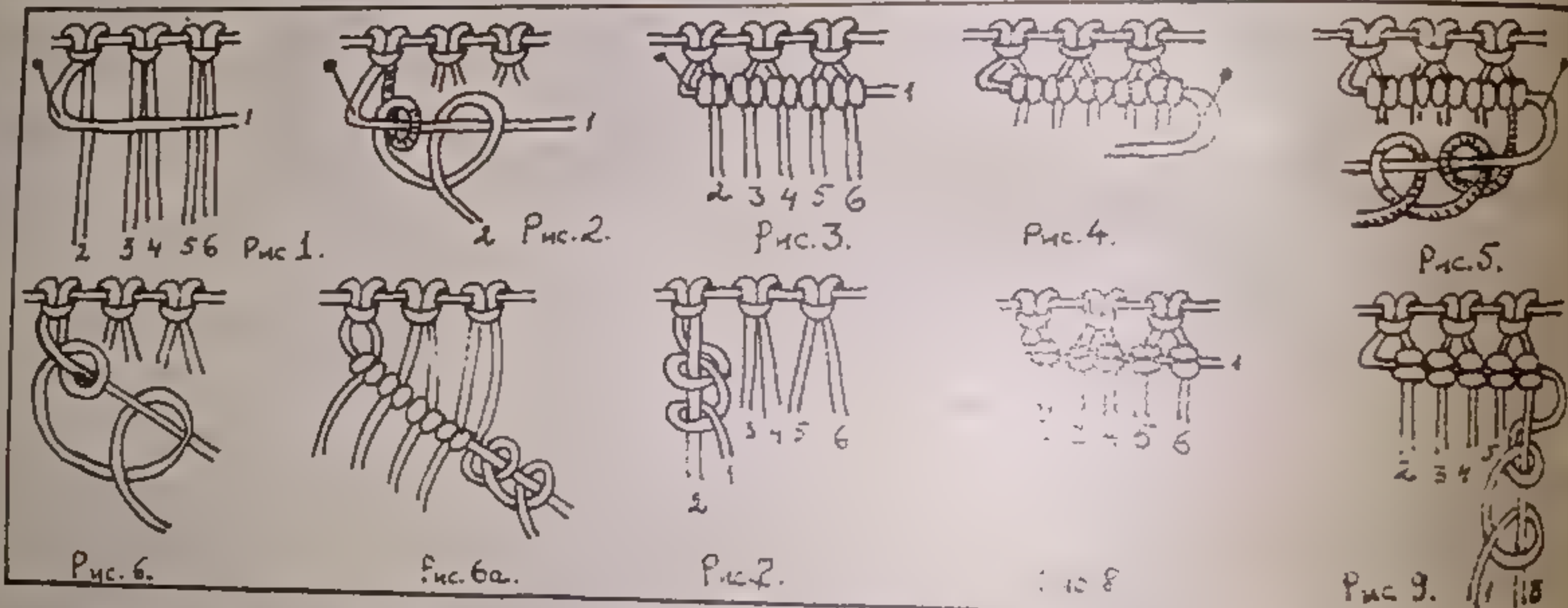
основу нить 2, держим ее по вертикали, слегка натянув. Нитью 1 завязываем двойной узел на вертикальной основе (рис. 7), далее завязываем двойной узел на нитях 3, 4, 5, 6.

Провязали один ряд вертикальных узлов (рис. 8). Разворачиваем рабочую нить и плетем второй ряд вертикальных узлов справа налево (рис. 9).

А теперь начнем выплетать узоры на основе двойного узла.

ПОДВЕСКА ДЛЯ КАЛЕНДАРЯ (см. фото).

Крепим на основу 6 нитей длиной по 1,2 м. Получаем 12 концов. Плетем один ряд горизонтальных узлов на дополнительной нити. Узор образца, который вы видите на фото, состоит из 7 секций,



они отделяются друг от друга одним рядом горизонтальных узлов.

1-я секция. Делим нити на три группы (12:3), работаем с группой из 4 нитей. Выполняем 3 ряда диагональных узлов в каждой группе, причем за основу берем крайнюю нить слева.

2-я секция, узор «зигзаг». Плетем ряд диагональных узлов слева направо, разворачиваем основу и плетем ряд диагональных узлов справа налево, опять разворачиваем основу и снова плетем ряд диагональных узлов слева направо.

3-я секция — полосы из диагональных узлов в шахматном порядке. В каждой группе плетем по два ряда диагональных узлов. Во втором ряду две первые нити оставля-

ем свободными. Берем за основу нить 4 и плетем ряд диагональных узлов перпендикулярно второй полоске. Теперь берем за основу крайнюю нить справа (в этой группе) и плетем второй ряд диагональных узлов. Вторую полоску этого ряда плетем таким же образом.

4-я секция — узор «икс». Делим число нитей пополам (12:2), работаем с группой из 6 нитей, ее, в свою очередь, так же делим пополам (6:2). Берем за основу крайнюю нить слева и провязываем на ней диагональные узлы нитями 2 и 3. Теперь берем за основу нить 6 и провязываем на ней диагональные узлы нитями 5, 4, 1, 3, 2. На нити 1 завязываем диагональные узлы нитями 4 и 5. Второй узор провязываем аналогичным образом.

лов справа налево, а на нити 7 — слева направо;

2) раскрываем ромб еще 4 раза, за основу берем те же средние нити. Основу предыдущего ряда в последующем ряду не провязываем. Основы остаются свободными;

3) берем за основу крайнюю нить справа и слева, провязываем один ряд диагональных узлов к центру.

7-я секция — узор «веер». Делим число нитей пополам (12:2). Плетем 4 ряда диагональных узлов веером: начинаем плетение их плотно к предыдущему ряду, а заканчиваем на расстоянии 3 мм. Последние ряды встречаются уже на вертикали.

Концы нитей обрезаем и подклеиваем с изнаночной стороны.

М. СОКОЛОВСКАЯ

Как  
обойти  
и  
вмеш  
венной  
размер  
ивают,  
когда в  
домой,  
хотелос  
ше... Чт  
трудно  
сшить с  
сумку, р  
но мен  
надобно  
Ткань  
кую, пл  
ки, мож  
шений  
моды пл  
Размеры  
нию. Мы  
который  
лее удобн  
длина — 4  
Посмот





ми. Можно пришить один — внутренний — на левой половине сумки, а другой — внешний — на правой, карманы можно закрывать на «молнию» или кнопку. Когда сумка сложена, карманы не видны.

Для большей прочности ручки можно закрепить дополнительной полоской ткани, которую настрочивают поверх ручек по линии их крепления и поперек сумки. Если вы остановились на первом способе уменьшения размеров сумки — с помощью «молнии», — одну половину разъемной застежки вам придется втачать в нижний край полосы на правой стороне.

Сумку можно отделать кантом из ткани другого цвета, его встраивают в края ручек, в боковые и нижний соединительные швы обеих полотнищ сумки. Им можно отделать и внешний карман.

Не забудьте о припусках. Для обработки верха сумки — 3—3,5 см на обеих деталях края. Внутрь подгибают 0,5—1 см ткани, отворачивают 2,5 см, отстрачивают по краю на расстоянии 1—2 мм. На все внутренние швы припускают по 0,7—1 см ткани.

Расход ткани (при ширине 80—90 см) — 70 см.

Н. САЛЬКОВА

Рисунки и чертежи автора.



видите, что путем изменения длины сумки ее можно использовать в качестве хозяйственной или как небольшую деловую сумку на все случаи жизни.

Изменить длину можно двумя способами.

1. По лицевой стороне сумки, чуть ниже места, где пришиты ручки, втачиваем половину разъемной застежки «молния», другую ее половину втачиваем в нижний шов сумки, в ее дно. Закрываем «молнию» — длина сумки укорачивается с 40 до 24 см, она превращается в деловую сумочку.

2. Отказавшись от застежки «молния», используем модные сейчас отделочные удлиненные ремешки, которые являются как бы продолжением ручек сумки.

Ручку на правой стороне

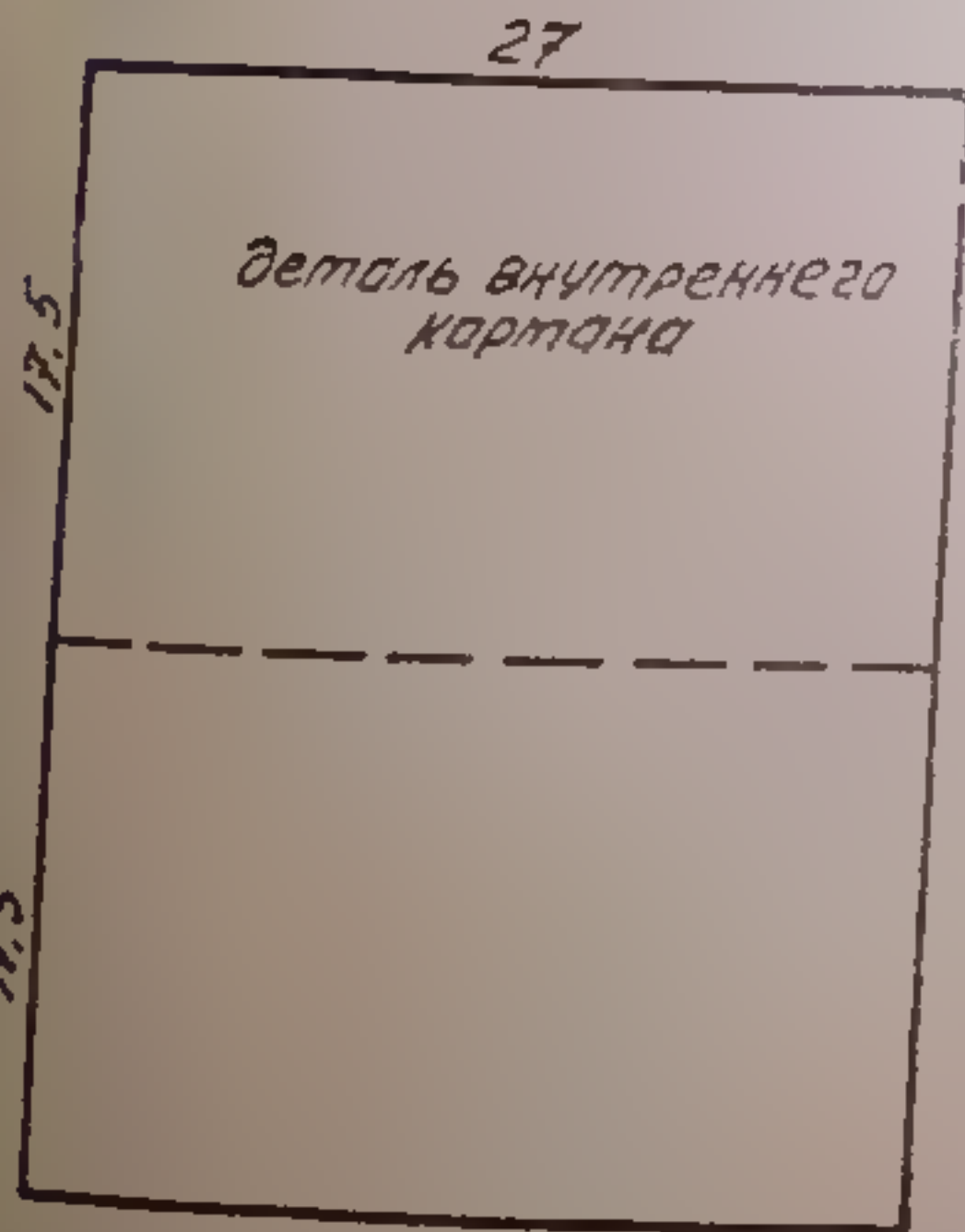
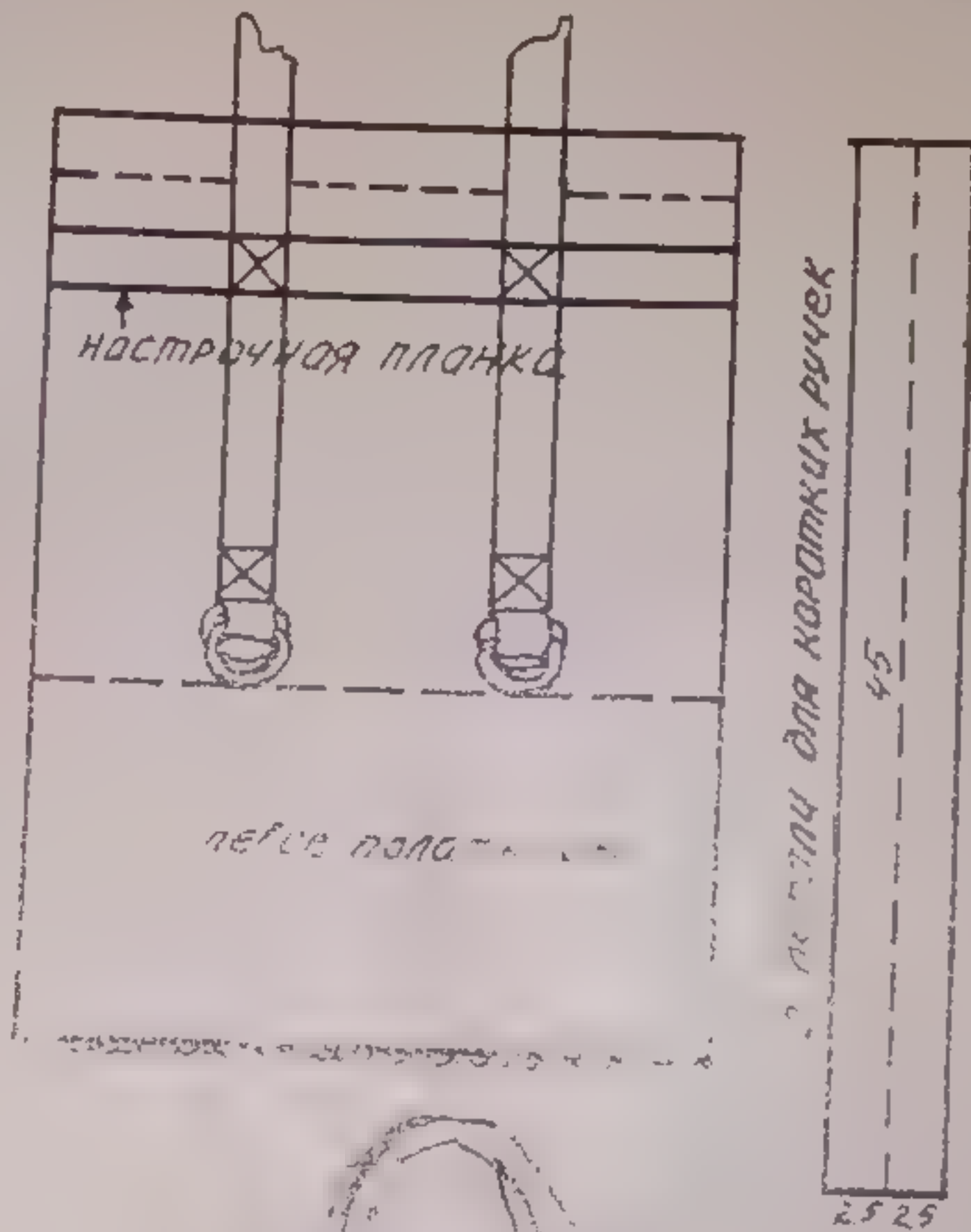
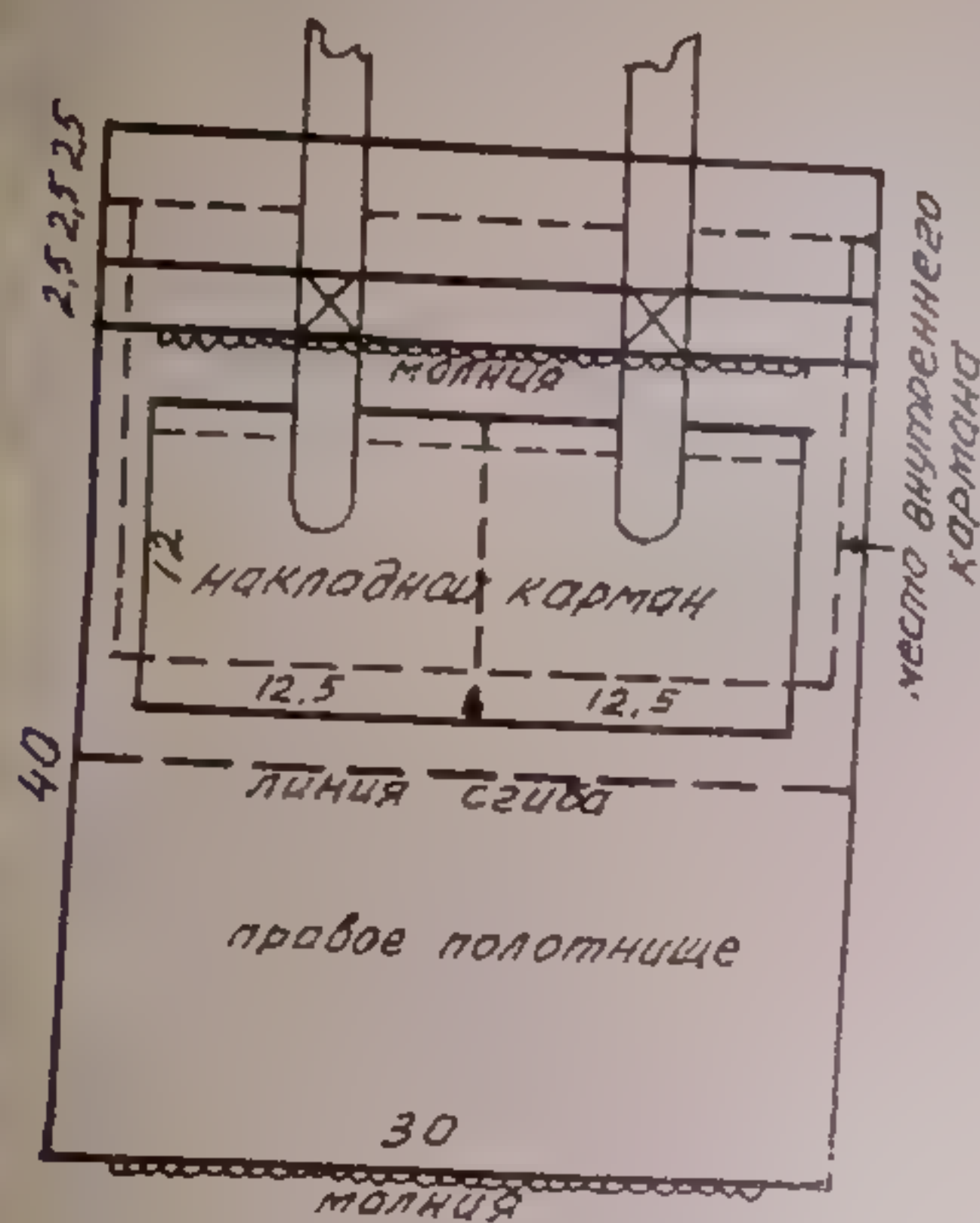
сумки оставляем прежней длины, а концы ее с помощью ремешков удлиняем на 12—15 см, пока они свободны, не закреплены.

Концы ручки на левой стороне сумки удлиняем таким же образом до 35 см, внизу подгибаем на 5 см для образования петли и закрепляем строчкой. В образовавшиеся петли до того, как закрепить концы ручек, продеваем по 2 кольца среднего размера, лучше металлические, гардинные или пряжки для поясов. Затем сумку складываем по длине и свободные концы правой ручки сумки закрепляем в кольцах (или на пряжках).

На рисунках подробно показано, как осуществить эти несложные преобразования.

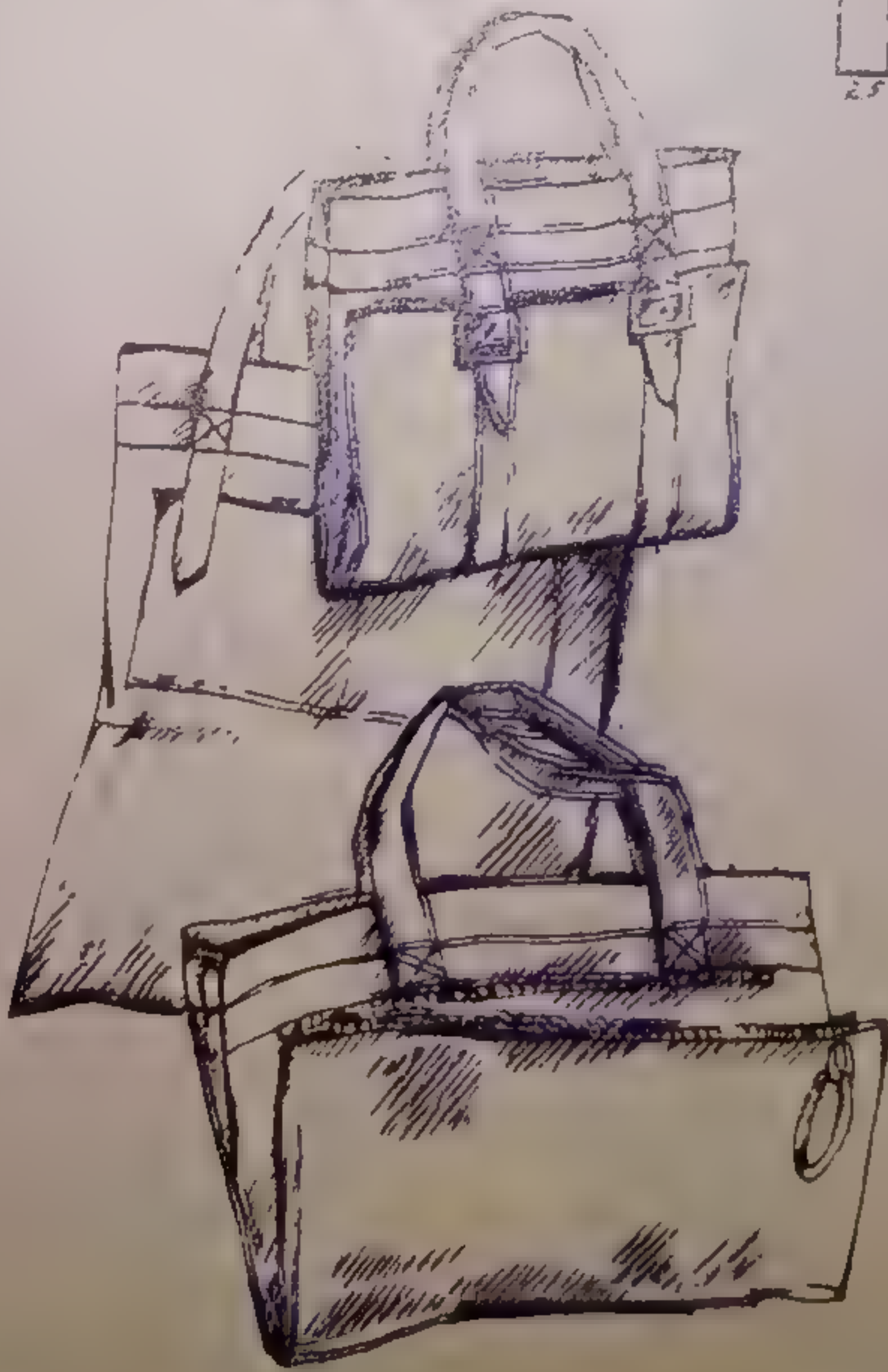
Особенно удобна хозяйственная сумка с кармана-

## СУМКА НА ВСЕ СЛУЧАИ



масштаб 1:5

Одновременно изображены оба варианта изменения длины сумки с помощью молнии и с помощью застежек на кольца или пряжки







В № 9 журнала за этот год мы поместили беседу художника-прикладника Т. Котляровой о старинном и всегда модном искусстве вышивки ришелье. В редакцию пришло множество писем с просьбами поместить рисунки таких вышивок. Выполняем эти просьбы.

Узор из цветов и листьев розы (рис. 1) рекомендуем тем, кто хочет украсить вышивкой отвороты шелкового или шерстяного платья. На рисунке дана половина узора. Начинаем работу с выполнения петельного шва, затем вышиваем мотивы узора гладью с вливанием тонов (нитками мулине в одно сложение или шелковыми нитками двух-трех тонов, одной цветовой гаммы). Стежки глади располагаем от края лепестка к центру цветка, начинаем

## ВЫШИВАЕМ РИШЕЛЬЕ

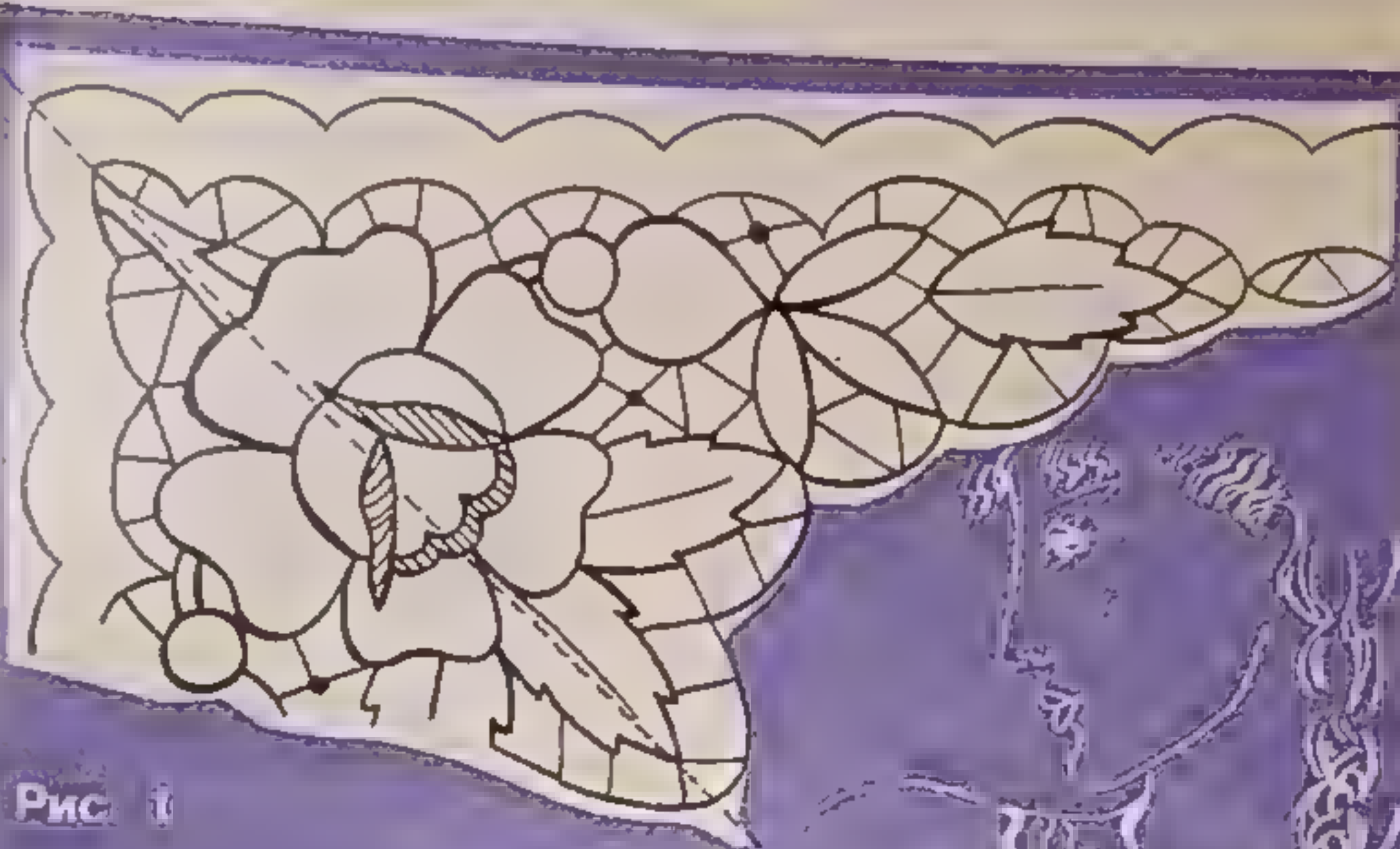


Рис 1

стежками длиной 4 мм, ромбы — швом «за иголку» по контуру; сделайте небольшой настил (см. «Крестьянка» № 9) и вышейте двусторонней гладью. Нитками того же цвета (мулине в 4 сложения) выполните шов роспись двукратным движением иглы с рабочей ниткой. Сначала швом «вперед иголку» выполняют стежки по всему узору в одном направлении, затем движением иглы в обратном направлении заполняют все пропущенные места, чтобы между стежками не было просветов ткани. Эта вышивка двусторонняя.

Узор в виде уголка с цветочным мотивом (рис. 4) можно использовать для любой вещи: манжетов блузки, воротничка, постельного белья и т.п.

Т. КОТЛЯРОВА  
Рисунки автора



Рис 2



Рис 3

от края. На две трети длины лепестка делаем стежки разной длины нитками одного тона, остальную часть рисунка покрываем стежками другого, более темного тона, таким образом, чтобы они частично «заходили» на выполненные ранее стежки.

Рисунок 2 — образец узора для удлиненной чайной салфетки. Дорисуйте его на всю ширину салфетки и расположите вдоль противоположных сторон.

На платье из льняного полотна можно вышить полосу (рис. 3), расположив ее от выреза горловины в форме каре до низа

платья. Квадраты обшейте петельным швом,

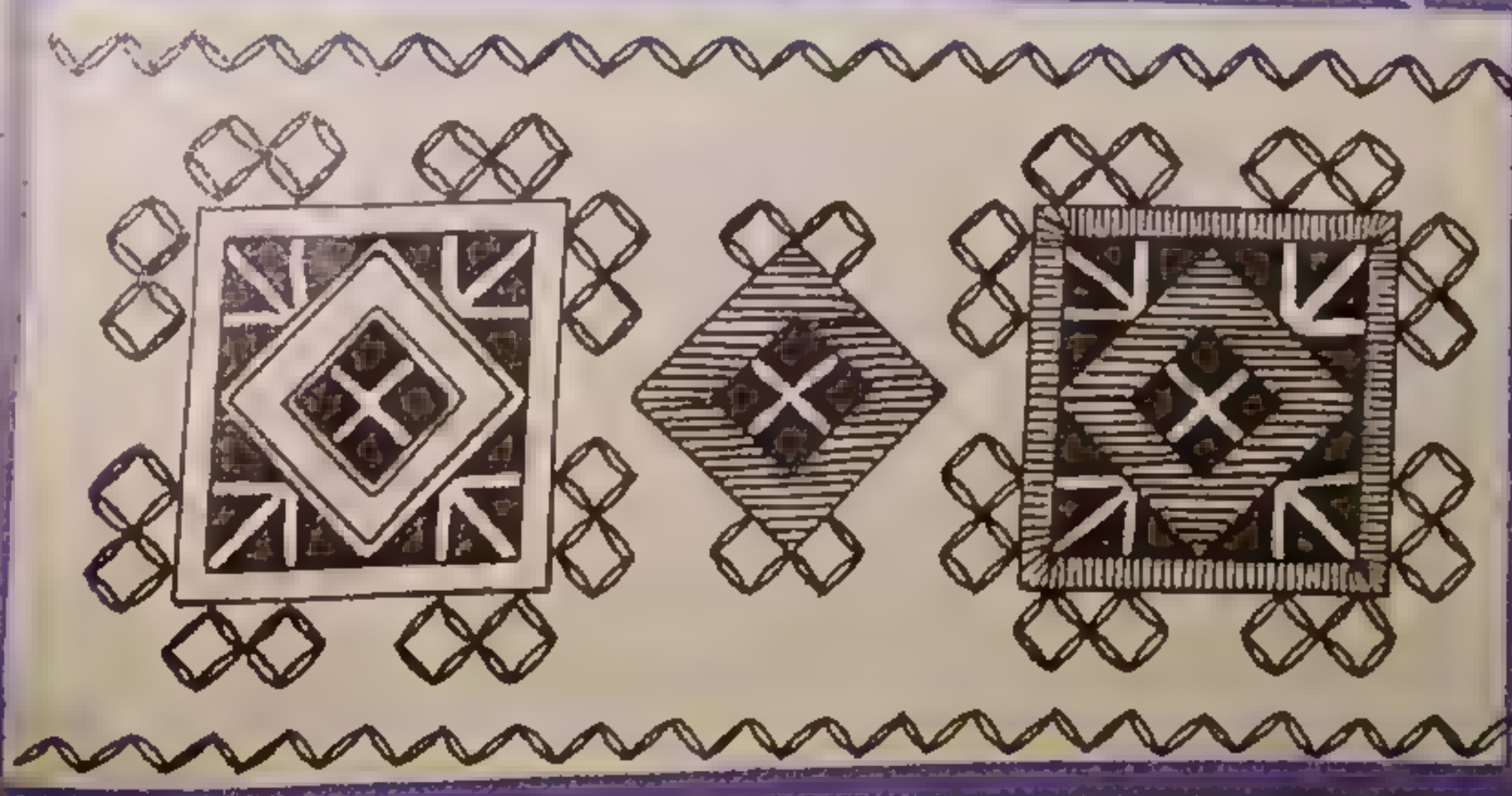


Рис 4



Пр  
50-  
35 м  
кост  
вида  
прод  
ажур  
смотр  
тежи  
ся  
Кажд  
канча  
тетлей  
Плот  
шхрину  
стилах  
ОБРАЗ  
: Рес  
2 Узор  
1-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
2-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
3-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
4-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
5-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
6-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
7-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
8-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
9-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
10-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
11-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
12-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
13-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
14-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
15-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
16-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
17-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
18-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
19-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
20-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
21-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
22-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
23-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
24-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
25-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
26-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
27-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
28-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
29-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
30-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
31-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
32-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
33-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
34-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
35-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
36-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
37-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
38-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
39-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
40-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
41-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
42-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
43-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
44-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
45-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
46-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
47-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
48-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
49-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя  
50-й РЯД  
лицевые  
еще 2 пет  
лицевой  
Повторя



# Шов, вязаный

Опять в моде этот удобный, теплый и легкий предмет нашего гардероба — жилет. Но на сей раз он стал короче и «обзавелся» пояском...

## И СНОВА — ЖИЛЕТ

Предлагаем модель размера 50-52, связанную на спицах 3 и 3,5 мм из шерсти средней плотности (300-350 г), на пяти пуговицах и с пояском в виде шнурка, продернутого в отверстия ажурного узора по талии. Посмотрите, пожалуйста, на чертежи: цифры в скобках относятся к большему размеру.

Каждый ряд начинается и заканчивается одной краевой петлей.

Плотность вязки: 23 петли в ширину и 32 ряда в высоту на спицах 3,5 мм равны 10х10 см.

### ОБРАЗЦЫ ВЯЗКИ.

1. Резинка 1х1

2. Узор на 20 петель.

1-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 6 лицевых, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, 2 лицевые \* Повторять от \* до \*;

2-й РЯД и все следующие изнаночные ряды вязать по рисунку. Накиды провязывать изнаночными петлями;

3-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 5 лицевых, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, 3 лицевые \* Повторять от \* до \*;

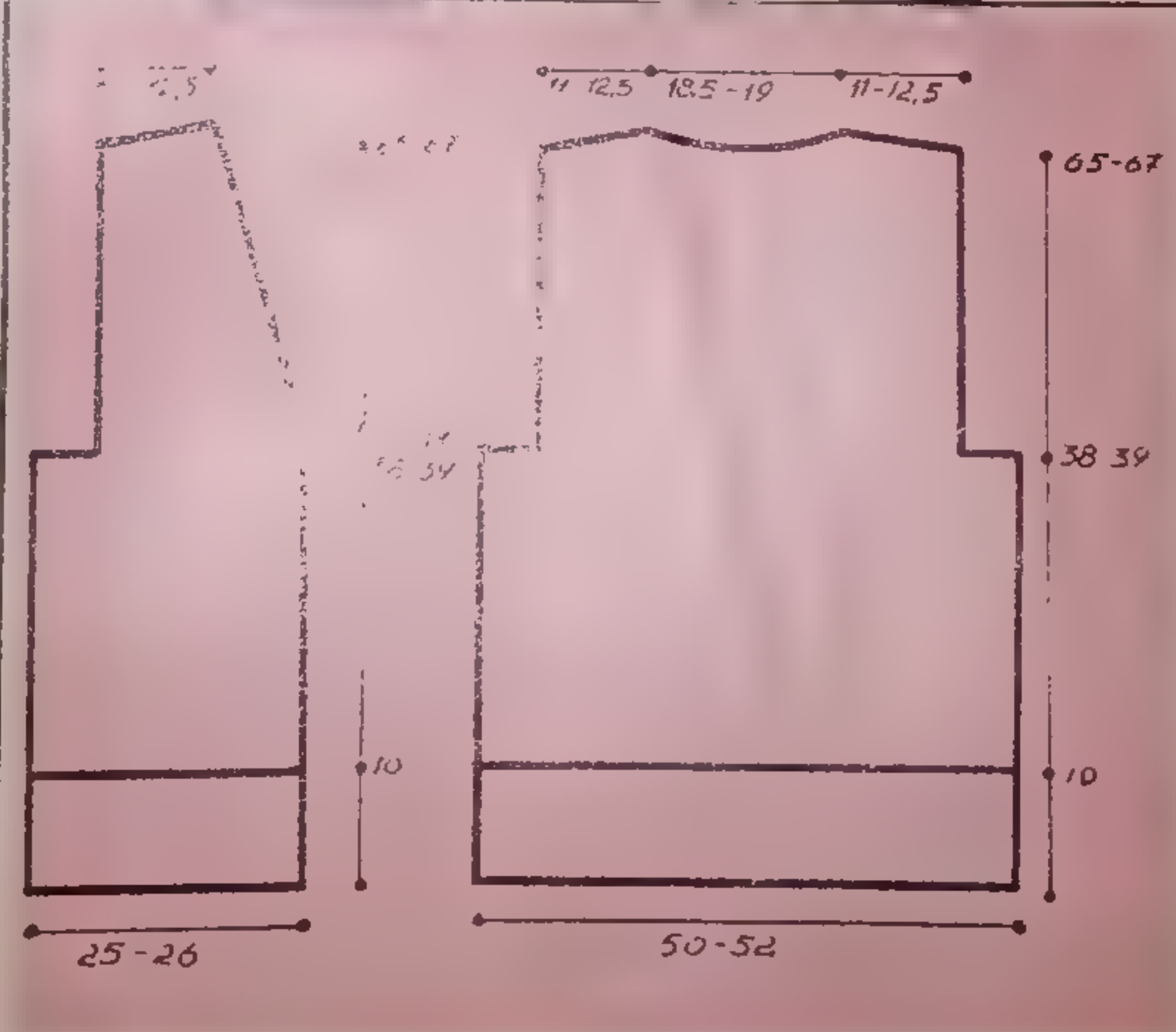
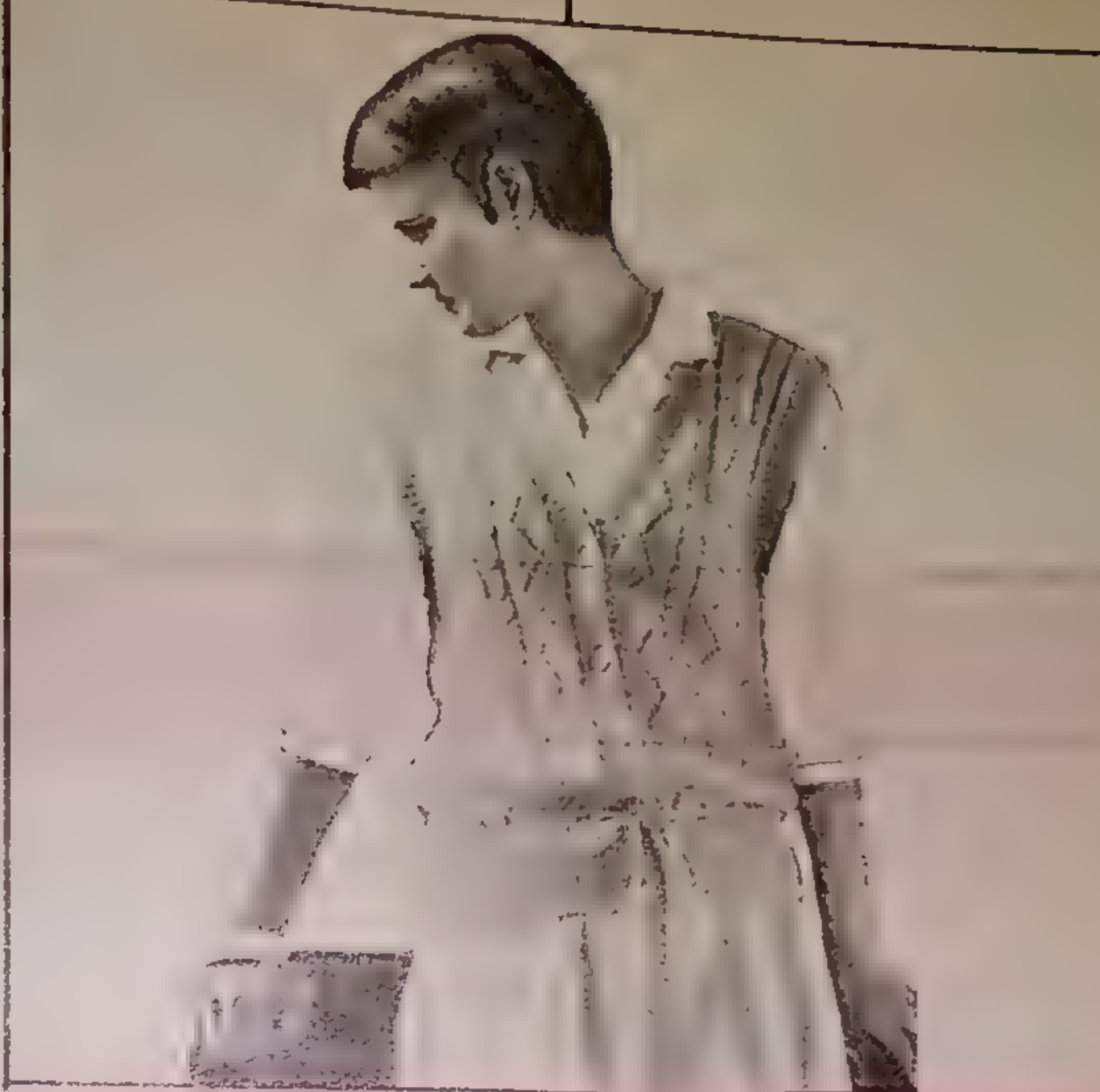
5-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, 4 лицевых \* Повторять от \* до \*;

7-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 петли скрестить направо (2 петли снять на запасную спицу на изнанку работы, провязать 2 следующие лицевые, затем 2 лицевые с запасной спицы), 2 изнаночные, 3 лицевые, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, 5 лицевых \* Повторять от \* до \*;

9-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 2 лицевые, 2 петли провязать вместе

лицевой, 1 накид, 6 лицевых \* Повторять от \* до \*;

11-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 1 лицевая, 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, 7 лицевых \* Повторять от \* до \*;



Повторять от \* до \*;

13-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 3 лицевые, 1 накид, 2 петли провязать вместе лицевой перевернутой, 5 лицевых \* Повторять от \* до \*;

15-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 петли скрестить направо, 2 изнаночные, 4 лицевые, 1 накид, 2 петли провязать вместе лицевой перевернутой, 4 лицевых \* Повторять от \* до \*;

17-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 5 лицевых, 1 накид, 2 петли провязать

вместе лицевой перевернутой, 3 лицевых \* Повторять от \* до \*;

19-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 6 лицевых, 1 накид, 2 петли провязать вместе лицевой перевернутой, 2 лицевых \* Повторять от \* до \*;

21-й РЯД: \* 2 изнаночные, 4 лицевые, 2 изнаночные, 7 лицевых, 1 накид, 2 петли провязать вместе лицевой перевернутой, 1 лицевая \* Повторять от \* до \*;

Узор повторяют с 1-го по 22-й ряд. «Косы» скрещивают через каждые 8 рядов.

### ОПИСАНИЕ РАБОТЫ.

**СПИНКА.** Наберите 114 (122) петли на спицу 3 мм и провяжите 10 см резинкой 1х1. Затем перейдите на спицы 3,5 мм и начинайте выполнять узор, распределив его так, чтобы «коса» пришлась на середину спинки. На 40-м (41-м) см от конца резинки закройте с обеих сторон по 10 петель на проймы. На 65-м (67-м) см от конца резинки закройте на плечи 3 раза по 6 (7) петель и еще по 7 петель в каждом втором ряду. Одновременно закройте средние 32 (34) петли для горловины и с обеих ее сторон для закругления еще 3 раза по 2 петли в каждом втором ряду.

**ПРАВая ПОЛОЧКА.** Наберите 50 (60) петель на спицы 3 мм. Затем перейдите на спицы 3,5 мм и провяжите 10 см резинкой 1х1. Начните выполнять узор в таком же распределении петель, как на спинке. На 40-м (41-м) см от конца резинки закройте 10 петель на пройму. Одновременно закройте с правого края работы для мыса горловины 21 (22) раз по одной петле в каждом четвертом ряду.

**ПЛЕЧИ** выполните по описанию в разделе «Спинка».

**ЛЕВую ПОЛОЧКУ** вяжут, как правую, только в зеркальном изображении.

**ПЛАНКА ДЛЯ ПРОЙМЫ** (2 детали). Наберите 142 (148) петли на спицы 3 мм, провяжите 3,5 см резинкой 1х1 и закройте петли резинкой.

**ПЛАНКИ ДЛЯ ПОЛОЧЕК И СПИНКИ** (2 детали). Наберите 188 (194) петель на спицы 3 мм, провяжите 3,5 см резинкой 1х1 и закройте петли. На второй планке выполните 5 петель для пуговиц: первую — на расстоянии 8 петель от начала, остальные — на расстоянии 19 петель одна от другой.

**ШНУР-ПОЯС.** Наберите 6 петель на спицы 3 мм и провяжите 130 (140) см резинкой 1х1.

**СБОРКА.** Концы обеих планок для застежки соедините петельными швами. Сшейте боковые и плечевые швы. Аккуратно обшейте края полочек и пройм планками. Пришейте пуговицы. Шнур проденьте в отверстия ажурного узора на талии. Жилет готов!

М. ГАЛ-ГУПНА



# швей, вяжем, вышиваем

Приятно видеть малышку в платьице нарядном, индивидуальном, не похожем на другие! Но такого в «Детском мире» не купишь... Надо самим немного потрудиться, приложить руки.

## ПЛАТЬЕ ДЛЯ МАЛЫШКИ

Из наших снимков — сарафан и платье для девочки полутора-двух лет (размеры 22—24) и теплые рейтузы с носками на ребенка того же возраста. Подчеркнем, что эти вещи можно сшить из лоскутков, можно использовать и ткань от вещей, вышедших из употребления у взрослых.

**САРАФАН** лучше сделать из плотной мягкой ткани — драпа, сукна. Он состоит из 6 клиньев (рис. 1). Клинья обвязаны нитками (шерстяными, синтетическими — любыми) в тон ткани и соединены между собой. Соединение делаем крючком — столбиками без накида с изнанки — или иголкой швом через край. Когда все 6 клиньев будут соединены, можно приступать к вязанию кокетки. Вяжут ее рядами, расположенными по кругу в двух направлениях, каждый ряд смыкается. В начале нового ряда не забывайте провязывать петли на подъем.

1-й ряд кокетки свяжите столбиками без накида (рис. 2).

Во 2-м ряду вяжите столбики с накидом, по одному на каждом столбике предыдущего ряда.

В 3-м ряду нитками чуть более светлого тона свяжите столбик без накида, вводя крючок между 2-м и 3-м столбиками с накидом, 2 воздушные петли, 2 столбика пропустите, 1 столбик без накида, вводя крючок

между двумя следующими столбиками с накидом, и т. д.

В 4-м ряду нитками более темного тона (как в 1—2-м рядах) свяжите по 2 столбика с накидом, вводя крючок под каждую цепочку предыдущего ряда.

5-й ряд нитками, чуть отличными по тону, вяжите, как 3-й.

6-й — как 4-й, 7-й — как 3-й, 8-й — как 4-й. 9-й ряд снова вяжите, как 3-й, 10-й — как 4-й, 11-й — как 3-й, при этом соблюдая чередование тонов ниток.

По низу сарафана свяжите 4 ряда по стежке (рис. 3).

Для бретели свяжите цепочку, равную ее длине, затем вяжите столбики с накидом нитками светлого тона (рис. 4). Эту

полоску из столбиков обвяжите с двух сторон столбиками без накида и цепочками между ними нитками несколько отличного тона (как 3-й ряд кокетки). В последнем ряду вязания нитками более темного тона свяжите по одному столбику без накида, вводя крючок под каждую цепочку, между столбиками — 2 воздушные петли.

Бретели пришейте к кокетке с изнаночной стороны.

Сарафанчик можно надевать на свитер, кофточку, «водолазку» — вашей девочке будет и тепло, и удобно.

**ПЛАТЬЕ** с вязаной кокеткой можно также сшить из машинного платья, которое почему-либо не носится. Подойдет любая

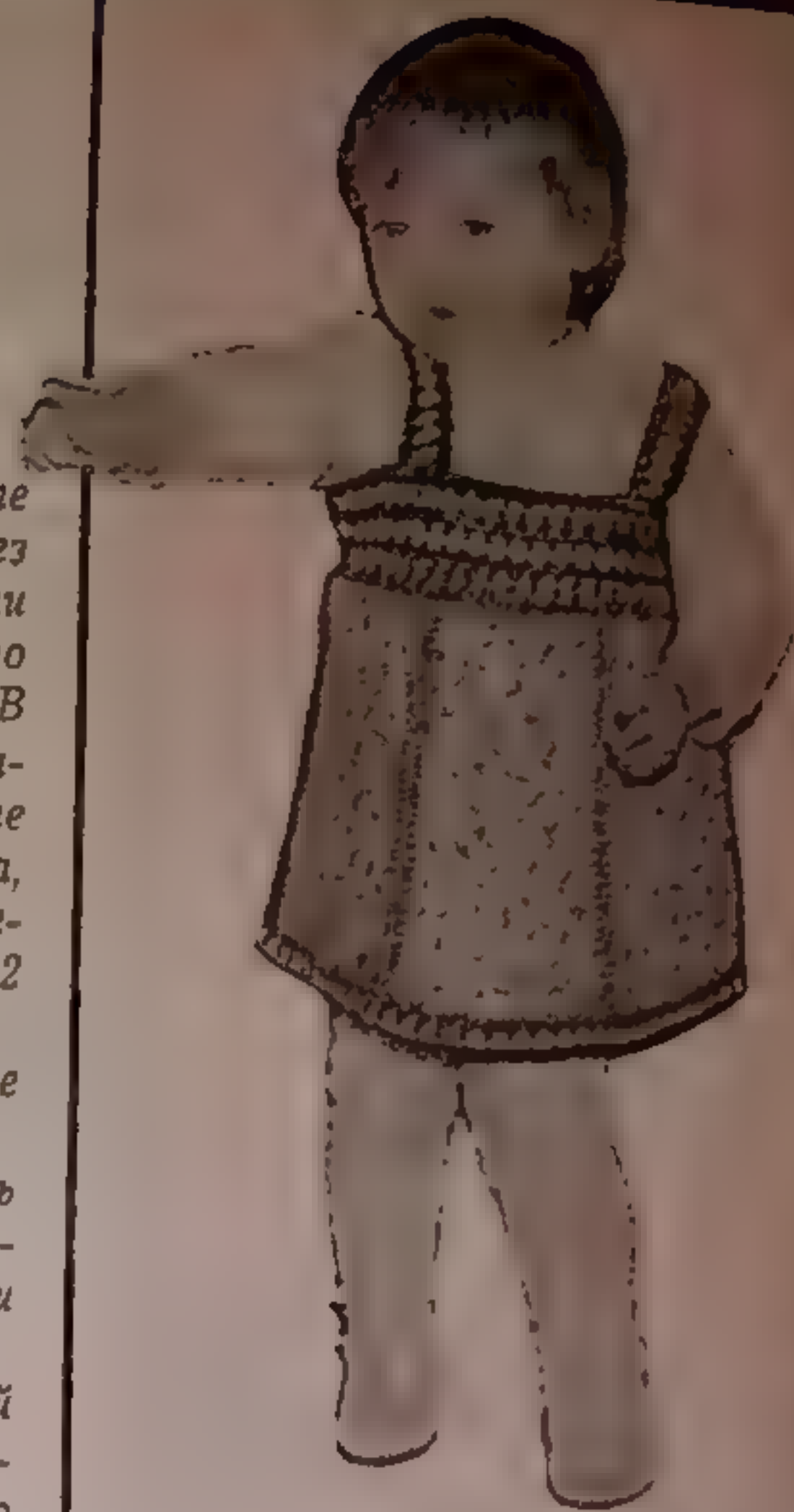


Рис. 1



13

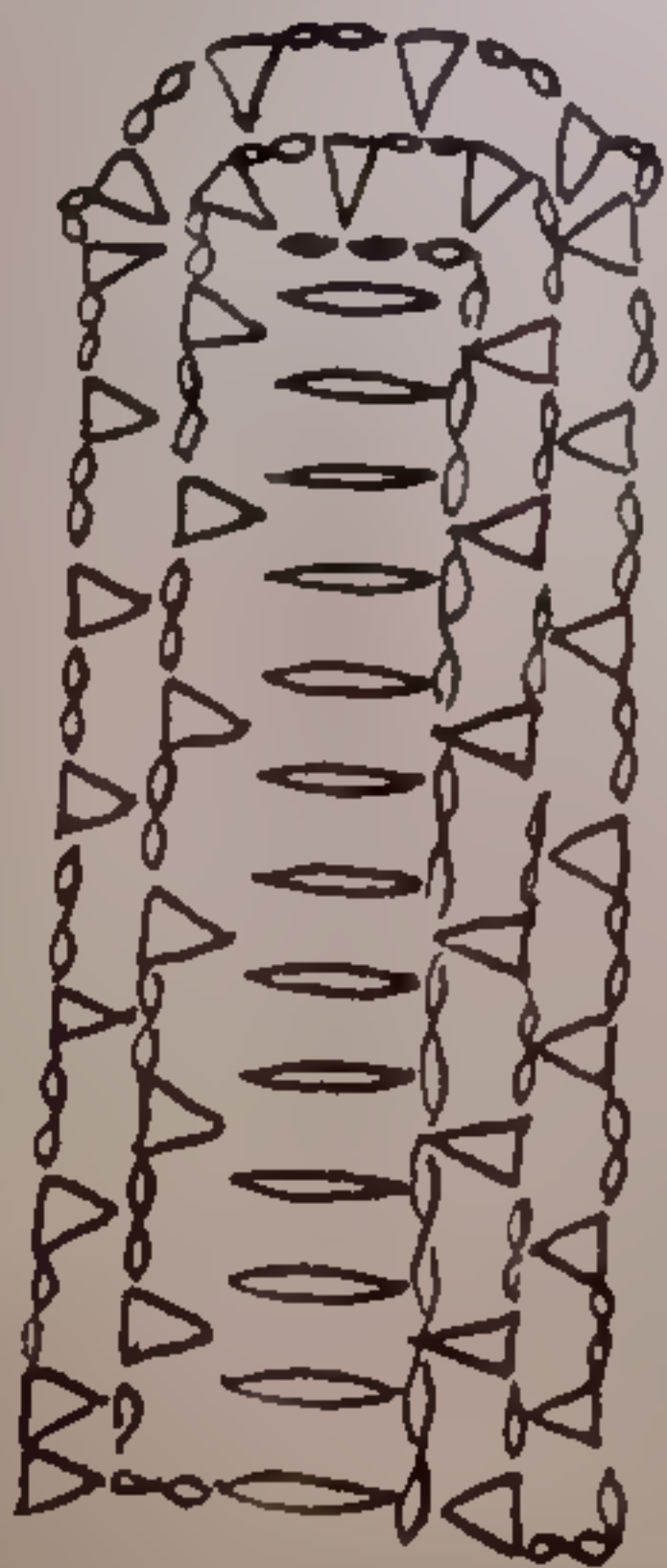


Рис. 4

Рис. 2

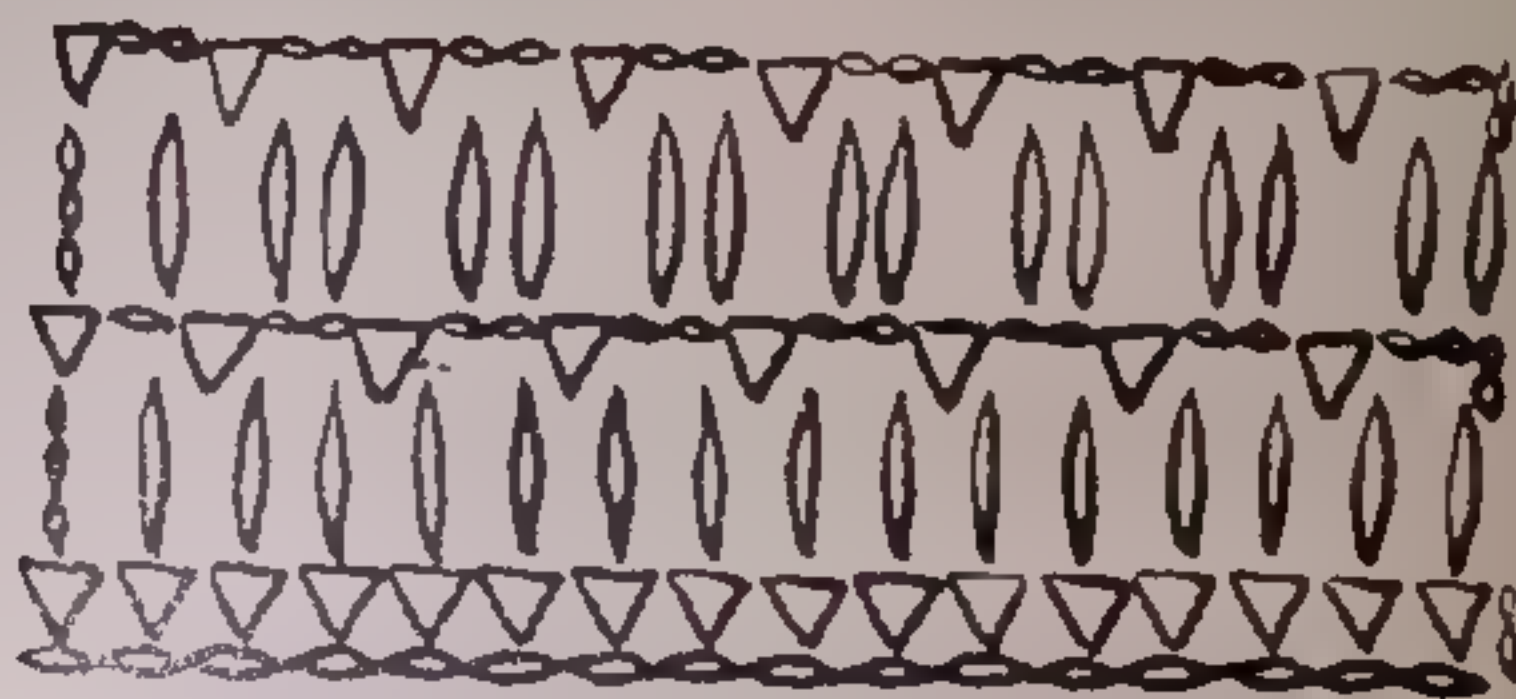
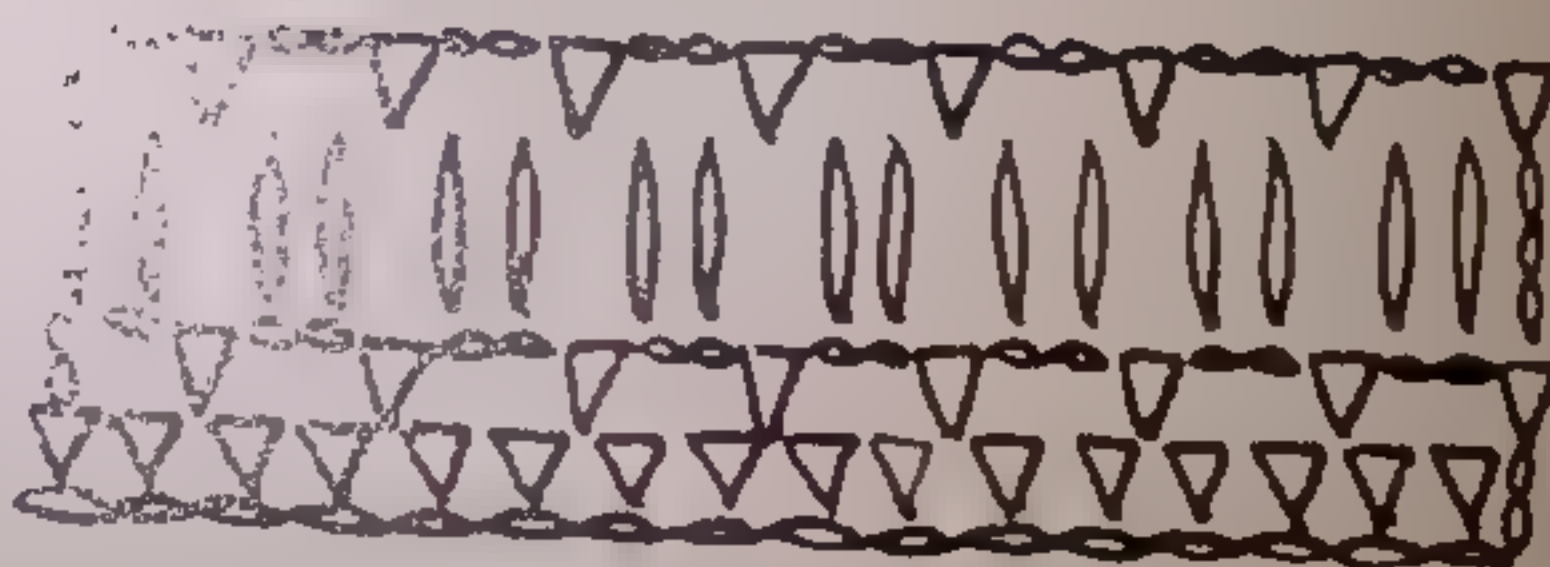


Рис. 3



ткань или трикотажное полотно, однотонные или с мелким рисунком. Кокетку, манжеты и помпоны свяжите из ниток, гармонирующих по цвету с тканью платья.

Для кокетки свяжите цепочку, равную обхвату шеи ребенка. Далее по рис. 5 вяжите кокетку в двух направлениях, не смыкая ряды. Ширина ее равна ширине плеча.

Кокетку пришейте к платью, в решетку воротника-стойки проденьте цепочку,

связанную из тех же ниток, пришейте к ней помпоны (рис. 6).

Для манжеты свяжите цепочку, равную по длине обхвату запястья. По рисунку кокетки в 2 ряда свяжите манжеты и пришейте их к рукаву.

Детали платья кроите по выкройке (рис. 7).

**РЕЙТУЗЫ** вяжут резинкой из выпуклых и плоских столбиков (1×1) толстыми шерстяными нитками.

Свяжите цепочку, равную го-



длине обхвату бедер ребенка, сложите ее в кольцо и вяжите по кругу на высоту сиденья (от линии талии до верхней точки ноги) плюс 2 см на подгиб верха. Ряды вяжите в двух направлениях, смыкая их.

Теперь разделите число столбиков круга пополам, провяжите половину круга и свяжите цепочку (ее длина должна быть равна одной десятой части обхвата бедер), сожмите ее с началом круга. Таким образом, ваше вязанье разделилось на 2 части. Далее обе части вяжите до нужной вам длины, также по кругу, в двух направлениях, смыкая ряды.



Верхнюю часть рейтуз подогните наизнанку на 2 см для прорезки резинки.

**ТЕПЛЫЕ НОСКИ** связаны из шерстяных ниток. Резинку свяжите выпуклыми и плоскими столбиками (2х2), для этого крючок вводите под столбики предыдущего ряда справа налево, то спереди, то сзади. Высота резинки 3—5 см. Далее вяжите столбиками без накида.

Для пятки разделите число столбиков круга пополам и провяжите следующий ряд только на половину окружности, затем цепочку из воздушных петель и круг смыкают. Число петель в цепочке должно равняться числу столбиков половины круга.

В следующем круге столбики вяжут на столбиках предыдущего ряда и на петлях цепочки. Продолжают вязание узора до начала мизинца. Мысок вяжут столбиками без накида, делая убавления по двум линиям. Когда ширина мыска станет равна 3—4 см, вяжут последний ряд столбиков, смыкая обе части мыска — верхнюю и нижнюю.

Таким же способом вяжут пятку. 3 стороны сложенного вдвое вязанья пятки должны быть равны между собой.

Зная принципы вязания носков и рейтуз вы сможете связать для ребенка, да и для себя, колготы, гольфы, чулки — нужно будет только измерить длину и ширину. Пятки и мыски — нужно будет только измерить форму и длину ноги. Пятки и мыски — нужно будет только измерить форму и длину ноги. Пятки и мыски — нужно будет только измерить форму и длину ноги.

# Швей, вяжи, вышивай



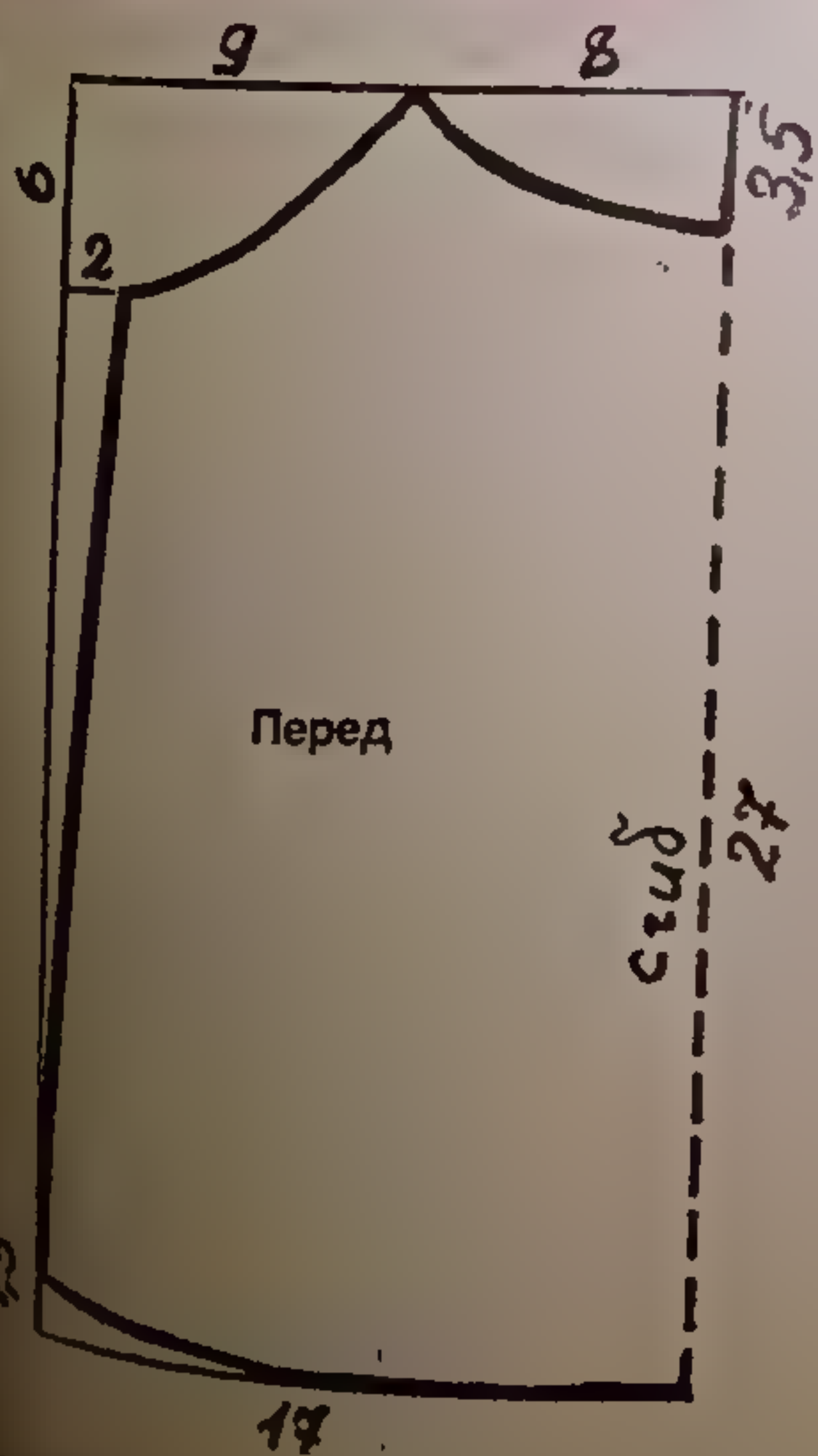
Рис. 6



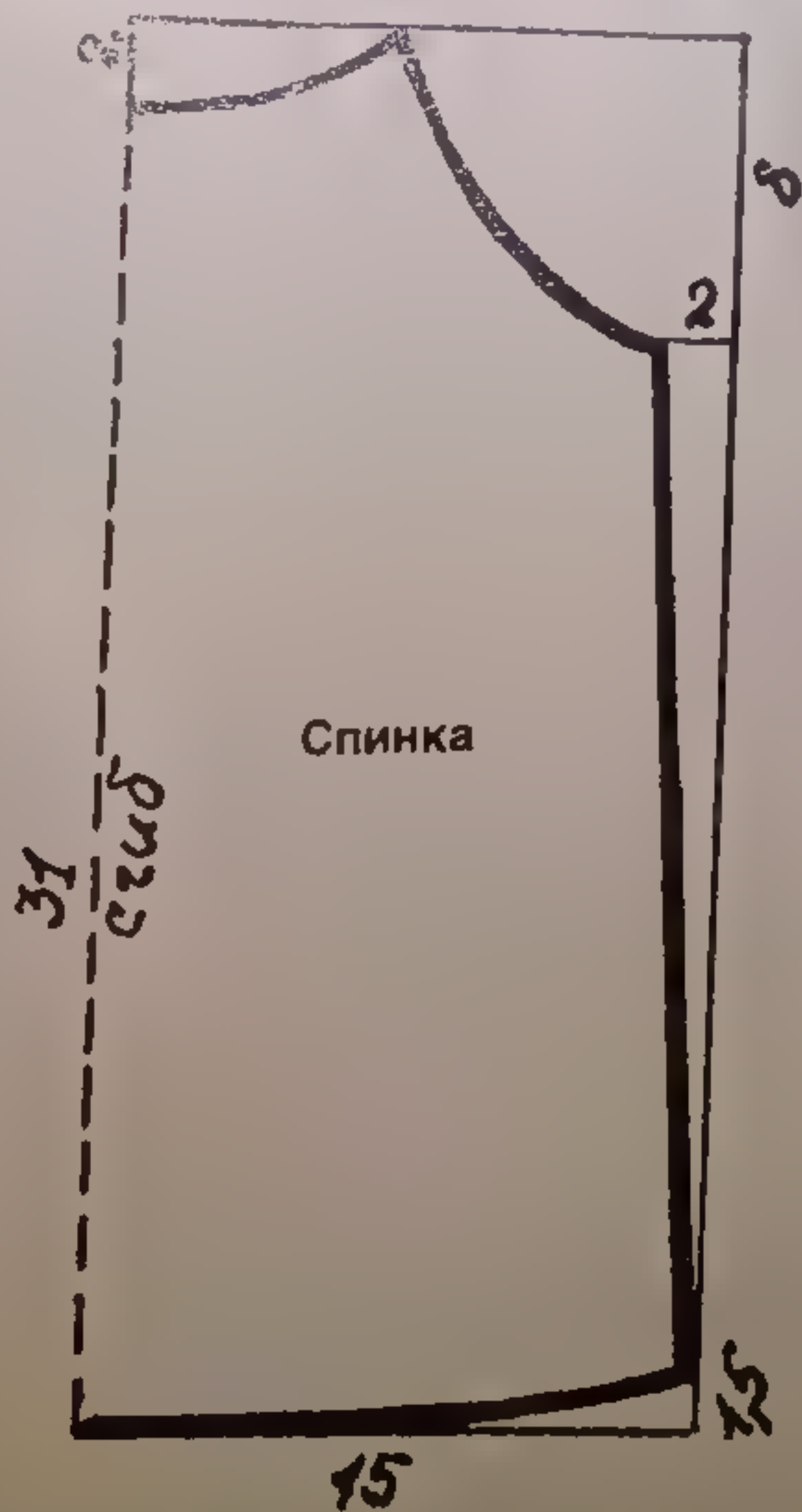
Рис. 5

Какой крючок рекомендовать для этой работы? В общем-то тут можно выбрать тот, что вам больше удобен, но есть одна рекомендация: крючок должен быть в 2 раза толще нити, с которой вы работаете.

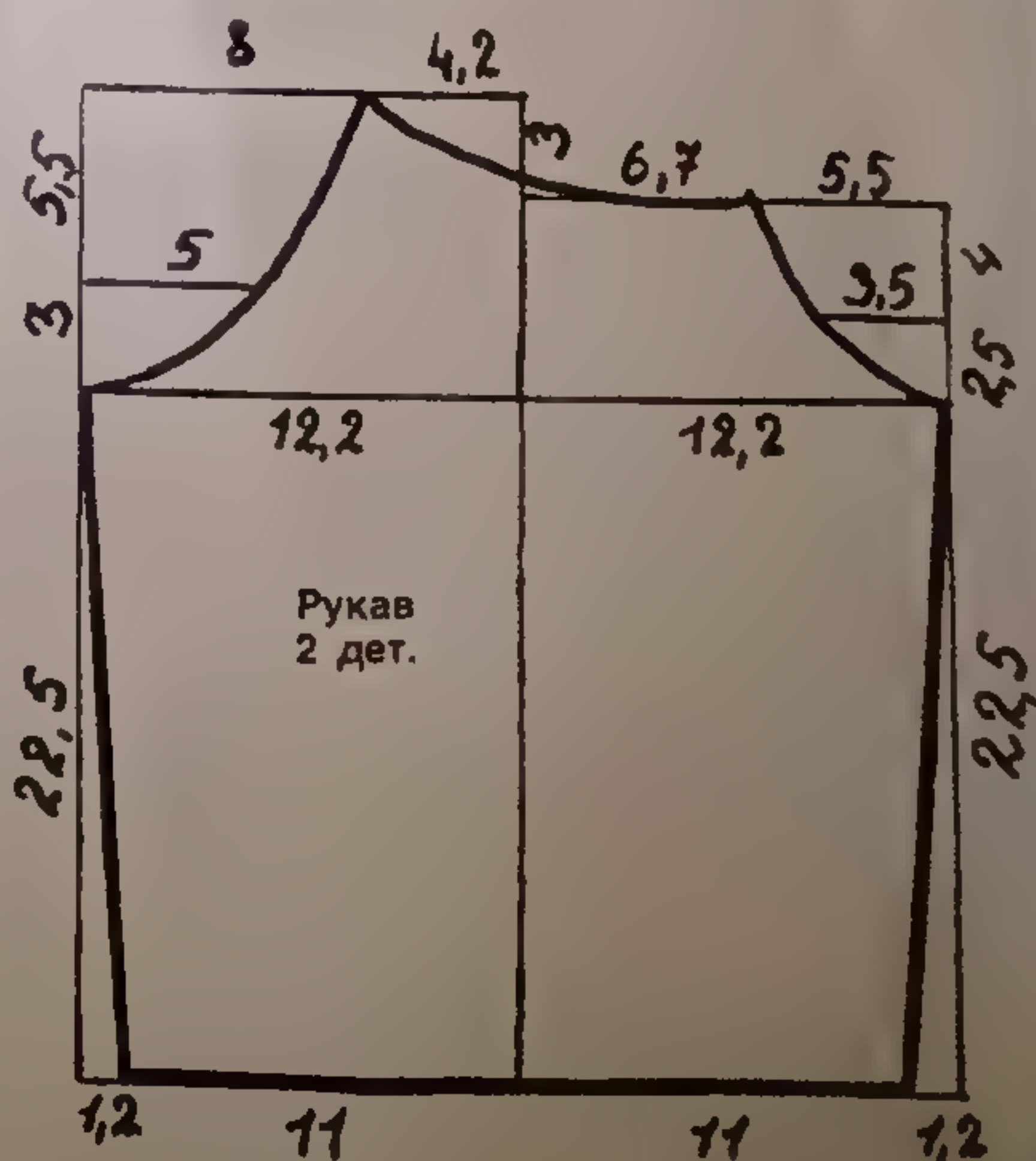
И. АЛЕКСАНДРОВА, преподаватель студии декоративно-прикладного искусства «Аврора». Фото и чертежи автора.



Перед



Спинка



Рукав 2 дет.

Рис. 7



# швей, вязщи, вышивальщи



Не правда ли, как элегантно, со вкусом одеты эти молодые женщины? Наверное, кое-кто из наших юных читательниц, взглянув на снимок, скажет о вещах, надетых на них: «Фирма!». И ошибется: все, от сапожек до сумок, сделано собственными руками двух подруг — двух Марин — Уткиной и Игнашевой. В этом году в «Хозяюшке» они расскажут о своем мастерстве, поделятся им с читательницами журнала.



## НАДОЕЛИ СТАРЫЕ ВЕЩИ?

Распахните мысленно дверцы ваших шкафов, полок, антресолей: обычно именно там мы складываем вещи, которые сегодня почему-либо носить не можем, но и выбросить жалко. Вещи, которые ждут обновления, переделки. И вряд ли, увя, дождутся — не только из-за нехватки времени. На наш взгляд, дело тут в том, что мы не умеем прогнозировать будущую пригодность вещи, не видим в ней нового изделия. Тесен плащ — думаем, как его расширить, а это трудно, так и висит он в шкафу без дела. Нечаянно испорчена юбка — ждем, пока попадется такая же ткань, чтобы заменить клин. Юбка между тем окончательно выходит из моды...

А ведь любое изделие может при переделке полностью поменять свою функцию, скажем, из пальто превратиться в сумку, пояс, юбку, берет, тапочки, женскую «косметичку», из «водолазки» — в купальник, головной убор, из сапог — в пояс, украшение...

Несомненно, каждая наша устаревшая вещь заслуживает повторного знакомства, нового взгляда на нее. Поверьте, это нелегко сделать: привычка мешает увидеть что-либо принципиально новое в давно ношенной вещи, сковывает фантазию. И все-таки...

Возьмите одну из старых вещей — свитер, юбку, платье, соберите легкими складками по долевой нити, набросьте на плечи, приложите к голове, посмотритесь в зеркало. Постарайтесь отвлечься от бывшего фасона, отделочных элементов, назначения. Исходите из самой фактуры ткани — тяжести или легкости, мягкости или упругости, цвета, хотя в общем-то цвет можно изменить окрашиванием. Может быть, в другом изделии качества ткани предстанут еще выигрышнее? Анализируйте самые смелые идеи, не бойтесь их! Помните, что практически любая старая вещь может быть преображена.

Широкие возможности дает комбинирование материалов — текстиля, вязаных полотен, трикотажа, замши, ко-

жи. Наш разговор мы и начнем с замечательных свойств кожи позволяющих назвать ее благороднейшим из всех названных материалов. Итак.

### КОЖА

Вряд ли что может сравниться с ней в комфортности, мягкости, эластичности, упругости, долговечности. Кожа остается живой, она дышит, пропускает влагу и воздух, обладает отличными защитными качествами. Кожа как материал явилась первым материалом для изготовления одежды во все века. Сейчас многие виды изделий уже просто невозможно представить себе сделанными не из кожи: обувь, перчатки, пояса, сумки... Высокие эстетические качества делают ее незаменимой для отделки вещей декорирования их.

Нельзя не упомянуть о том, что кожа стойка в носке, при правильном уходе она может служить очень долго, сохраняя свои качества, главное только — питать ее жирами (обувными кремами, вазелином, гли-

цериком, касторовым маслом), поддерживать первоначальный блеск (этим вопросам мы в свое время посвятим особые разделы).

Вы, вероятно, и сами замечали, что кожаные вещи изнашиваются неравномерно: в местах сгибов стодит краска, кожа трескается, но целые детали изделия, не подвергшиеся деформации, остаются при этом практически новыми. Это относится к выбрасываемым нами кожаным сумкам, портфелям с потрескавшимися ручками, ободранными краями или сломанным замком, перчаткам с разорвавшимися пальцами или оставшимся без пары, поясам и ремням с прорванными дырочками для замка и т. п. Целое богатство представляют собой выношенное кожаное пальто, куртка, пиджак или юбка с серьезными, неустраняемыми дефектами, исключающими всякую возможность носить вещь в первоначальном виде (хотя утверждение о неустраняемости дефектов весьма спорно, и в дальнейшем вы в этом сами убедитесь).

Ценное сырье — обувь. После нескольких сезонов носки у женских сапог трескается головка, выходит из строя супинатор, ломается «молния», они становятся, по мнению владельцев, бесполезными. Но голенища абсолютно целы, они могут и должны быть еще раз использованы, слишком расточительно будет списывать в расход такую дорогостоящую и valuable вещь, и государству кожу!

Допустим, вы шьете себе новое пальто, платье. Как подобрать дополнение к нему, создать ансамбль, целостный образ? Тут у каждой женщины возникает множество проблем. Какое подобрать сумку и обувь, но нет, скажем, пояса, декорирующего с костюмом по цвету, фактуре, конфигурации. А что, если попробовать самостоятельно изготовить необходимый комплект из подручного материала, к примеру, из тех же голенищ от старых сапог?

Этим мы и займемся в дальнейшем. Начнем с простых моделей, постепенно будем усложнять задания, учиться свободно конструировать изделия. Пока же поройтесь, пожалуйста, в шкафах, запаситесь необходимыми «сырьем» из старых кожаных вещей!

М. ИГНАШЕВА,  
М. УТКИНА

Фото В. КАМЫШКО.

И Д  
НА

Предла  
роста Ш.  
предлагае  
жете шить  
для мужа.  
ся 3,5 м тк  
при ширине  
подкладочн  
цвета той ж  
На наших  
женского ха  
Перенесит

КА  
ПОЛ  
ЛУ

Клетка и пол  
несколько сезо  
и. И сейчас н  
нов лежит нем  
закром. Но во  
менно клетку  
ить? Об этом не  
читатели в се  
пальным женщи  
ткань в  
иногда увеличи  
«толстят»  
разрывать ткани  
коричнево-бе  
ра тонов, при

ВЯЮ



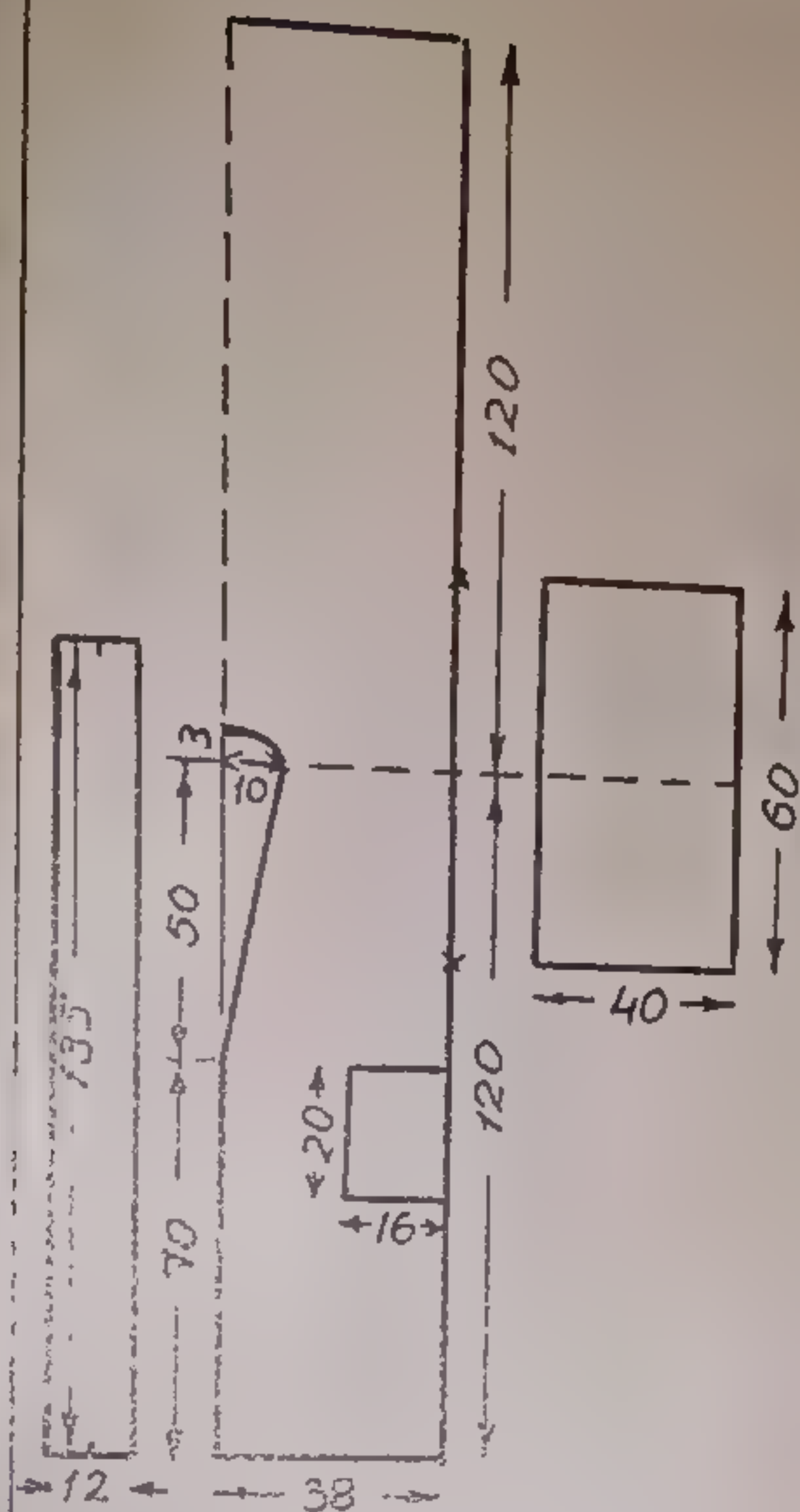
чувствовать себя дома свободно, уютно и быть в то же время нарядной — можно ли это совместить? Да, с помощью удобного и модного халата-кимоно, который нетрудно сшить.

## И ДОМА БЫТЬ НАРЯДНОЙ!

Предлагаем модель размера 48, роста III. Обратите внимание: по предлагаемой выкройке вы сможете сшить халаты и для себя, и для мужа. На женский потребуются 3,5 м ткани, на мужской — 2,5 м при ширине 90 см, а также по 15 см подкладочной ткани подходящего цвета той же ширины.

На наших чертежах — выкройка женского халата.

Перенесите чертежи деталей на



бумагу. Сложите кусок ткани вдвое по длине, разместите на нем выкройку. Раскроите ткань. Спереди сделайте разрез посередине. Теперь застрочите на машинке рукава так, чтобы совпали звездочки (см. чертеж).

Прострочите боковые швы, подгоните низ рукавов.

Перед и вырез ворота на спинке заделайте полоской подкладочной ткани: сложите полоску и халат лицевыми сторонами, прострочите шов на машинке, перегните

отделку пополам и заделайте ее вручную потайным швом.

Слева нашейте карман. Его, а также спинку можно украсить вышивкой.

Рис. и чертеж С. ПЕТРОПАВЛОВСКОЙ.

## КАКИЕ ПОЛОСКИ ЛУЧШЕ

Клетка и полоска на ткани уже несколько сезонов не выходят из моды. И сейчас на прилавках магазинов лежит немало тканей с этим рисунком. Но вот вопрос: какую именно клетку или полоску выбрать? Об этом нередко спрашивают читатели в своих письмах.

Полным женщинам «противопоказаны» ткани в крупную клетку — они увеличивают зрительно объем, «толстят» фигуру. Лучше использовать ткани в мелкую клеточку коричнево-бежевых и синесерых тонов, при этом контраст



между расцветкой клеток не должен быть слишком резким.

Так же не рекомендуется полным женщинам невысокого роста шить вещи из ткани в поперечную полоску. Дело в том, что, рассматривая платье с таким рисунком, мы не можем охватить его сразу, не двигая глазами. Глаза следуют вдоль полосок, и эти усилия заставляют нас преувеличивать размеры предмета, как если бы мы рассматривали крупные объемы, не уместящиеся в поле зрения. А при взгляде на продольные полосы глаза остаются неподвижными и не утомляются, отсюда впечатление, что полнота скрадывается, фигура зрительно вытягивается, кажется стройнее.

Е. ГОЛОВНЯ, модельер.



# швей, вяжем, вышиваем

Предлагаем тем, кто вяжет на машине типа «Северянка», сделать изящный джемпер модного покроя «блузон» — вы видите его на снимке.

## ДЖЕМПЕР- БЛУЗОН — НА «СЕВЕРЯНКЕ»

Модель размера 48, с удлиненной проймой. На джемпер пойдет 500 г тонкой шерстяной пряжи № 15,6/2 в 2 нити.

Вязание — ажурное, лицевая сторона — изнаночная гладь. Отделка — обвязка крючком, листьями, связанными отдельно на спицах и пришитыми к готовому джемперу.

Плотность вязания: 45 рядов по 28 петель = 10 × 10 см.

Все детали вяжут снизу вверх. Начинаем вязать СПИНКУ.

На иглы машины вспомогательной нитью наберите 151 петлю, провяжите 4 ряда. Затем основной нитью провяжите 18 рядов и начинайте выполнять узор «ажурные дырочки» следующим образом:

1. Одноигольным деккером снимите петлю с 12-й иглы (считая от левого края), перенесите ее на соседнюю иглу влево, там теперь за язычком будет 2 петли. Таким же образом перенесите петли с 28, 44, 60-й, то есть с каждой 16-й иглы до конца ряда. Все иглы поставьте в РП.

2. Провяжите 16 рядов.

3. Выполните те же операции, что и указанные в пункте 1, только петли теперь начинайте переснимать с 20-й иглы (считая от левого края), таким образом ажурные дырочки расположатся в шахматном порядке.

4. Провяжите 16 рядов.

5. Повторяйте работу с пункта 1.

Провязав от начала спинки ровным полот-

ном 94 ряда, приступайте к выполнению ПРОЙМ.

Каретка и нить слева. Счетчик поставьте на «0». В начале ряда закройте 3 петли на левой пройме. Для этого одноигольным деккером перенесите петлю с крайней иглы на предпоследнюю, где теперь за язычком станет 2 петли.

На язычок иглы проложите рабочую нить и вручную провяжите 2 петли вместе. Так закройте все 3 петли. Освободившиеся иглы переведите в ННП. Провяжите 1-й ряд. В начале следующего ряда закройте 3 петли на правой пройме. Провяжите 2-й ряд. Теперь убавьте 2 петли на левой пройме, провязав ряд — 2 петли на правой пройме и продолжайте в такой последовательности: 2 раза по 2 петли, 8 раз по 1 петле. Всего в каждой пройме убавьте по 17 петель. Затем вяжите ровным полотном до разреза на спинке. Считая от начала выполнения пройм, провяжите 120 рядов.

Теперь вязание разделите пополам. Петлю с центральной иглы перенесите на соседнюю иглу вправо, освободившуюся иглу переведите в ННП. Затем правую половину игл поставьте в ВНП, на левых иглах вяжите ровно еще 20 рядов.

Далее приступайте к вывязыванию ПЛЕЧЕВОГО СКОСА и ВЫРЕЗА ГОРЛОВИНЫ частичным вязанием.

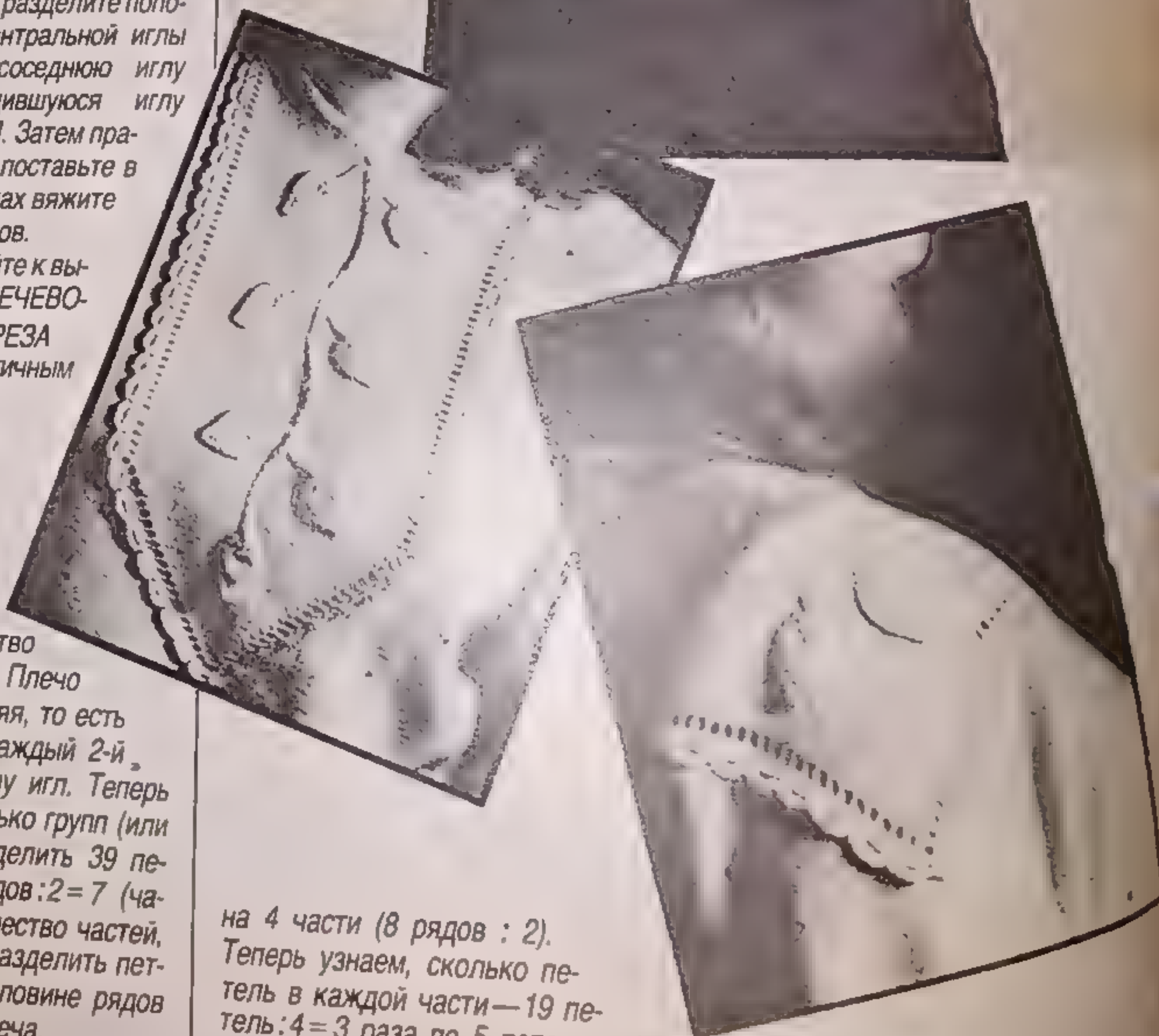
Предварительно сделаем небольшой расчет. Высота плечевого скоса равна 3 см, или 14 рядам. Количество петель плеча — 39. Плечо вывязываем, убавляя, то есть выдвигая в ВНП каждый 2-й ряд какую-то группу игл. Теперь высчитаем, на сколько групп (или частей) нужно разделить 39 петель плеча.  $14 \text{ рядов} : 2 = 7 \text{ (частей)}$ , то есть количество частей, на которые нужно разделить петли плеча, равно половине рядов по высоте скоса плеча.

Теперь узнаем, сколько петель в каждой части.  $39 \text{ петель} : 7 \text{ частей} = 4 \text{ раза по 6 петель и 3 раза по 5}$ . Так же рассчитываем горловину — ее глубина 2 см, или 8 рядов (количество рядов мы с вами всегда округляем до четного числа). Следовательно, 19 петель 1/2 горловины нужно разделить

на 4 части (8 рядов : 2). Теперь узнаем, сколько петель в каждой части — 19 петель : 4 = 3 раза по 5 петель и 1 раз 4 петли.

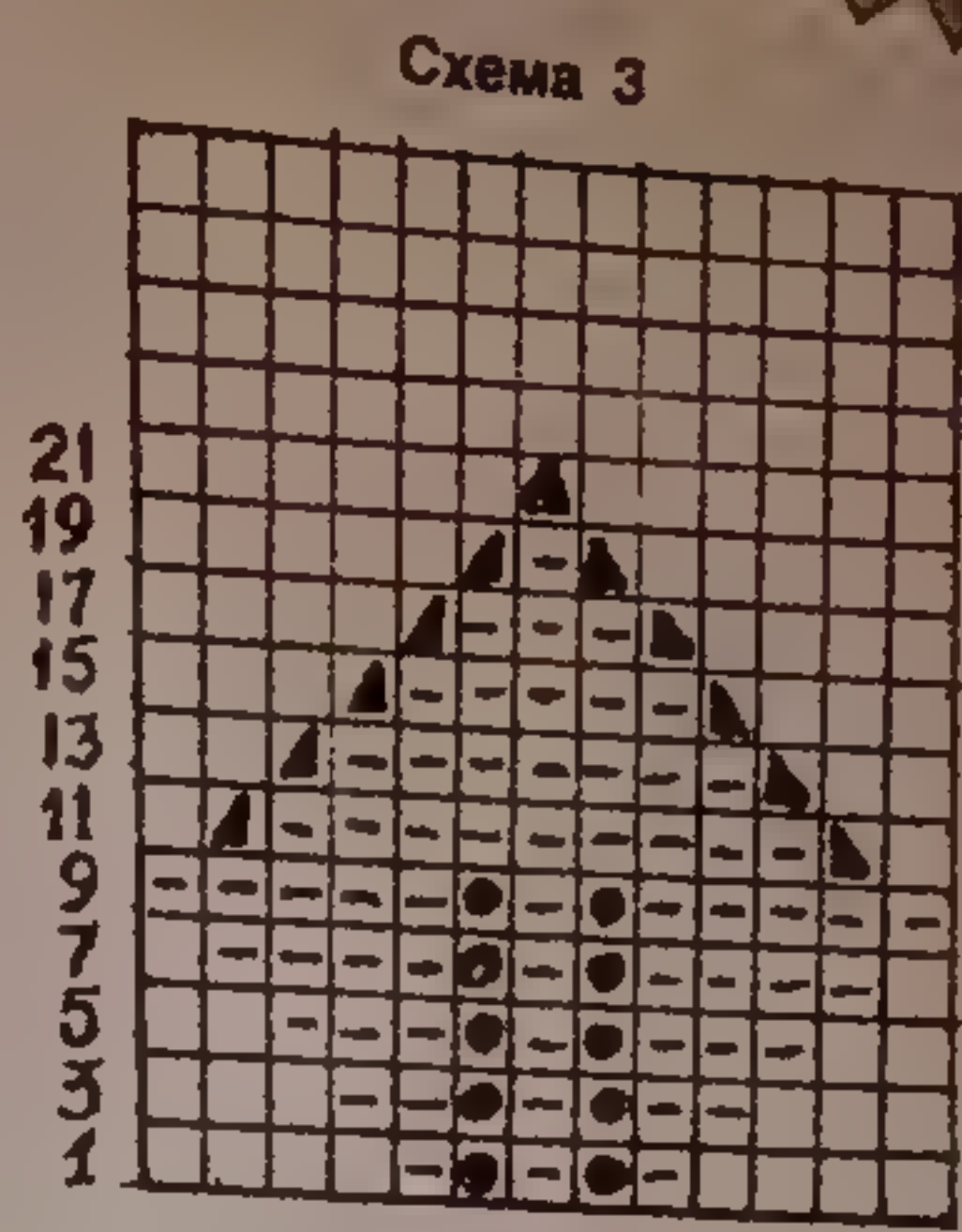
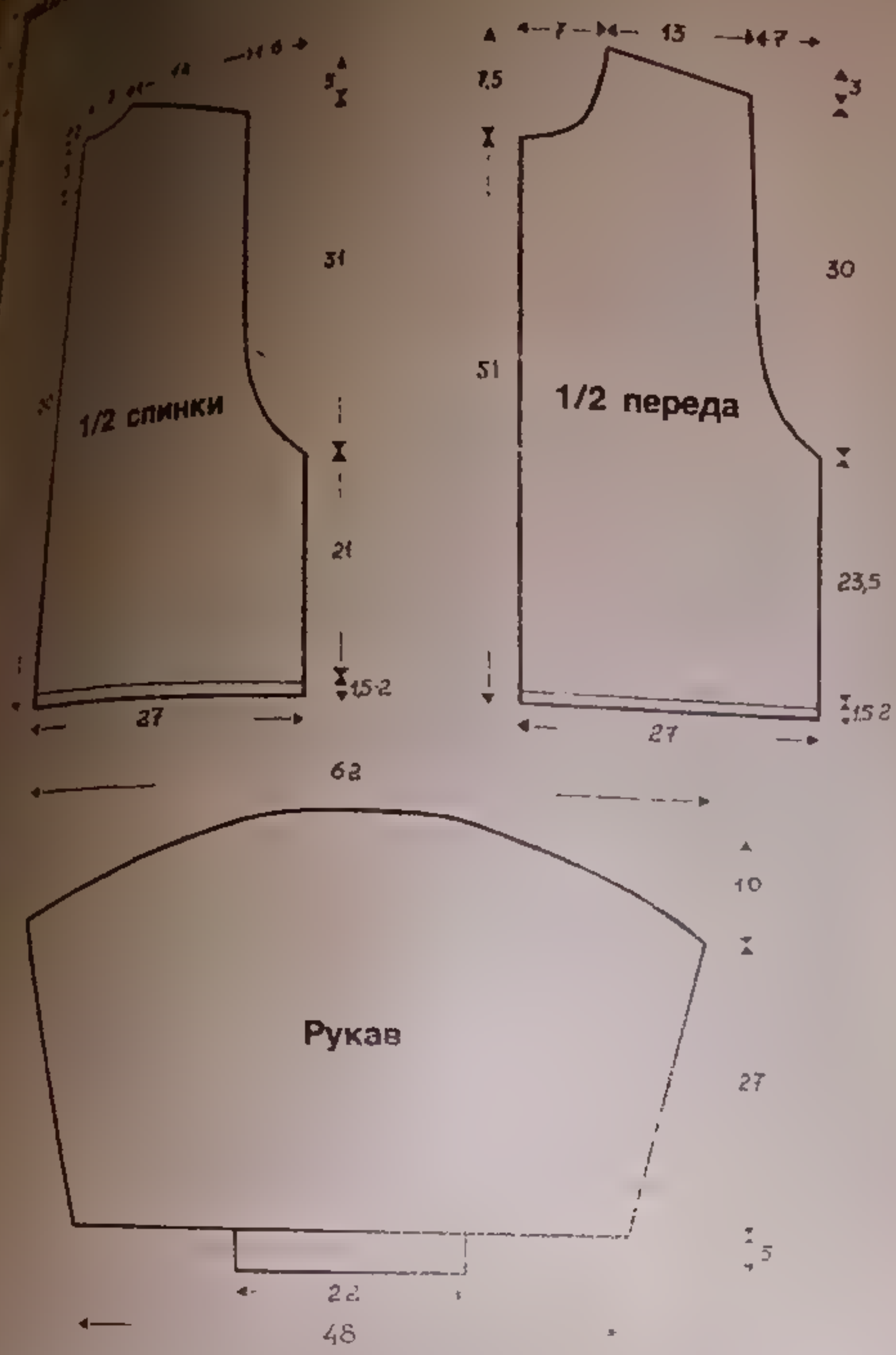
Итак, вяжем горловину и плечевой скос. Счетчик поставьте на «0». Провяжите 1-й ряд слева направо. С левого края поставьте в ВНП 6 игл плеча, провяжите 2-й ряд. Обкрутите нитью первую от рабочих игл иглу ВНП. Провяжите 3-й ряд. Теперь поставьте в ВНП следующие 6 игл, провяжите 4-й и

5-й ряды. Поставьте в ВНП еще 6 игл плеча, провяжите 6-й ряд и справа выдвиньте в ВНП 5 игл горловины. Провяжите 7-й ряд, поставьте в ВНП следующие 6 игл плеча и так продолжайте вывязывать плечевой скос и вырез горло-





# Идеи, выжигая



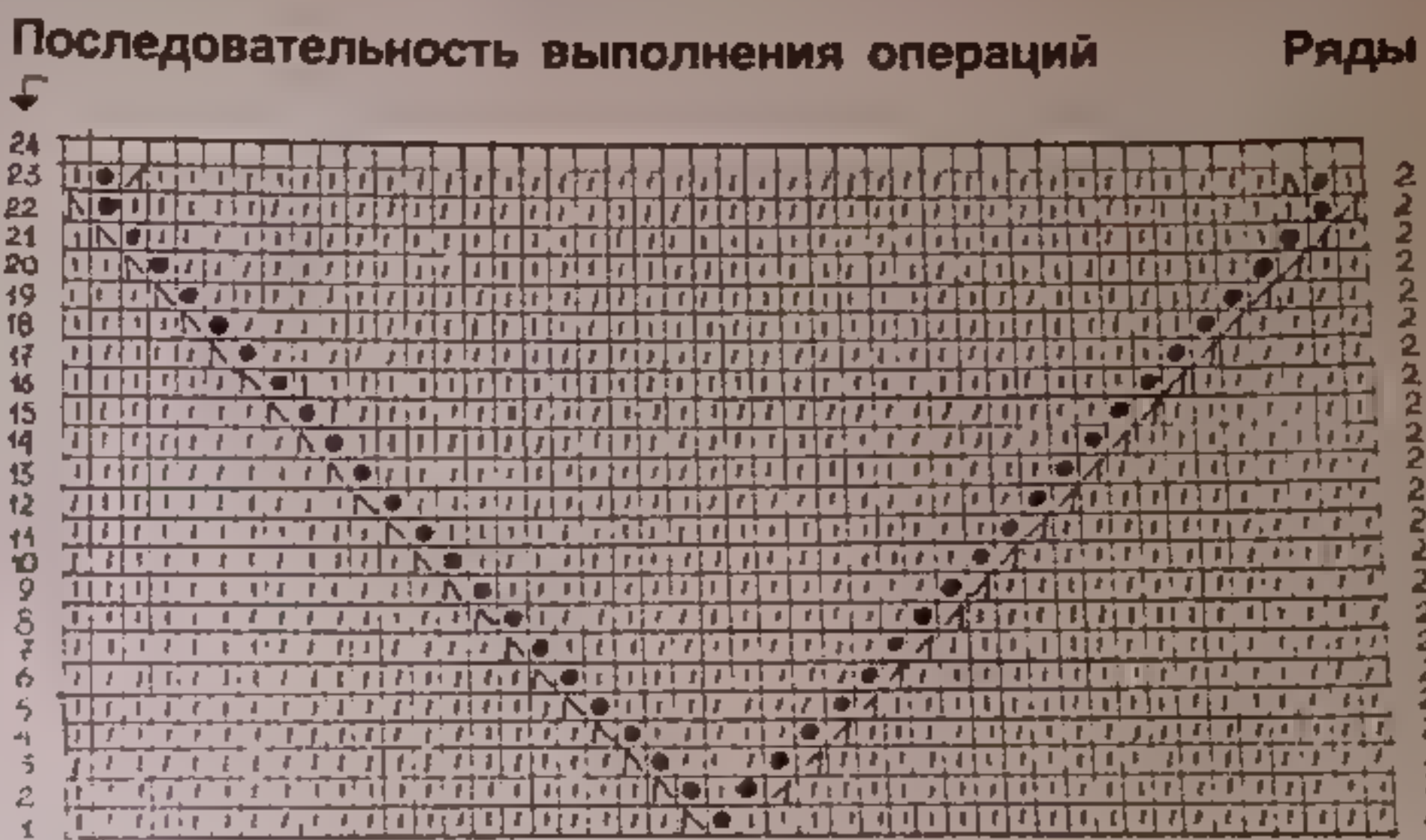
21  
19  
17  
15  
13  
11  
9  
7  
5  
3  
1

Схема 2



Четные ряды — изнаночные петли

Схема 1



Повтор операций с 23-го пункта

вины, выдвигая в ВВП: слева — иглы плеча (3 раза по 5 петель), справа — иглы горловины (2 раза по 5 и 1 раз 4 петли).

В конце вязания все иглы поставьте в РП, провяжите 1—2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

Правую половину спинки вяжите, как левую.

Переходим к вязанию ПЕРЕДА.

На иглы машины вспомогательной нитью наберите 151 петлю, провяжите 4 ряда. Затем вяжите основной нитью, ровным полотном, 90 рядов, выполняя узор «ажурные дырочки», как на спинке.

Теперь вывязывайте ажурную кокетку, пользуясь схемой 1, располагая узор по центру. Провязав от начала переда 106 рядов, счетчик поставьте на «0». Продолжайте работу, убавляя в каждой пройме по 20 петель в такой последовательности: 3 петли, 3 раза по 2 петли, 11 раз по одной петле. Принцип вязания такой же, как на спинке. Провязав от пройм 114 рядов, вывязываем ГОРЛОВИНУ.

Предварительно сделаем расчет. Количество петель по 1/2

горловины — 19. Глубина горловины — 34 ряда, из них 14 рядов — ровный вертикальный участок и 20 рядов — закругление горловины, которое мы выполняем частичным вязанием. Следовательно, 19 петель 1/2 горловины нам необходимо разделить на 10 частей (20 рядов : 2 = 10). Петли в частях распределяем в убывающей последовательности: 4 петли, 3 петли, 4 раза по 2 петли, 4 раза по одной петле.

Теперь сделаем расчет для вывязывания ПЛЕЧА. Количество петель плеча — 36, высота скоса — 14 рядов. Следовательно, 36 петель плеча нужно разделить на 7 частей (14 рядов : 2 = 7). 36 петель делим на 7 частей таким образом: 6 петель, 6 раз по 5 петель.

Чтобы вывязать горловину, ставим в ВВП правую половину игл + 1 центральную + 4 иглы левой половины горловины. Провязываем 2 ряда. Выдвигаем в ВВП следующие 3 иглы, провязываем еще 2 ряда и далее работаем в такой последовательности: 4 раза по 2 петли, 4 раза по одной петле (всего 19 петель

в левой половине горловины).

Провязав от проймы всего 134 ряда и закончив вязать закругление горловины, провяжите 135-й ряд слева направо и поставьте в ВВП первые 6 игл плеча. Свяжите 2 ряда и поставьте в ВВП следующие 5 игл плеча и так повторите 5 раз по 5 игл (всего получится 36 петель).

Справа вяжите ровно вертикальную часть горловины, в конце вязания иглы плеча поставьте в РП, провяжите 1—2 ряда и закройте все петли. На иглах машины останутся петли всей горловины и правого плеча.

Оставьте в ВВП иглы левой половины горловины + 1 центральная + 4 иглы правой половины горловины. Остальные иглы поставьте в РП. В дальнейшем правую часть вяжите, как левую. В конце вязания на иглах горловины провяжите 1—2 ряда и закройте все петли в одном ряду.

Теперь вяжем РУКАВ.

На иглы машины вспомогательной нитью наберите 135 петель, провяжите 4 ряда. Затем вяжите основной нитью, выполняя узор «ажурные дырочки» и прибавляя с

обеих сторон рукава каждый 6-й ряд по одной петле. Провязав 114 рядов, начинайте выполнять ажурный треугольник. Со 122-го ряда вывязывайте окат. Для этого с каждой стороны рукава убавьте петли в такой последовательности: 9 раз по 2 петли, 11 раз по 3 петли, 3 раза по 5 петель. Оставшиеся центральные 41 петлю закройте в один прием. Окат вяжите по принципу вязания пройм переда и спинки.

Детали отпарьте. Обвяжите ажурную кокетку на передаче и треугольники на рукавах крючком № 2 нитью рабочей толщины (см. схему 2).

Затем свяжите листики спицами № 1,5 нитью рабочей толщины. Наберите на спицы 5 петель, включая кромочные. Далее вяжите по схеме 3. После этого листья обвяжите крючком одним рядом полустолбиков. Чтобы кончик листа был острым, провяжите 3 воздушные петли. Готовые листья отпарьте.

Далее на кокетке мелком нанесите контур ветки, вышейте его тамбурным швом, нитью в одно сложение. Теперь обвяжите там-



# Швы, вязаные — вышивалки...

бурные петли одним рядом полустолбиков. Нить возьмите рабочей толщины. К заранее намеченным местам пришейте потайным швом листья. Осталось только вышить черенки листьев тамбурным швом и обвязать тамбурные петли одним рядом полустолбиков.

**НИЗ ИЗДЕЛИЯ** вяжем так. Снимите вспомогательную нить и 1—2 ряда основной нити. Открытые петли наденьте на спицы № 2, нить рабочей толщины. На спинке и

перед вяжите, не убавляя петель. 6—8 рядов платочной вязкой. На рукаве в 1-м ряду равномерно убавьте 80—90 петель и вяжите 5 см манжету платочной вязкой. Горловину обработайте как обычно (см. «Крестьянка», 1986, № 5, стр. 6 приложения «Хозяюшка»).

Не забудьте связать шнурок для подержки по талии.

**Г. ТАРБЕЕВА,**  
преподаватель  
машинного вязания.  
Схемы и чертежи автора.  
Фото В. КАМЫШКО.

В прошлый раз мы говорили о том, что для изготовления многих предметов туалета — поясов, сумок, украшений и т. п. — отлично подойдет кожа от старых, уже изношенных вами вещей, скажем, голенища сапог (см. «Крестьянка», 1987, № 1). Теперь постараемся обновить эту кожу, «омолодить» ее.

## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ВЕЩЬ

Очистите кожу мокрой тряпкой и внимательно осмотрите голенище (или другое изделие из кожи, которое вы подготовили), чтобы выбрать самый верный и простой способ разъединения деталей. Если вещь изношена уж очень сильно, можно просто вырезать хорошие пластины кожи ножом, прорезая материал рядом со швами. При этом по краю детали (по всему периметру) нужно оставить полоску кожи с дефектами шириной до 1 см — в нее впоследствии будут забиты гвозди для растяжки.

Из голенища аккуратно выпорите «молнию», она вам еще пригодится, если прочистить ее щеткой в мыльном порошке и высушить, растянув на доске. Если сапоги имели подкладку из натурального

или искусственного меха, ее тоже можно почистить или постирать и натянуть на доску для просушки.

Экономно вырежьте старые швы, отстрочки, спорите ремешки, пряжки и т. п. — мы же договорились смотреть на вещь по-новому, а бывший фасон и отделка могут помешать в этом.

Вот теперь перед нами практически просто куски кожи, пора забыть о том, что когда-то это были сапоги...

Прежде всего моем кожу с лицевой стороны в теплой воде с мыльной пеной. Затем очень тщательно чистой теплой водой смоем пену, чтобы мыло не впиталось в поры кожи и не покрыло ее беловатым налетом. Следите за температурой воды: в горячей кожа дубеет, а в холодной смягчается недостаточно. Теперь слегка отожмите кожу руками и растяните ее на доске лицевой стороной вверх.

Детали натягиваем сначала в продольном направлении, затем в поперечном. Чтобы зафиксировать достигнутые размеры, прибиваем кожу гвоздиками к доске через каждые 2—3 см (в зависимости от толщины кожи). Эти гвоздики в процессе растяжки придется несколько раз перебивать во избежание перекоса детали. Особое внимание обратите на швы: чтобы растянуть их ровно, забейте с противоположных концов шва гвоздики.

Полчаса кожа сохнет, затем на-

чинаем работу по обновлению ее лицевой стороны. Ссадины, потертости, если возможно подобрать краску в тон, замажьте с помощью



мягкой кисточки. Чтобы не образовалось возвышения на этом месте, когда «заплата» высохнет, слегка проведите по ней ватным тампоном, смоченным в ацетоне и сильно отжатым. Этим же способом пользуются для перераспределения краски по поверхности кожи, если подобрать новую краску в тон не удастся.

Затем кожу жируют: на ватный тампон наносят обычный крем для кожи («Соци», «Луч») и тщательно втирают его во всю поверхность, затем сухой губкой полируют до появления блеска. Чтобы не было белого налета, не увлекайтесь количеством крема! Полировать надо тщательно, чтобы блеск был равномерным. Светлую кожу лучше смягчить не кремом, а молоком, чтобы не потемнела, после чего так же отполировать.

иглы, а освободившуюся иглу оставьте в РП.

**СХЕМА 2:**  
— полустолбик;  
о — воздушная петля.

**СХЕМА № 3:**  
— лицевая петля;  
— 2 петли вместе лицевой;  
— 2 петли вместе лицевой за задние стенки;  
— накид;  
— 3 петли вместе лицевой.

**СОКРАЩЕНИЯ В ТЕКСТЕ:**  
РП — рабочее положение;  
ВНП — верхнее нерабочее положение;  
ННП — нижнее нерабочее положение.

Примерно через день кожа просыхает. Теперь пластины готовы к дальнейшей обработке. Возьмите их в руки, помните: кожа должна

быть гибкой, чистой, блестящей, как новая!

Если вы не сразу собираетесь использовать кожу, то храните ее так. Сложите детали друг на друга лицевыми сторонами вверх, заверните в полиэтиленовый пакет, чтобы не сохли. Большие куски можно скатать рулоном, только не заламывая. Можно проложить слои кожи бумагой, но не газетной. Периодически придется проветривать пакет, перекладывать кожу. Храните ее в прохладном сухом месте.

Пожалуйста, постарайтесь подготовить пластины к следующему занятию. Мы будем шить из них новую кожаную сумку модного фасона.

**М. ИГНАШЕВА,**  
**М. УТКИНА.**

домашняя тема...  
...но как...  
...когда...  
...принадле...  
...письмо...  
...из Одес...  
...Хочу написать...  
...гости нас т...  
...бы своей...  
...Если я не...  
...одни, ко...  
...примером...  
...не окаж...  
...не н...  
...како...  
...в порядк...  
...ный».

Тысячи раз...  
...отстав...  
...Если бы Викт...  
...эпитеты в...  
...засомневалс...  
...бранного им...  
...вызванное по...  
...наших читате...  
...стихов...  
...позмы.

Есть в...  
...щин — правд...  
...красная пол...  
...ки расхоже...  
...к мужчинам...  
...скроем, н...  
...акция!

«Прочита...  
...пени циниз...  
...тридцать...  
...я имел пр...  
...бы предал...

«Мне 3...  
...пев пол...  
...есть тол...  
...особенно...  
...но не р...  
...нию му...  
...«буду в...  
...дала...  
...любил...  
...год, хо...  
...я понял...  
...спокой...  
...именно...  
...винкой...  
...его де...  
...поним...  
...с муж...  
...лет с...  
...встре...  
...вмест...  
...Обще...  
...их...  
...и на...  
...вают...  
...люб...



*Мой Вам  
Верный*



Семейная тема... Она неисчерпаема, и редакционная почта всегда подтверждает это. Но каково же было наше удивление, когда оказалось: абсолютный рекорд принадлежит откликам на маленькое письмо, подписанное Виктором С. из Одесской области. Вот оно:

«Хочу написать от имени всех мужчин: нет среди нас такого, который не изменял бы своей жене. Даже самый любящий...»

Если я не прав, то пусть найдется хоть один, который опровергнет мое слова примером своей жизни. Уверен, что такого не окажется да и письмо вы наверняка не напечатаете. Не подумайте, что я какой-то гуляка. У меня дома все в порядке. И семьянин я идеальный».

Тысячи разгневанных мужчин бросились отстаивать мужскую верность. Если бы Виктор смог прочесть некоторые эпитеты в свой адрес, возможно, он засомневался бы в правильности выбранного им образа жизни. Возмущение, вызванное позицией Виктора, подвигло наших читателей на создание иронических стихов, эпиграмм и даже одной поэмы.

Есть в почте и отповеди женщин — правда, их немного. Видно, прекрасная половина человечества вопреки расхожему мнению не столь строга к мужчинам, как они сами к себе. Не скроем, немного неожиданная реакция!

«Прочитал и изумился, до какой степени цинизма может дойти человек. Мне тридцать шесть, трое детей. И какое бы я имел право их учить уму-разуму, если бы предал их мать?»

Александр П.,  
Ленинградская область».

«Долго думал, чем же задело письмо Виктора. Вроде меня лично такой оскорбить не может — мало ли жалких хвастунов ходит по свету. Потом понял: задело то, что Виктор оскорбил само понятие любви и, значит, всех любящих. Разве не бывает высокой любви замужних мужчин и женщин? Бывает! Я сам прошел через это, через трагедию и боль. Тяжелая была ситуация, и никто от подобного не застрахован. Но в любой ситуации надо стараться быть человеком, и в счастье, и в горе, и в законной любви, и в той, что нежданно свалилась на тебя, семейного, тяжелой и счастливой все же ношей...»

Александр БОРИН,  
г. Киев».

«Да знает он прекрасно, что среди мужчин много верных супругов! Сам не в состоянии любить, вот и других очернить хочет. Ведь чем они хвалятся, такие викторы? Тем, что совершают недоступное вроде бы другим. Им не хочется думать о том, что они, другие, хранят верность из высоких каких-то побуждений. Сам в грязи — обидно же, что кто-то «посуху» ходит. Нет, Витя, верность — слишком ценная штука, чтоб оценивать ее твоей мелкой монетой. Она как хлеб: кто бы ни посмеивался над простой этой едой, а без нее не выживешь...»

г. Бийск (без подписи)».

«Задело меня это письмо, будто что дорогое отняли. Ты, Виктор, отца и мать моих обидел. Отец был верен ей, потом на войне погиб. И она осталась ему верна навек. Встретиться бы с тобой лично...»

ШУСТОВ,  
Брестская область».

«Женат три года, срок небольшой. Но уверен, что никогда не смогу предать жену и дочь Аленушку. Идеал мужчины — человек верный и надежный. Конечно, в жизни случается всякое. Но

нормальный человек воспринимает это как трагедию, мучается, страдает... А уж хвастаться этим... Просто не по себе становится!»

Сергей БУБНОВ,  
Калининская область».

«Мы с женой прожили вместе четырнадцать лет. И подумать не могу о какой-то «любви» на стороне! Любовь — красота, а твоя жизнь, Виктор, — сплошная грязь и обман. Я воспитываю сына так, чтобы он не видел дома никакой фальши, чтоб вырос верным мужем и отцом. Просто непонятно, о каком порядке у себя в доме ты говоришь, если там царит ложь?»

В. П.,  
Архангельская область».

«Два года назад мы с женой попали в автомобильную катастрофу. Ее в тяжелейшем состоянии увезли в больницу. Я жил один, стирал, мыл, кормил сына. С надеждой и тревогой ждал воскресных свиданий с женой, ездил в больницу за восемьдесят километров. Врачи не обнадеживали меня, но я верил, что она поправится. Возможностей «утешиться» на стороне было сколько угодно! Но у меня и в мыслях не было предать ее. Теперь она выздоровела, у нас все хорошо. Ты же, судя по письму, не способен помочь любимому человеку, попавшему в беду...»

Сергей ЛЯЛИН,  
Свердловская область».

«Ради справедливости скажите же, люди добрые, что этот субъект просто порочит нашу жизнь! Хочет поспорить с мужчинами и женщинами, посеять в их сердцах неверие. Ничего у него не выйдет. Мы свою любовь к подругам пронесли через тяжелейшие испытания.

А. И. ФУКИ,  
г. Москва».

Такие письма приходят в редакцию со всех концов страны. И в каждом — признание в любви, в каждом на тысячу ладов повторено: «МЫ ВАМ ВЕРНЫ!»

## ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮБОВЬ

«Мне 38 лет. Замуж выходила, не успев полюбить, считала, что любовь есть только в книгах. Жила и жила, не особенно задумываясь, ничему особенно не радуясь: ни достатку, ни вниманию мужа. Однако твердо знала, что «буду век ему верна», разлучниц осуждала... Но вот, уже вырастив дочь, я полюбила. Мы вместе работали не один год, хорошо знали друг друга, и вдруг я поняла: люблю. Люблю безоговорочно, спокойно и глубоко, ясно понимая, что именно этот человек и был моей половинкой в жизни. Я полюбила его мать, его детей, все, что с ним связано. Мы понимаем друг друга без слов, чего с мужем не произошло и за двадцать лет совместной жизни. Тайком мы не встречаемся, но на работе, видя нас вместе, деликатно стараются не мешать. Общественные задания дают нам на двоих. Видя меня, спрашивают, где он, и наоборот. Иногда беззлобно подсмеиваются: «Два сапога — пара». Мы оба любим литературу, спорим, взалеем.

И он, и я стараемся, чем можем, помогать людям. В общении полное взаимопонимание во всем. И думаю: господи, какие хорошие могли бы быть у нас дети! И их обязательно было бы много...»

Он за меня переживает, если я ссорюсь с мужем. А о его жене я с ним не люблю говорить. Я вижу, как она ждет его с работы у дома, бросив все дела. Увидев меня, спрашивает: «А наш где?»

Однажды был у нас коллективный выезд в театр. Он поехал с женой. Она, нарядная, привлекательная, держала его под руку, а он озирался в фойе по сторонам, искал меня. Найдя взглядом, успокоился. Во время спектакля он смотрел не на сцену, а на меня. Нет, я бы своему мужу такого не простила...

Разлучницей я себя не считаю, да и не могу ею быть. Я вижу: жена его любит, хотя внешне она сдержанна, кажется человеком сильного характера, не очень то ласкового. Кто знает, что у нее

в душе, я не могу измерить силу ее любви, но то, что я чувствую к нему, — это мое! И никому не позволю судить об этом — ни моему мужу, ни ей.

Странная вещь получается. Понимая его, я стала лучше понимать и своего мужа. Видя, как огорчается мой любимый промахам и ошибкам своей жены, я стараюсь не делать такого же в своей семейной жизни. Мой муж так и не привык ко мне за двадцать с лишним лет, вместе прожитых. Я до сих пор ловлю на себе его удивленный взгляд, когда причешусь или одеваюсь. Он ходит на все концерты художественной самодеятельности, где я пою, радуется, когда в местной печати появляются мои стихи или рассказы. Раньше я этого как-то не ценила, не обращала внимания, а сейчас я ему очень благодарна за внимание и стала относиться к нему теплее, человечнее, бережнее.

Полюбив, я точно прозрела...

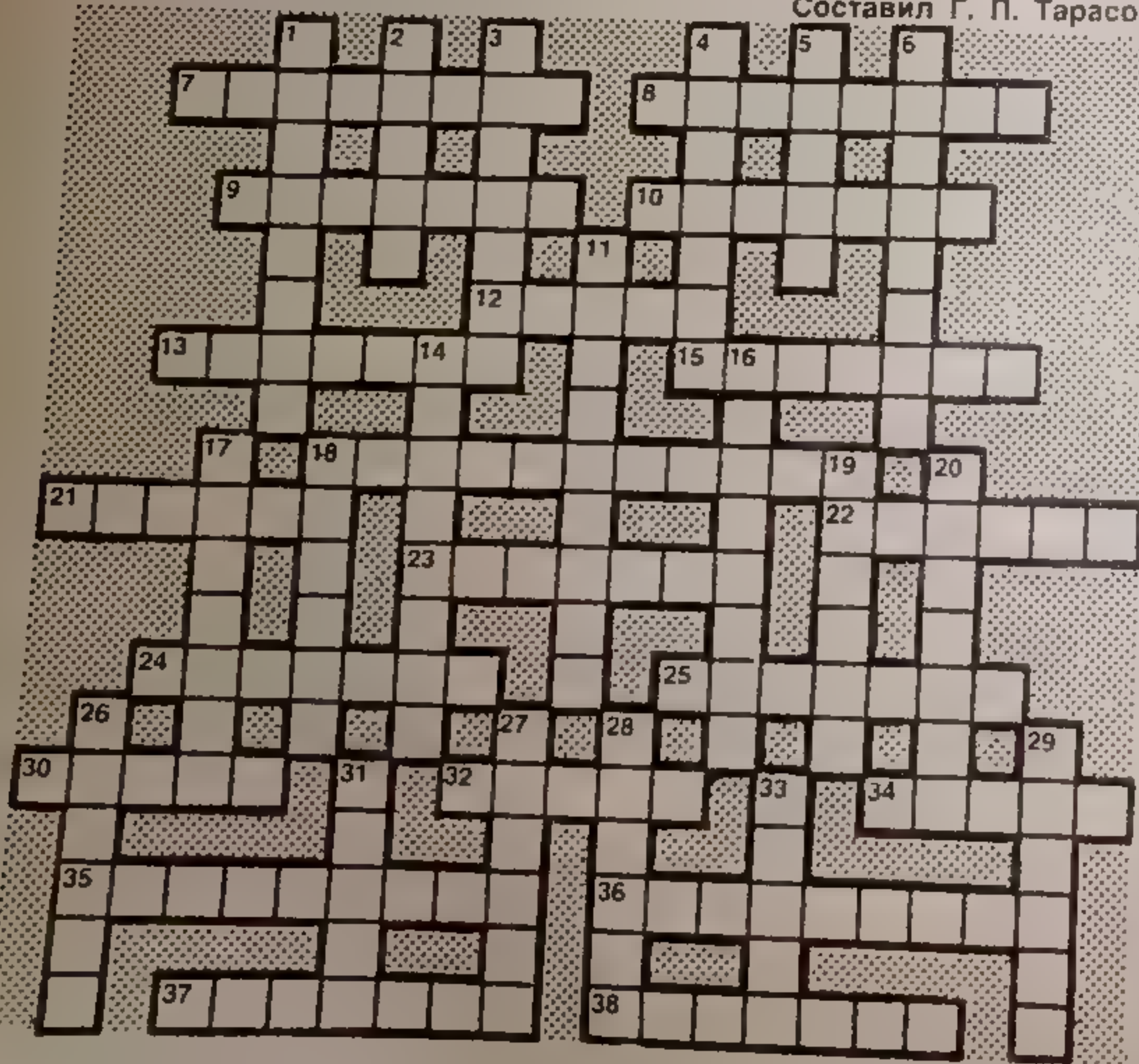
Антонина Н.,  
Саратовская область».



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Русский художник XVIII в., автор картин «Кружевница», «Золотошвейка». 8. Народная артистка СССР, дирижер. 9. Мастер машинного доения (Полтавская область), Герой Социалистического Труда, депутат Верховного Совета СССР, член Советского комитета защиты мира. 10. Автор музыки на слова Л. Фадеева: «В жизни дасть распахнув мне настесь, ты явилась весны красивой. Птицы в небе щебечут: «Настя!», травы вторят: «Анастасия!»». 12. Русский живописец 2-й половины XIX — начала XX в., автор картин «Девушка, освещенная солнцем», «М. Н. Ермолова». 13. Украинская поэтесса. 15. Фигуристка, бронзовый призер чемпионата Европы 1987 года в спортивных танцах на льду. 18. Русский математик XIX в., первая женщина член-корреспондент Петербургской Академии наук. 21. Автор скульптуры «Рабочий и колхозница». 22. Популярная эстрадная певица. 23. Летчица — штурман, Герой Советского Союза, участница легендарного беспосадочного перелета Москва — Дальний Восток. 24. Режиссер-постановщик кинофильмов «Софья Перовская», «Подруги», «Зоя». 25. Советский художник, автор картины «40 лет спустя. Встреча ветеранов 46-го женского авиаполка». 30. Выдающаяся русская советская актриса. 32. Женское украшение. 34. Советский писатель, автор слов: «Женщина лишь тогда верит слову «люблю», когда оно сказано тихо и просто». 35. Мать девяти сыновей, отдавших жизнь за Советскую Родину, младший — Герой Советского Союза. 36. Народная артистка СССР, Герой Социалистического Труда, первая в СССР женщина — дрессировщица хищников. 37. Основательница Российской Академии, выдающаяся общественная деятельница России 2-й половины XVIII в. 38. Автор музыки, слова М. Пляцковского «Любимые женщины приходят к нам веснами, они неожиданны, как дождь или снег».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Народная артистка СССР, Герой Социалистического Труда, исполнительница главной роли в кинофильме «Чрезвычайный посол». 2. Советский художник, автор картин «Вдовы войны», «Солдатские матери». 3. Французский живописец XX в., автор произведений «Девочка на шаре», «Голубь мира». 4. Участница Великой Отечественной войны, медсестра, поэтесса. 5. Русский советский писатель, автор сценария кинофильма «Мать и мачеха». 6. Советская актриса, исполнительница роли комиссара в кинофильме «Оптимистическая трагедия». 11. Жена осужденного на каторгу декабриста, последовавшая за ним в Забайкалье (1827 г.). 14. Одна из зачинателей стхановского движения, трактористка (Краснодарский край). 16. Русский поэт XIX в., автор слов: «Женщина — великое слово. В ней чистота девушки, в ней самоотверженность подруги, в ней подвиг матери». 17. Русский публицист и литературный критик XIX в., автор слов: «Ответственность матери велика, обязанности ее священны». 18. Одна из самых популярных советских песен. 19. Персонаж драмы К. Тренева. 20. Советский партийный деятель, Герой Социалистического Труда, агент «Искры». 26. Музыка Г. Пономаренко, автор слов: «Русские матери, русские матери, сколько в войну сыновей вы утратили. В горе своем седойной убеленные, над обелисками низко склоненные». 27. Народный поэт Белоруссии, автор пьесы «Павлинка». 28. Чемпионка Олимпийских игр, мира, СССР по гимнастике, впервые исполнившая на брусках «петлю», которая получила имя спортсменки. 29. Новатор сельскохозяйственного производства (Закарпатская область), кукурузовод, дважды Герой Социалистического Труда. 31. Автор музыки, слова И. Шаферана: «Я у бабушки живу...». 33. Один из режиссеров-постановщиков кинофильма «Член правительства».

Составил Г. П. Тарасов.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Клюква. 3. Отпуск. 6. Ареал. 10. Рожок. 13. Сепаратор. 15. Арбитр. 16. Вейлка. 17. Финал. 18. Гранат. 21. Слалом. 23. Исакова. 24. Петров. 25. Оптика. 29. Олеандр. 31. Уланов. 33. Оксана. 35. Чехов. 36. Аккорд. 39. Барсук. 41. Орнитолог. 42. Просо. 43. Киров. 44. Арманд. 45. Лавина.  
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Короб. 2. Колер. 4. Перов. 5. Кролл. 7. Астра. 8. Маринад. 9. Макаров. 11. Ореол. 12. Ларго. 14. Басма. 19. Ноктиурн. 20. Тихонов. 21. Салпоро. 22. Абрикос. 26. Березин. 27. Антонов. 28. Фураж. 30. Опрос. 34. Краги. 37. Кирза. 38. Дрофа. 39. Боков. 40. Смола.



Михаил ЖВАНЕЦКИЙ

## НАШИМ ЖЕНЩИНАМ

Женщины, подруги, дамы и девушки! В чем радость и прелесть встреч с вами? Почему вы созданы такими? Нежная кожа, эти глаза, эти зубы и волосы, которые пахнут дождем. Этот носик и суждения по различным вопросам.

Товарищи женщины, дамы и девушки! Назад! Вы уже доказали, вы можете читать, чинить потолки, собирать аппараты, прокладывать кабель. Хватит! Назад! Обратно! В поликлиниках женщины, в гостиницах женщины, в ресторанах женщины, в цехах женщины. Где же прячутся эти бездельники? Она ведет хозяйство, она прописывает мужа и сидит в техническом совете. Она и взрослеет раньше, и живет дольше. У нас в новых районах одни старушки, где же старики? А вот бездельничать не надо, будем долго жить. Пьем, кушим, играем в домино, обедаем, валяемся на диванах, а потом к ним же в претензии — мало живем. Морщины в тридцать, мешки у глаз в тридцать пять, животы в сорок. Кто нами может быть доволен? Только добровольцы. Лев пробегает в день по пустыне сотни километров. А волк? Все носятся по пустыне, ищут еду. Полежи. А у нас полеж — лежи, не успе — лежи... У льва есть мешки под глазами? А брюхо? Имей он брюхо, от него убежала самая унылая, самая дряхлая лань.

Они, конечно, зарабатывают больше нас, наши женщины, с этим мы уже смирились. Они выглядят лучше, с этим мы тоже смирились. Они одеваются красивее. Сейчас мы пытаемся что-то предпринять — жабо, кружевные воротнички, броши на шею... Ну куда?! С лысиной на голове и брошью на шее далеко не уедешь. А какие у нас походки от долгого лежания на диванах и сидения в креслах на работе? Вы видели эти зады, черпающие землю?.. А зубы от курения, употребления соленого, сладкого, горького и противного. А глаза, в которых отражается только потолок.

Наши милые дамы, наше чудо, наше украшение. Вставать рано, собирать детей и этого типа на работу. Самой на бегу проглотить маленький кусочек, успеть причесаться, кое-что набросать на лицо. Прийти на работу и выглядеть. И в обед занять очередь в четырех местах и все успеть. И прибежать домой, накормить детей и этого типа. И бегать,





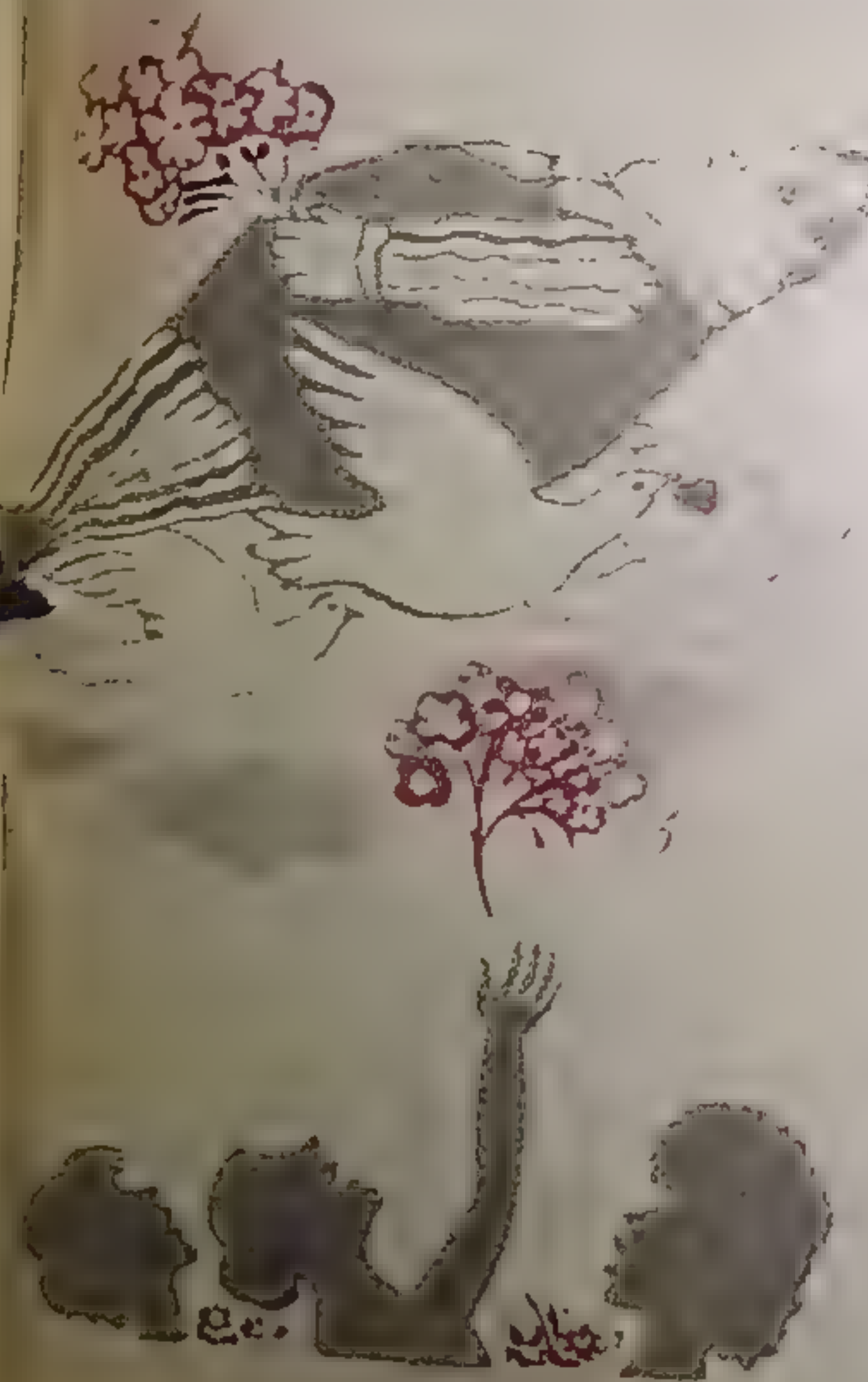


Рис. В. ВОГАЧУКА.



# Всем на удивление



«Как живая!» — наверняка скажете вы, взглянув на эту бабочку: так и кажется, что она сейчас вспорхнет и полетит дальше, сверкая крыльшками. А от цветов, которые вы видите, точно исходит нежный аромат...

Броши, клипсы, подвески в виде бабочки стали сейчас одним из модных дополнений к одежде. Откройте, пожалуйста, «Хозяйку» на странице 5 искусной мастерицы Л. Н. Стрибуль рассказывает, как можно научиться своими руками делать бабочки, а К. П. Шураева советует, какие декоративные цветы выбрать к торжественному случаю, к тому или иному платью. И, может быть, вам тоже захочется дополнить этими украшениями свой весенний наряд...

Рис. О. ПОЛЯНСКОЙ.  
Фото В. КАМЫШКО.



ДЕНЬ

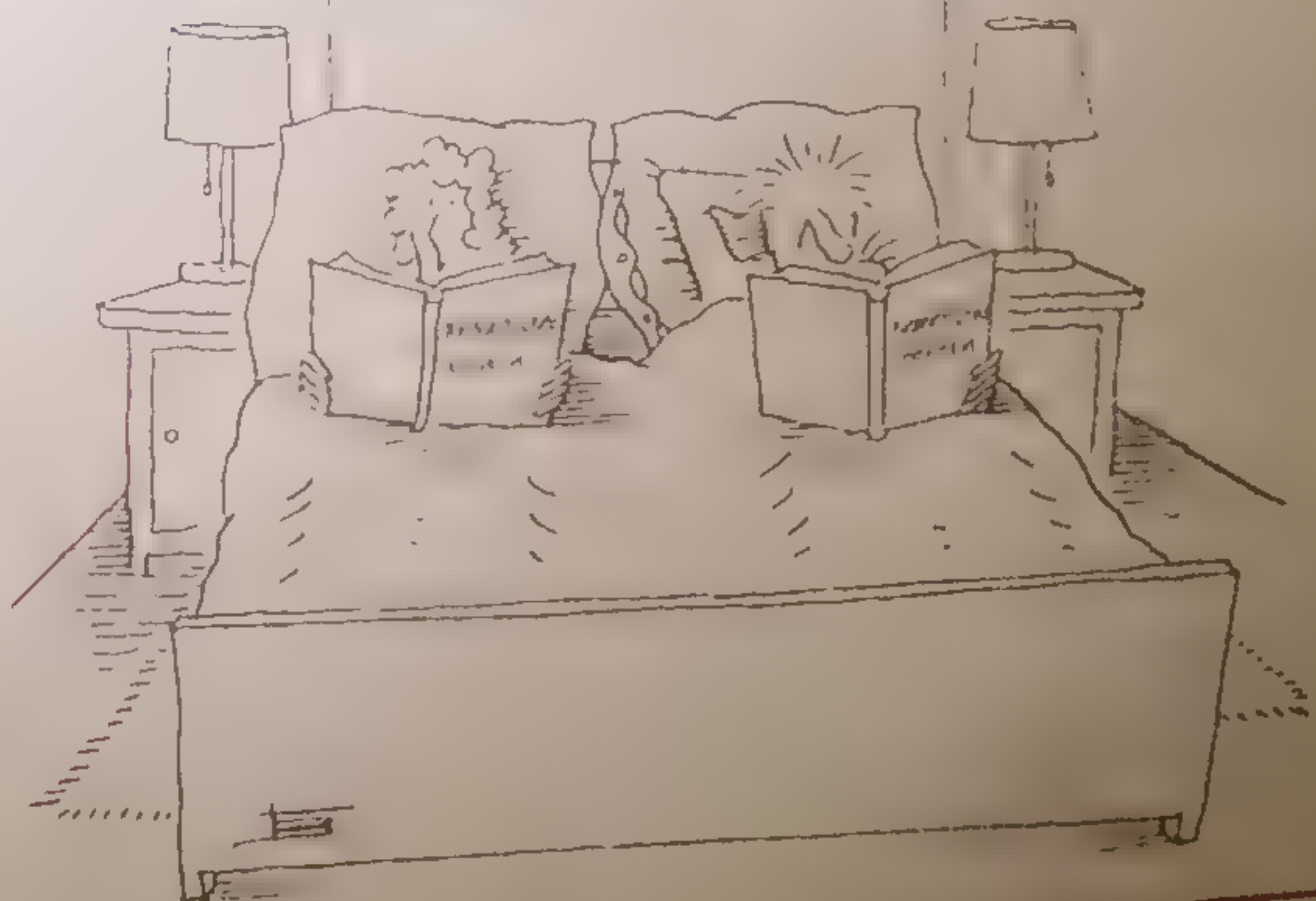
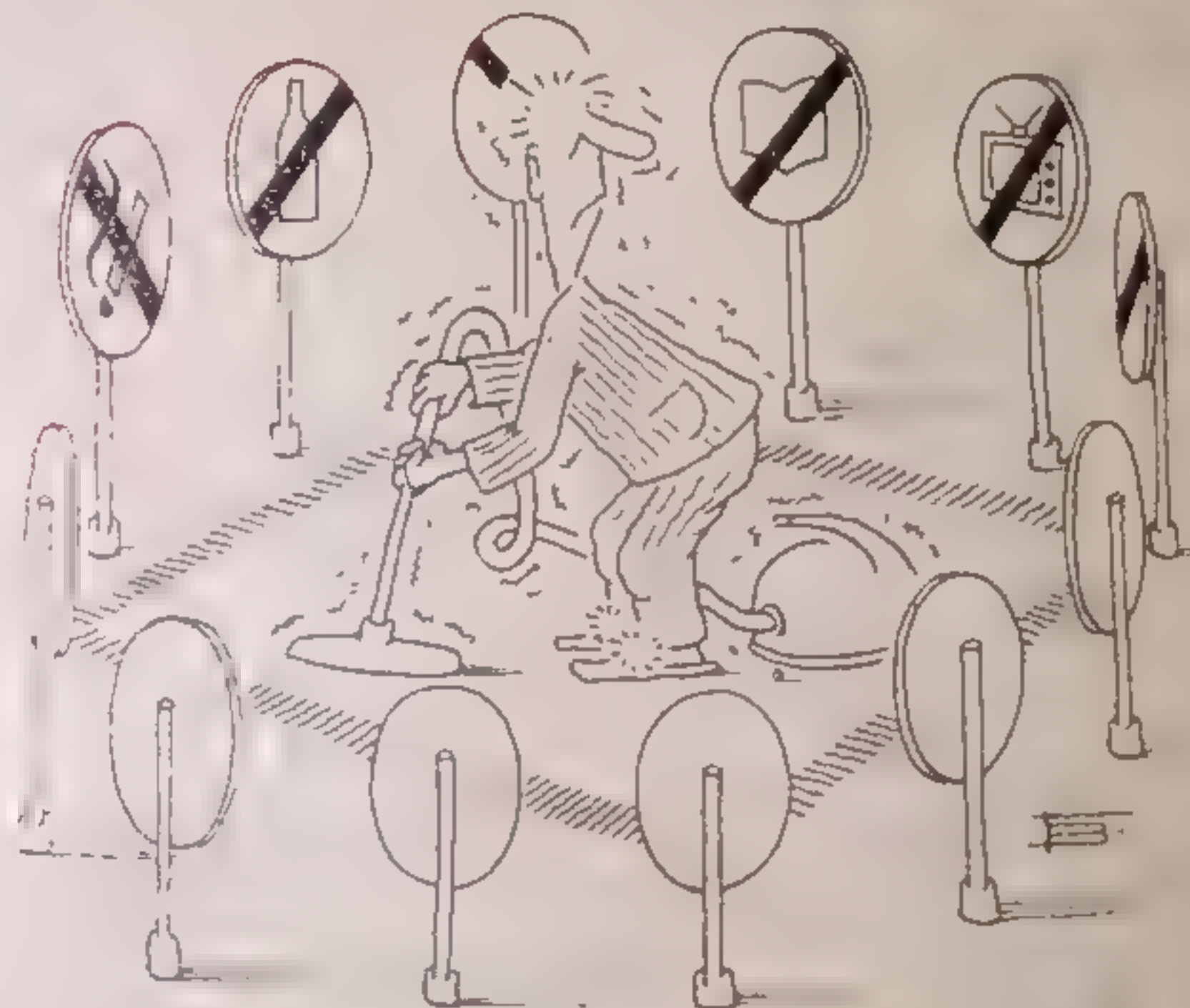
«Как живая!» — наверняка скажете вы, взглянув на эту бабочку: так и кажется, что она сейчас вспорхнет и полетит дальше, сверкая крыльшками. А от цветов, которые вы видите, точно исходит нежный аромат...

Броши, клипсы, подвески в виде бабочки стали сейчас одним из модных дополнений к одежде. Откройте, пожалуйста, «Хозяюшку»: на странице 5 искусная мастерица Л. Н. Стрибуль рассказывает, как можно научиться своими руками делать бабочки, а К. П. Шураева советует, какие декоративные цветы выбрать к торжественному случаю, к тому или иному платью. И, может быть, вам тоже захочется дополнить этими украшениями свой весенний наряд...

Рис. О. ПОЛЯНСКОЙ.  
Фото В. КАМЫШКО



Рис. В. ЗАЙЦЕВА  
И НОВИКОВА  
В. ГОРЮНОВА







## ЦВЕТ ОТЕЧЕСТВА

Л. Д. ШЕМЕЛЕВ,  
народный художник  
Белорусской ССР,  
лауреат  
Государственной  
премии БССР  
«Создавая в Новом Поле»



Деревья тянутся вверх. А человек идет по земле. Будничным, торопливым шагом или не спеша, желая запомнить малую черточку этого дня... «А помнишь?» — спросят влюбленные друг друга спустя много лет, и испытают оба то счастье, с которым ступали спешно не по земле, а по легким ступеням, ввысь, туда, где сливаются с облаками древесные кроны.

...Сшиты новос  
блузка. связан  
Как будто все  
и все-таки не х  
следнего штрих  
вещь «заиграла»  
буйте украсить ее  
бабочкой. деко  
цветком — и нов  
преобразится...

## ЭТА МОД БАБОЧКИ

Перелистайте, по  
несколько листов  
и посмотрите фо  
на странице 38. Ба  
бочка присела  
на цветок. И гру  
рять, что это все  
вышивка.

Итак, за дело. З  
белой тканью.  
пятками (лучше во  
ве). куском шаль  
ровальной б... го  
таативаем в... ба  
цы, ножниц  
молтку. Тем  
ем пригляну  
ку, накладыва  
зальку и пере  
контур и прож  
тую ткань накл  
пировавшую б  
ху помещаем ка  
сунком и остро

## РАСЦВЕТ ЦВЕТОВ НА ПЛАТ

Вы собираетесь  
боты в клуб, в теа  
сти? Не стоит тра  
ка на переодевани  
лите к отвороту  
к вороту блузки и  
пера украшение в в

## ОЗЯЮТ



Сшито новое платье, блузка, связан пуловер. Как будто все хорошо, и все-таки не хватает последнего штриха, чтобы вещь «заиграла»... Попробуйте украсить ее вышитой бабочкой, декоративным цветком — и новый наряд преобразится...

## ЭТА МОДНАЯ БАБОЧКА

Перелистайте, пожалуйста, несколько листов журнала и посмотрите фотографию на странице 38. Вот яркая бабочка присела отдохнуть на цветок. И трудно поверить, что это всего лишь... вышивка.

Итак, за дело. Запасаемся белой тканью, цветными нитками (лучше всего мулине), куском кальки, копировальной бумагой. Подготавливаем к работе пяльцы, ножницы, наперсток, иголку. Теперь выберем приглянувшуюся бабочку, накладываем на рисунок кальку и переводим на нее контур и прожилки. На белую ткань накладываем копировальную бумагу, сверху помещаем кальку с рисунком и остро заточенным

карандашом осторожно переводим рисунок на ткань. Ткань аккуратно заправляем в пяльцы.

Прежде всего прошиваем контур бабочки швом «вперед иголку»: иголку с ниткой вкалываем в материал по прямой, сначала с лицевой стороны, потом с изнаночной, делая проколы на одинаковом расстоянии друг от друга, затем протаскиваем нитку. Второй раз прошиваем в обратном порядке, заполняя стежками пропущенные места. Получается сплошная линия (рис. 1).

Теперь края крылышек начинаем обшивать гладьевым швом «прямыми стежками». Лицевые стежки этого шва представляют собой прямые отрезки рабочей

нити, расположенные перпендикулярно линии направления работы вплотную друг к другу (рис. 2). Таким образом контур бабочки укрепляется, утолщается, облегчая вырезание рисунка, сохраняя его вид.

Прожилки вышиваем гладьевым швом, чередуя цвета ниток по рисунку.

Последний этап работы — вышиваем гладью бабочку, заполняя рисунок от середины к краю.

Если вы вышиваете бабочку на скатерти, занавеске и т.п., ваша работа окончена. Если же вы хотите использовать ее как украшение к платью, костюму, шляпке, аккуратно вырежьте вышивку острыми, слегка закругленными ножницами и под-

крахмальте желатином. Для этого пол чайной ложки желатина залейте четвертью стакана холодной воды, дайте постоять минут 10, чтобы разбух, чуть подогрейте, пока не распустятся все крупицы, и подкрахмальте бабочку.

Прогладить вышивку надо дважды: сначала через белую ткань, чтобы крахмал не пристал к утюгу, потом — с изнанки.

Усики делают из тонкой проволоки. Осталось только придать украшению форму — чуть приподнять концы крылышек, как будто бабочка и вправду опустилась на ваше платье, расправить усики.

Л. СТРИБУЛЬ

Рисунки и модели автора.



РИС. 2

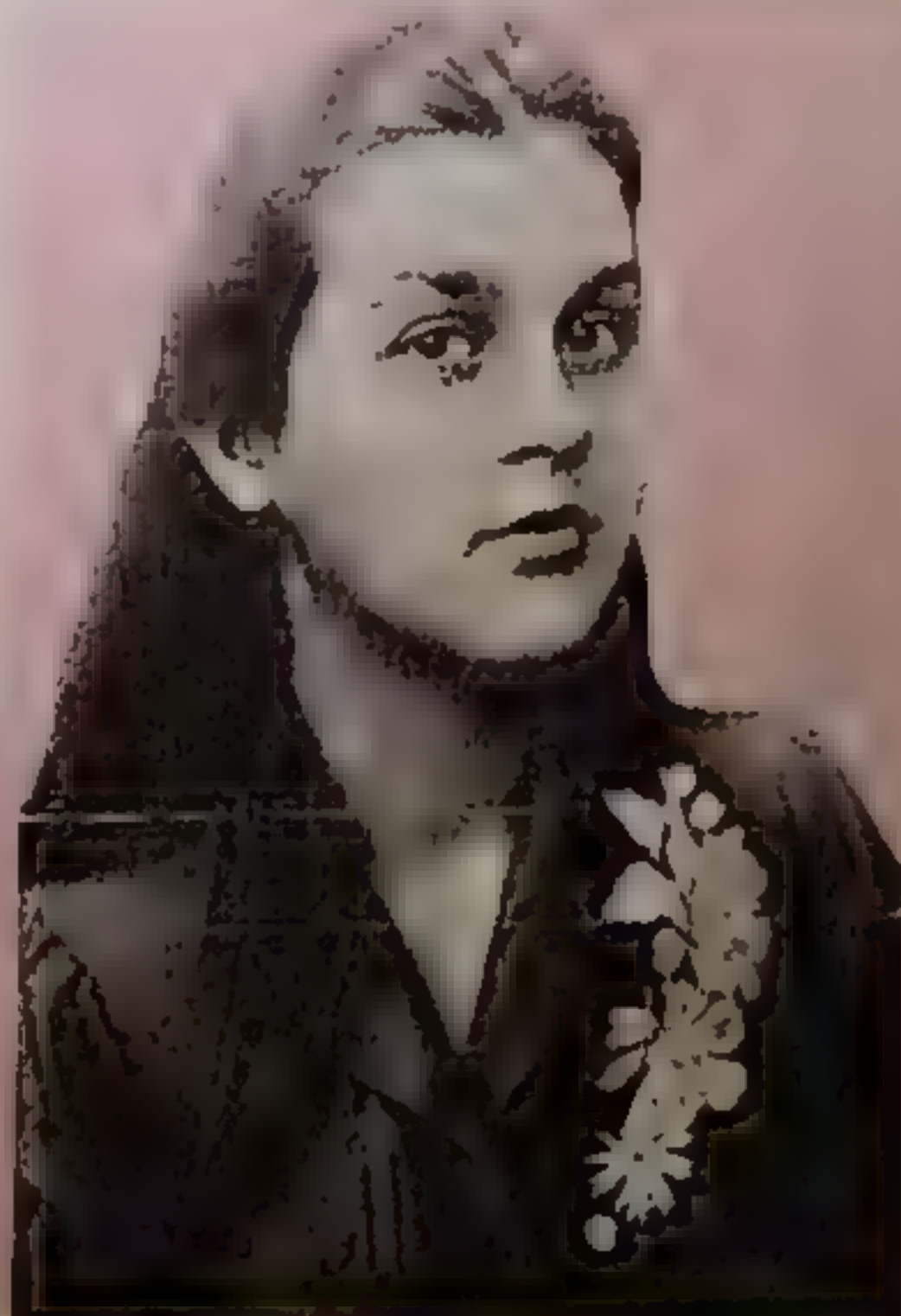
РИС. 1

## РАСЦВЕЛ ЦВЕТОК... НА ПЛАТЬЕ

Вы собираетесь после работы в клуб, в театр, в гости? Не стоит тратить время на переодевание: приколите к отвороту жакета, к вороту блузки или джемпера украшение в виде деко-

ративного цветка, выполненного из ткани, кожи, перышек, — и деловой наряд приобретет праздничность.

Одно из главных правил — не злоупотребить цветочными украшениями. Достаточно одного крупного или нескольких мелких цветов, собранных в бук-



тик. Для торжественного случая можно подобрать более броские, яркие цветы: их делают из ткани платья.





В этом году мы продолжим уроки макраме. Тема сегодняшнего, пятого по счету, занятия — закладки для книг. Они плетутся цветным узором на основе двойного узла по диагонали (см. «Крестьянка», 1986, № 11).

## Макраме

### ЦВЕТНЫЕ УЗОРЫ

или из другой, контрастной по цвету или фактуре, но обязательно гармонично дополняющей ваш праздничный наряд.

По давней традиции декоративные цветы украшают платье невесты на свадьбе. Тут уж фантазии предоставляется полный простор: можно украсить цветами прическу и наряд, выбрать украшение в виде ажурного каскада мелких цветов, цветов с подвесками, головных обручей из цветов и т. д.

Хороши искусственные цветы и в интерьере. Несколько декоративных макров, тюльпанов в сочетании с красиво изогнутыми ветками в керамической вазе, в подвесном кашпо сделают вашу комнату непохожей на другие, по-особому уютной.

К. ШУРАЕВА,  
мастер по изготовлению  
отделочных цветов.

Длину нити определяем в зависимости от предполагаемого размера закладки и толщины нити. Как правило, длина одной нити, не сложенной вдвое, должна быть в 8 раз длиннее плетеного полотна. Если нить очень тонкая, то длину ее можно уменьшить.

Чтобы сплести трехцветную закладку (фото 1), крепим на основе 13 нитей в следующей последовательности: 5 нитей цвета А, 3 нити цвета Б, 2 нити цвета В, 3 нити цвета Б (мы обозначили цвета буквами: какой именно использовать под тем или иным обозначением, вы решите сами).

1. Плетем один ряд горизонтальных узлов на дополнительной нити.

2. Работаем с группой нитей цвета А. Их у нас 10. Считаем нити слева направо: провязываем на нити 2 диагональный узел нитью 1. Далее, на нити 4 провязываем три диагональных узла нитями 1, 2, 3.

Следующими нитями обрешем нити 6, 8, 10. Итак, проплели пять рядов диагональных узлов справа налево. Основу предыдущего

ряда провязываем в следующем ряду. Получили уголок цвета А.

3. Плетем 10 рядов диагональных узлов слева направо, перпендикулярно уголку цвета А, используя нити цветов Б и В и за основу взяв нити цвета А. Основу предыдущего ряда провязываем. Справа также получаем уголок цвета А.

4. Повторяем работу пунктов 2 и 3 еще два раза. Закладка готова.

Другую закладку плетем из нитей двух цветов, как показано на фото 2.

Крепим нити на основе в такой последовательно-



1.

сти: 4 нити цвета А, 4 нити цвета Б.

1. Плетем два ряда горизонтальных узлов на дополнительной нити.

2. Работаем с группой нитей цвета Б справа. Плетем четыре ряда диагональных узлов слева направо: на нити 2 провязываем нить 1; на нити 4 провязываем нити 3, 1, 2; на нити 6 провязываем нити 5, 3, 1, 2, 4; на нити

8 провязываем все нити цвета Б.

3. Теперь плетем пять рядов диагональных узлов на нитях цвета А слева. Последний, пятый ряд плетем на нити цвета Б.

Раскрыли цветной ромб. Внутри ромба выплетаем узор. Посмотрите, мы поменяли местами цвета: теперь у нас нити цвета А находятся справа, а нити цвета Б — слева.

4. Плетем по 7 рядов диагональных узлов слева и справа, повторяем работу пункта 2.

5. Выплетаем второй ромб.

6. Повторяем работу пункта 2.

Узор хорошо смотрится и с изнаночной стороны. Если вы внимательно поработали и правильно сплели все образцы, о которых шла речь в уроках 4 и 5, значит, вы готовы к выполнению бо-



2.

лее сложных изделий, которые мы будем делать в дальнейшем.

М. СОКОЛОВСКАЯ  
Фото В. КАМЫШКО

Не будем  
называть п  
из самых м  
нешней ве  
вайте и м  
гардероб  
и красиво

Ткань ш  
шерстяная  
Длина — от  
чуть ниже  
длиной, по  
дуэт прямо  
кросный,  
ной, англи  
стежка одн  
говицы. Сп  
карманы.  
посередине  
чивается от  
том. Край  
круглен. По  
ту. манж  
нам пролож  
строчка. Пр  
ча создается  
плечиков.

Теперь —  
ши выкройк  
размер 46—  
бы сшить п  
то большего  
меру, 50-го  
увеличить в  
дующим ли

1. По боко  
ки и спинк  
нижнему ср  
0,5 см.

2. Линию  
и спинке по  
0,15 см.

3. Линию  
поднять, а  
этом точна  
стка и плеч  
0,45 см.

4. Линию  
нять на 0,55  
нения горл  
ча — на 0,7

5. Воротни  
ба увеличи  
ветственно т  
его с плече  
нить на 0,25

Если вы в  
ильно, низ  
нимется на

Расход тка  
150 см: на п  
ней длины у  
ров — 2 м 80

● НАЧАТЬ  
БОТКА ОСН  
ЛЕН. Стачи

средний шов  
ем. Обработ  
срезы. Дета

кладываем н  
ки и стачива  
живаем.

● ОБРАБОТ

ХОЗЯИ



Не будет преувеличением назвать полупальто одной из самых модных вещей нынешней весной и осенью. Давайте и мы пополним свой гардероб этой удобной и красивой одеждой.

Ткань шерстяная, полушерстяная или ворсовая. Длина — от совсем короткой, чуть ниже пояса, до полудлинной, почти до колен. Сидит прямой, рукав цельнокрошенный, воротник отложной, английского типа. Застежка однобортная, на 2 пуговицы. Спереди накладные карманы. Спинка прямая, посередине шов. Рукав заканчивается отложным манжетом. Край борта книзу закруглен. По воротнику, борту, манжетам, карманам проложена отделочная строчка. Прямая форма плеча создается с помощью подплечиков.

Теперь — о размерах. Наши выкройки рассчитаны на размер 46—48, III рост. Чтобы сшить по ним полупальто большего размера, к примеру, 50-го, вам придется увеличить выкройку по следующим линиям:

1. По боковому шву полочки и спинки — на 1 см, по нижнему срезу рукава — на 0,5 см.
2. Линию плеча по полочке и спинке поднять вверх на 0,15 см.
3. Линию роста на спинке поднять вверх на 0,4 см, при этом точка соединения роста и плеча поднимется на 0,45 см.
4. Линию горловины поднять на 0,55 см, точку соединения горловины и плеча — на 0,7 см.
5. Воротник по линии сгиба увеличить на 0,4 см, соответственно точку соединения его с плечевым швом поднять на 0,25 см.

Если вы все сделали правильно, низ выкройки поднимется на 0,4 см.

Расход ткани при ширине 150 см: на полупальто средней длины указанных размеров — 2 м 80 см.

● **НАЧАЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ОСНОВНЫХ ДЕТАЛЕЙ.** Стачиваем по спинке средний шов и разутюживаем. Обрабатываем плечевые срезы. Деталь полочки накладываем на деталь спинки и стачиваем, шов разутюживаем.

● **ОБРАБОТКА ВОРОТНИКА.**

КА. Выкраиваем воротник с жесткой прокладкой, прокладку накладываем на изнанку нижнего воротника и обтачиваем с его стороны. Прокладку вырезаем из шва, оставляя 0,2 см, воротник вывертываем на лицевую сторону, углы и швы выправляем и приутюживаем на лицевую сторону, образуя кант в сторону нижнего воротника.

Прокладку вам придется выкроить и поставить также в подборт, она поможет полочкам «держать форму» в носке.

● **СОЕДИНЯЕМ ОТЛОЖНОЙ ВОРОТНИЧОК С ГОРЛОВИНОЙ.** Прежде всего обработаем борта. Верхний

угол борта (уступ) обтачиваем и одновременно в один прием соединяем воротник с горловиной. Для этого подборт складываем с полочкой лицевыми сторонами внутрь, уравниваем срезы и обтачиваем уступы со стороны подборт до надсечки. Ширина шва 0,7 см.

Между полочкой и подворотом около надсечки, определяющей уступ, вкладываем воротник (верхним воротником вверх) и втачиваем его вместе с подворотом до плечевого шва или внутреннего края подборта, делая посадку воротника над плечевыми швами. Около плечевого шва надсекаем припуск на шов (со стороны верхнего воротни-

ка), верхний воротник отгибаем и дальше по спинке втачиваем в горловину один нижний воротник.

Другой конец воротника на участке от плечевого шва до уступа втачиваем так же, не отрывая ниток.

Теперь борта вывертываем на лицевую сторону, углы выправляем, воротник отгибаем. Шов втачивания воротника располагаем между полочкой и подворотом, а на участке между плечевыми швами отгибаем шов втачивания нижнего воротника в сторону воротника. Срез верхнего воротника на участке между плечевыми швами оставляем открытым.



«МОДЕЛЬ СЕЗОНА» — ПОЛУПАЛЬТО



# швей, ватман, вышивальщи

## ● ОБРАБАТЫВАЕМ НА- КЛАДНЫЕ КАРМАНЫ:

притачиваем обтачку к верх-  
нему срезу кармана, верхний  
край кармана заранее соеди-  
няем с подкладкой, а боко-  
вые и нижний край заметы-  
ваем. Предварительно на  
полочке размечаем линии,  
соответствующие обработан-  
ным краям кармана. Настра-  
чиваем карман на полочку на  
расстоянии 1 см от края.

## ● ОБРАБАТЫВАЕМ РУ- КАВА: соединяем боковой и внутренний швы (ширина шва 1 см), разутюживаем, де- лаем надсечки.

Выкраиваем манжеты  
с подкладкой, верхний край  
обтачиваем, стачиваем боко-  
вые срезы манжеты и под-  
кладки, затем соединяем  
манжету с подгибкой низа ру-  
кава, одновременно притачи-  
вая подкладку.

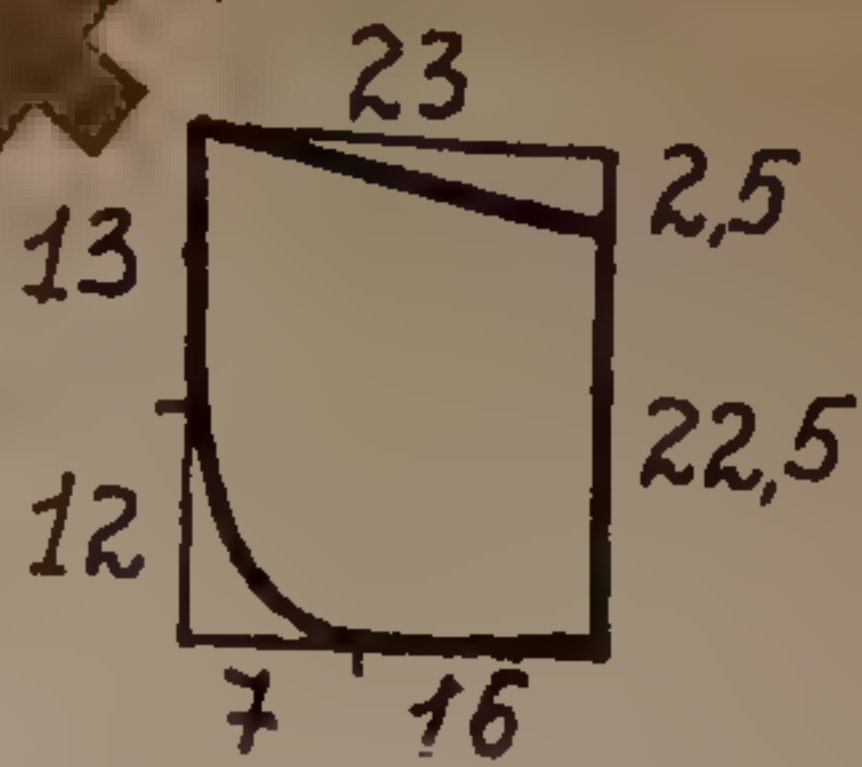
● ПОДКЛАДКА ДЛЯ ПО-  
ЛУПАЛЬТО выкраивается  
свободнее верха, чтобы не  
тянула ткань, по тем же вы-  
кройкам, состоит она из тех  
же деталей. Детали соединя-  
ем стачным швом в заутюжку.  
Затем подгоняем подкладку  
к изделию поверху и соединя-  
ем стачным швом в заутюж-  
ку. Затем подгоняем под-  
кладку к изделию поверху  
и соединяем их: притачива-  
ем обработанную подкладку  
одновременно к подбортам,  
воротнику и к припуску на  
подгиб низа полупальто.  
Шов притачивания подклад-  
ки к воротнику пришиваем  
к шву втачивания подворот-  
ника. Вывертываем изделие  
на лицевую сторону через  
незначительный участок плечево-  
го шва.

## ● ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ.

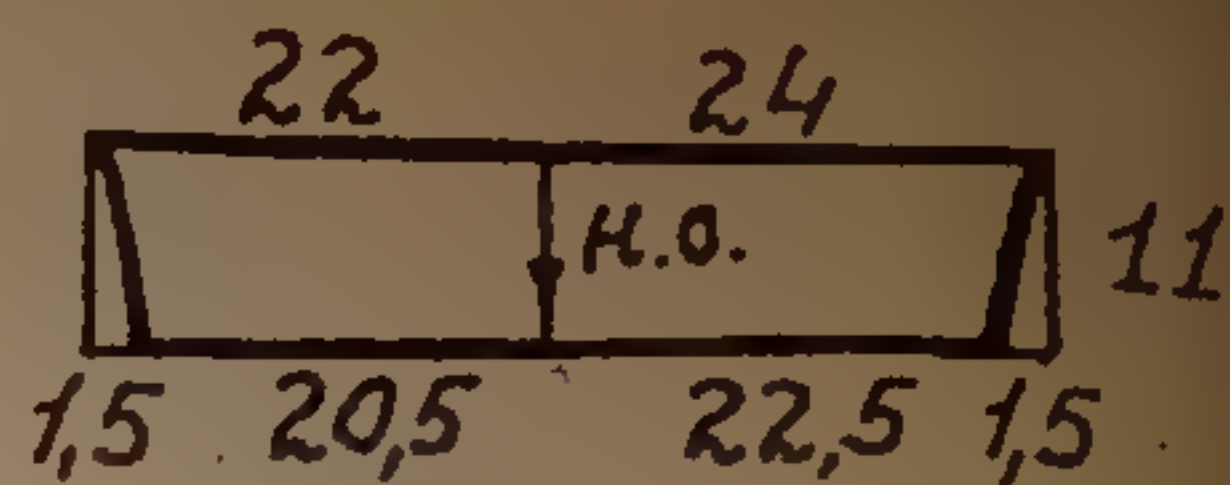
Готовую вещь вместе с под-  
кладкой отстрачиваем отде-  
лочной строчкой и отутюжи-  
ваем. Петли обрабатываем  
на машинке зигзагообразной  
строчкой. Пришиваем пуго-  
вицы. Полупальто готово!

В заключение совет тем,  
кто не решается самостоя-  
тельно взяться за эту до-  
вольно-таки сложную рабо-  
ту: можно сделать полу-  
пальто просто из старого  
пальто, укоротив его и не-  
много забрав к низу в боко-  
вых швах. Только следите,  
чтобы нижняя петля с пуго-  
вицей не осталась слишком  
близко к низу.

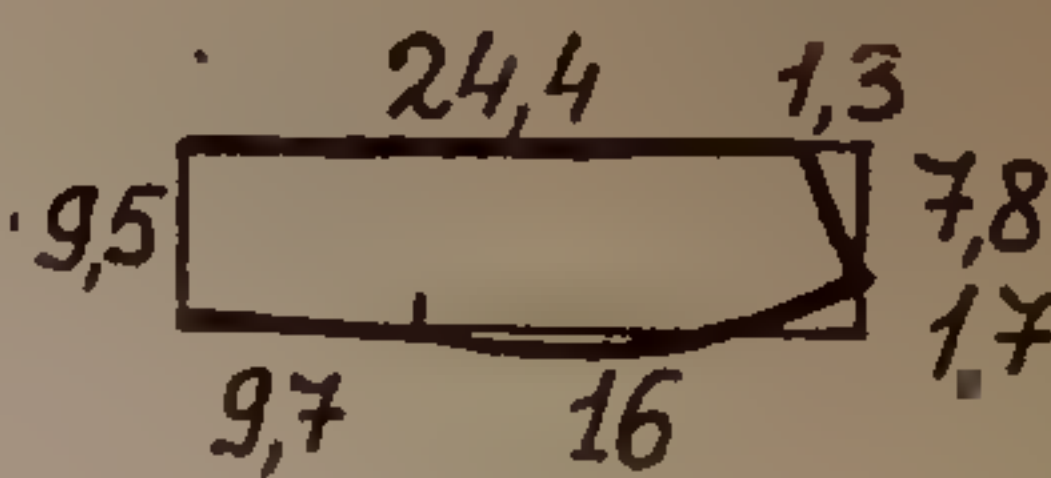
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Чертежи  
и рисунки автора.



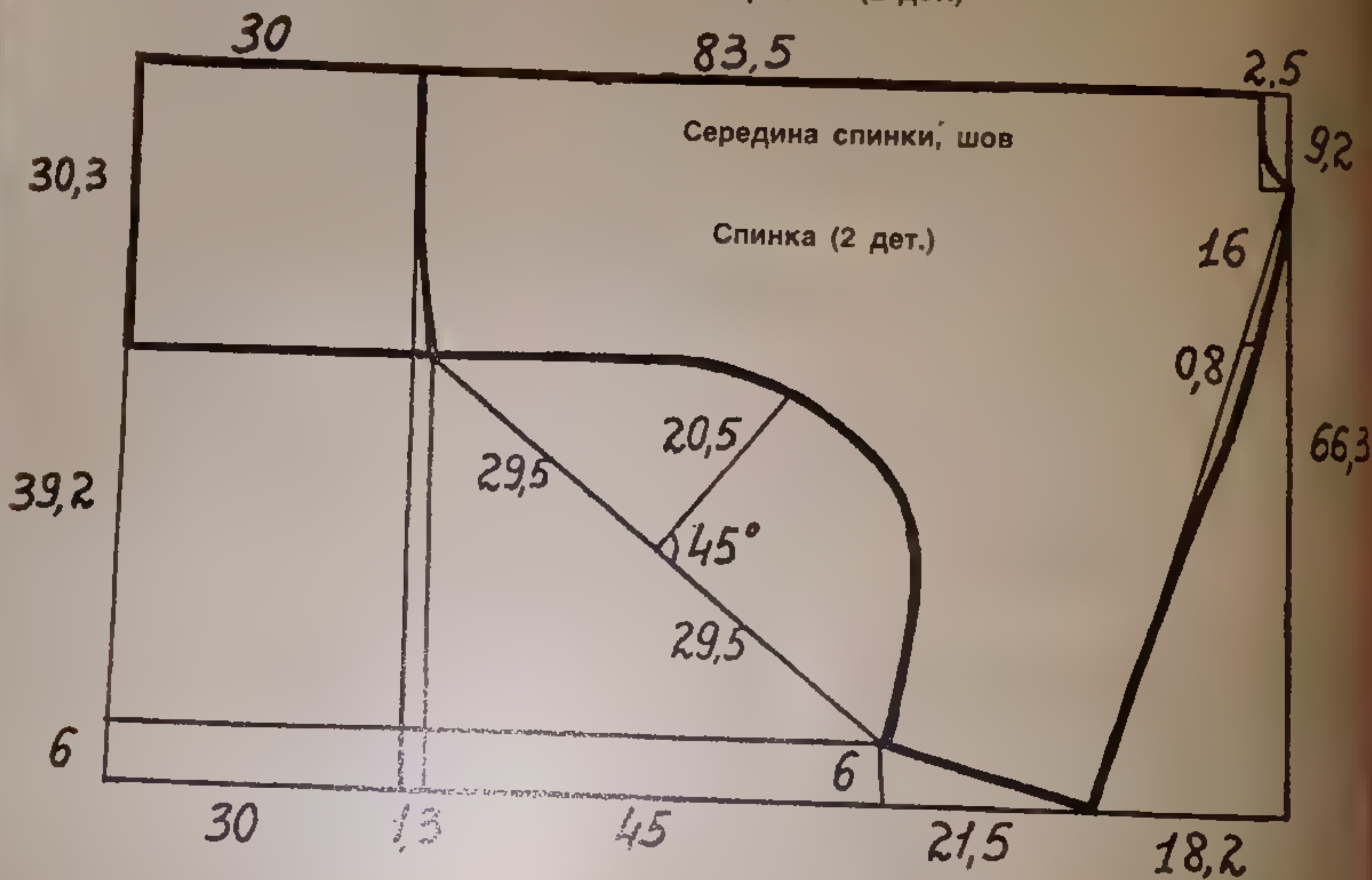
Карман (2 дет.)



Манжета (2 дет.)

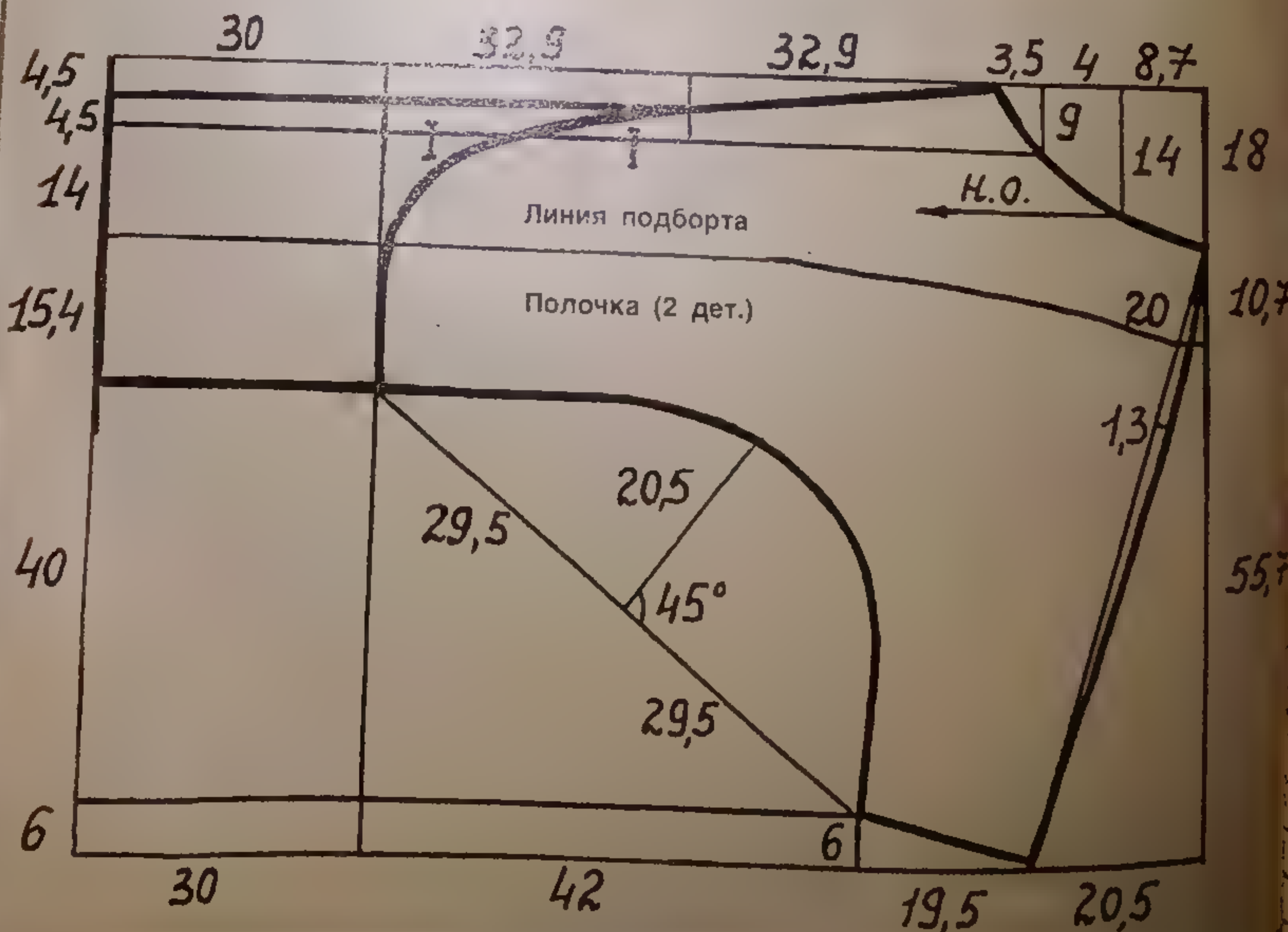


Воротник (2 дет.)



Середина спинки, шов

Спинка (2 дет.)



Линия подборта

Полочка (2 дет.)



24  
22,5  
(2 дет.)  
11  
1,5  
2,5  
9,2  
16  
0,8  
66  
18,2  
4 8,7  
9 14 18  
20  
1,3  
55  
20,5



Женские брюки то прочно занимают позиции на «пике» моды, то слегка теснятся, уступая место каким-то новинкам, но тем не менее более удобной одежды для межсезонья, пожалуй, не сыщешь. Наверное, в этом — секрет их долголетия.

Другое дело, что линии женских брюк, их силуэт меняются в зависимости от модных тенденций.

МОДЕЛЬ 1 — брюки длинные, прямые по всей длине. Этот вариант годится и для полной фигуры, поэтому мы предлагаем вам сегодня выкройку размера 50, роста III (167—98—120).

*швей, выжми, вычитай*

Передние половинки — с защипками на талии по 3 на каждой половинке. Задние — с вытачками по одной на каждой. Верх оформлен притачным поясом с проклад-

кой. Застежка — в левом боковом шве, на пуговицах или кнопках. Спереди прорезные карманы с листочкой, концы застрочены внутрь.

Ткань лучше взять однотонную, шерстяную или полушерстяную. Расход при ширине 150 см: 120—130 см.

Работаем в такой последовательности:

- Проверяем детали кроя, уточняем места вытачек, защипов.
- Обрабатываем срезы на машине зигзагообразной строчкой.
- Обрабатываем вытачки, защипы: стачиваем по намеченным линиям, складывая при этом детали лицевой стороной внутрь.
- Обрабатываем прорезной карман с листочкой шириной 2 см. Листочку выкраиваем вместе с мешковиной (мешковина цельная).

Сначала на мешковине с лицевой стороны намечаем линию середины, затем от середины вверх откладываем удвоенную ширину листочки в готовом виде (4 см) и намечаем вторую линию. Мешковину перегибаем и складываем между двумя намеченными линиями изнанкой внутрь. В сгиб притачиваем прокладку из хлопчатобумажной ткани шириной 2 см.

Подготовленную таким образом мешковину накладываем на лицевую сторону основной детали сгибом вниз, меньшей частью мешковины вверх, таким образом, чтобы сгиб мешковины находился на 2 см ниже линии, намеченной на основной детали. Притачиваем, заканчивая строчки точно у поперечных линий, определяющих размер кармана.

## «ВСЕСЕЗОННЫЕ» БРЮКИ



Модель 1.

Модель 2.



# швей, важи, вышиваи

Верхнюю часть мешковины отгибаем вниз, на расстоянии 2 см от первой строчки прокладываем вторую.

Основную деталь разрезаем посередине между строчками, заканчивая разрез уголками, а мешковину с лицевой стороны разрезаем посередине между строчками до краев по прямой. Мешковину вывертываем наизнанку, листочку выправляем, концы ее подтягиваем так, чтобы верхний край листочки совпал со швом притачивания мешковины.

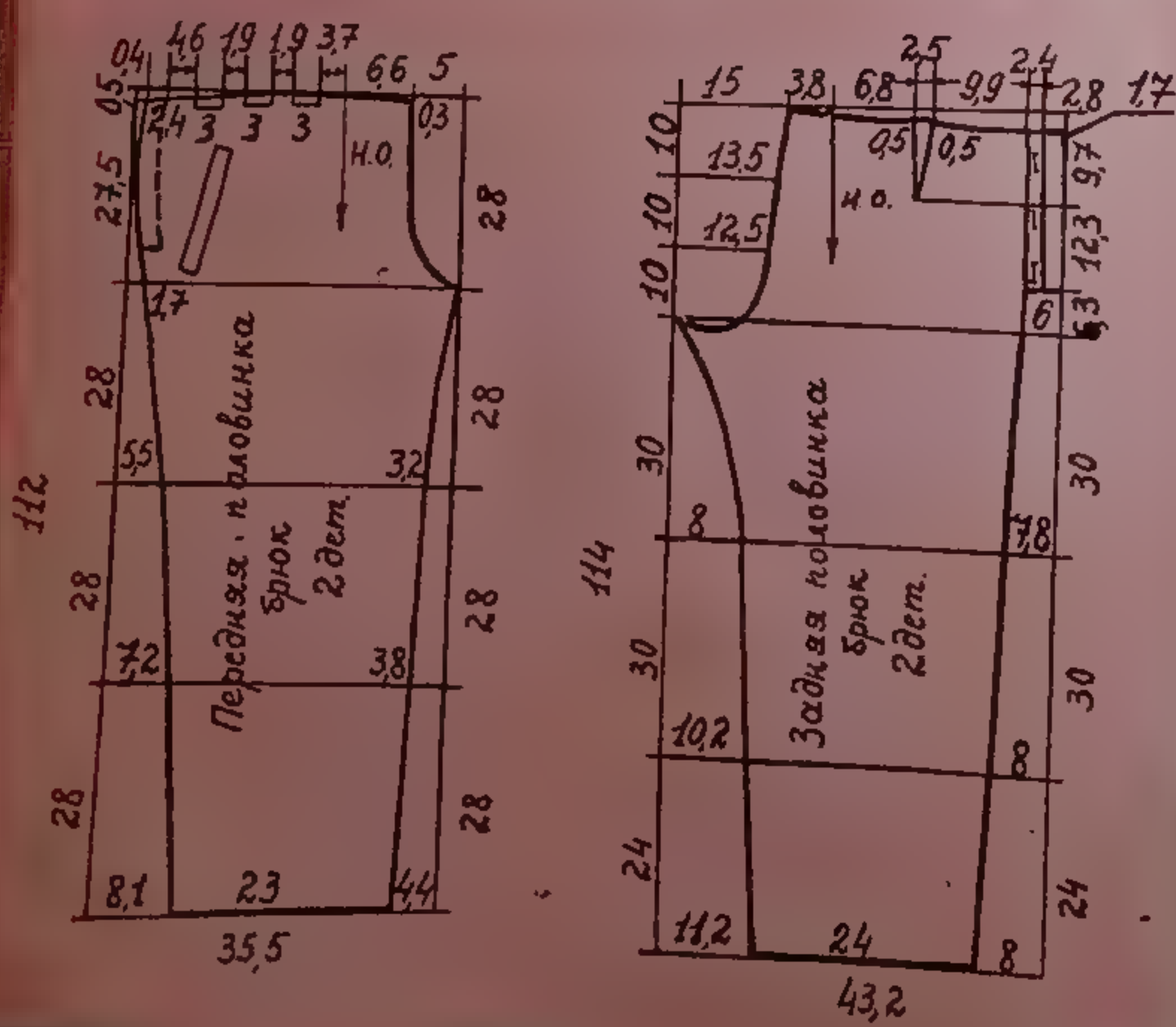
Основную деталь в концах кармана отгибаем и концы кармана закрепляем машинной строчкой по основанию уголков, одновременно стачиваем мешковину. Карман в готовом виде приутюживаем с изнанки и с лицевой стороны.

Если работа слишком

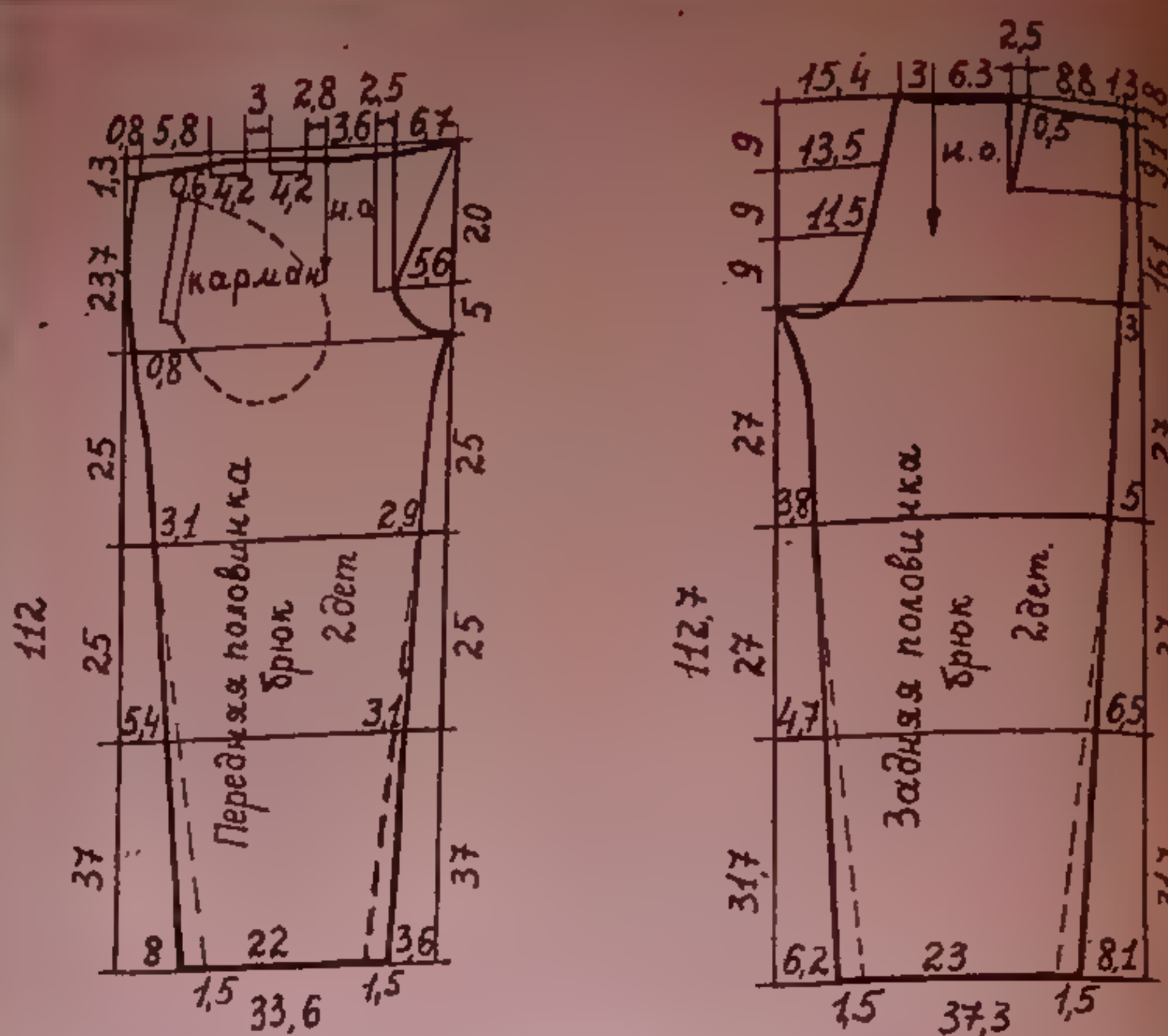
сложна для вас, придется обойтись без кармана — шить будет проще.

● Настала очередь застежки в боковом шве. Припуск на ее обработку мы уже учли при раскрое брюк (со стороны передних и задних половинок). Срез припуска верхней стороны застежки перегибаем в сторону изнанки и застрачиваем на расстоянии 0,2 см от края. Срез припуска, образующего нижнюю сторону застежки, также обрабатываем. Теперь передние и задние половинки брюк складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем боковые срезы со стороны передних половинок.

● Средние срезы брюк стачиваем со стороны левой половинки двумя строчками на машине, совмещая шаговые швы. Разутюживаем швы.



Модель 1.



Модель 2.

● Беремся за пояс. Обрабатываем его концы. На изнанку брюк накладываем пояс внутренней стороной вниз и притачиваем. Пояс отвертываем, шов отгибаем в сторону пояса. Срез наружной части пояса подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем его по верхнему срезу брюк на расстоянии 0,1 см от подшивного края. При этом строчка с изнанки должна проходить по основным деталям брюк. Пояс приутюживаем.

● Осталось обработать низ брюк. Раскладываем их на столе правой половинкой вверх, совмещая шаговые и боковые швы, уравнивая края застежки и верхний край, выправляя средний шов. Низ подрезаем, перегибаем наизнанку по намеченной линии, срез низа подгибаем внутрь и подшиваем. Низ брюк можно обработать бейками.

МОДЕЛЬ 2 — более молодежного фасона, брюки могут быть прямыми или зауженными книзу, заканчиваются манжетами. Ткань возможна полосатая или клетчатая, при ширине 150 см потребуется 120—130 см.

Выкройка дана на размер 46 рост III (167—72—98).

Посмотрите, пожалуйста, на чертеж: пунктирной линией намечено, как заузить брюки книзу.

Передние половинки — с защипами на талии, по 2 на каждой, задние — с вытачками (по одной вытачке на каждой половинке).

Застежка «молния» раскладывается по центру.

Пояс жесткий, фигурный, заканчивается пряжкой или застежкой на одну пуговицу. На передней половинке брюк — прорезные карманы с листочкой (они обрабатываются так же, как для модели 1).

Брюки шьем в той же последовательности, только застежку «молнию» обрабатываем уже после того, как соединим половинки брюк.

Вы можете эффектно дополнить новые брюки широким модным поясом, сделанным по своему вкусу и желанию. Как сделать пояс? Об этом пойдет речь в следующем номере журнала.

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора



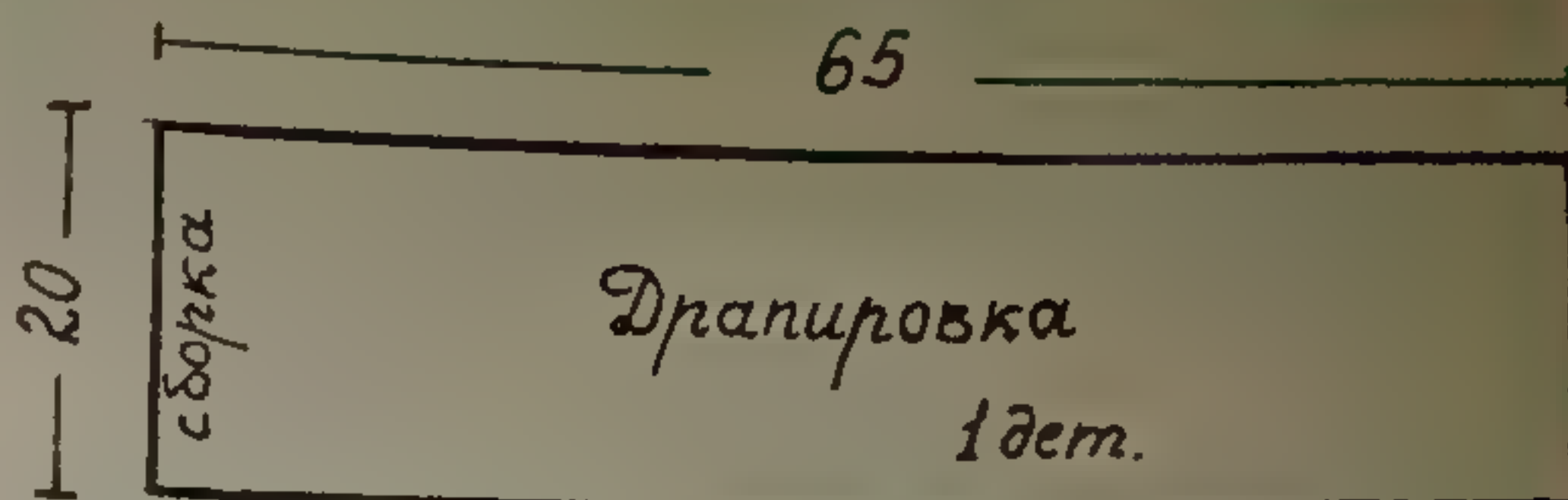
Вы прекрасно будете себя чувствовать в свободной блузе с юбкой или брюками, если

## ВЕЧЕРОМ СТАНЕТ ПРОХЛАДНЕЕ

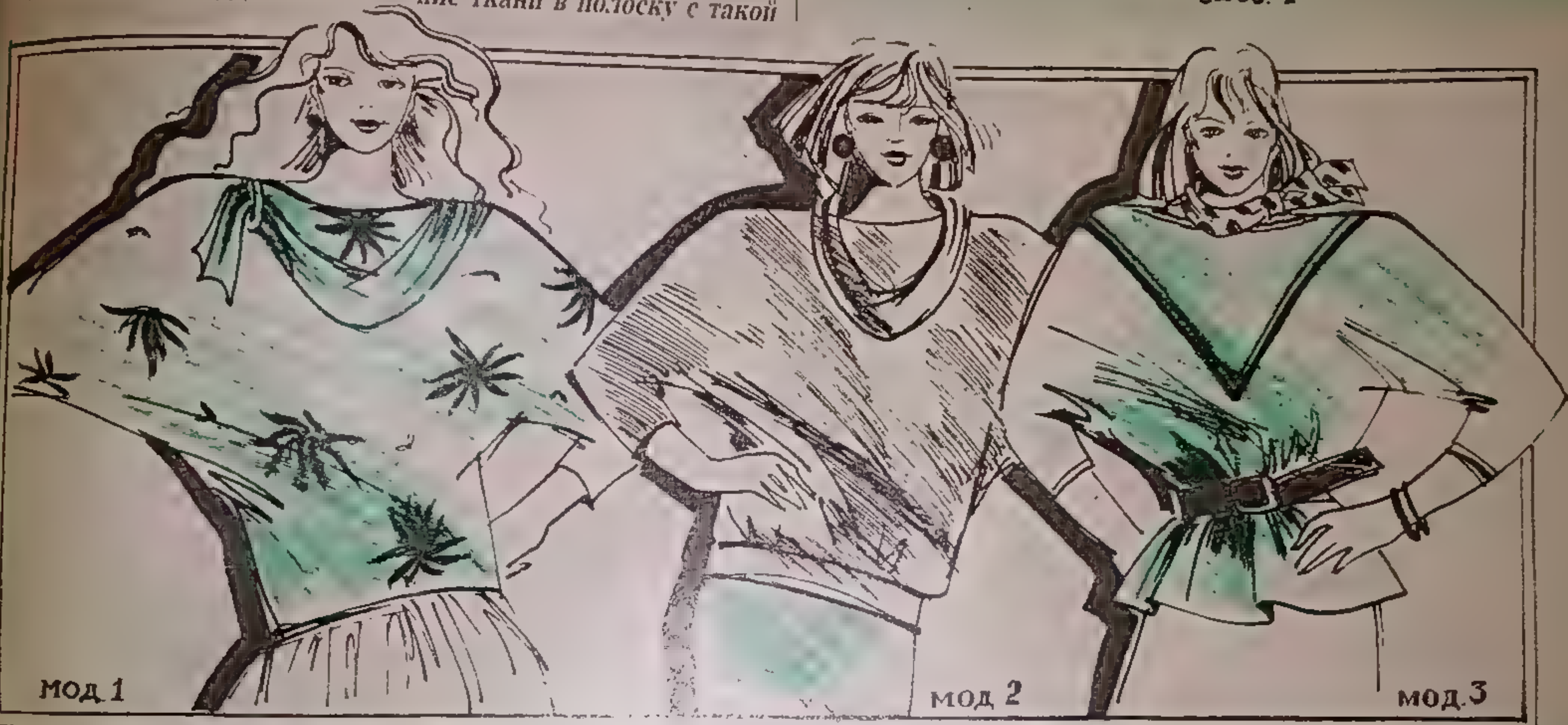
ком в форме прямоугольника. Его не прикрепляют к блузе, а носят свободно поверх нее.

Низ обработан притачным поясом, длина его соответствует объему бедер.

**МОДЕЛЬ 3** — блуза из хлопчатобумажной ткани. Оригинальность, своеобразие придаст ей вставка, выкроенная из другого материала: это может быть та же по фактуре ткань, но другого рисунка (к примеру, сочетание полосок различной конфигурации или сочетание ткани в полоску с такой



мод. 1



По предлагаемой выкройке можно сшить три блузы, которые будут смотреться по-разному благодаря разнообразию тканей и отделки.

**МОДЕЛЬ 1**, учитывая нарядный характер блузы, лучше выполнить из шелкового полотна с рисунком. Украшение блузы — драпировка, один конец которой собран в сборку и висит в плечевой шов с левой стороны, а второй продет в петлю, висит в правый плечевой шов, и висит свободно.

Горловина обработана подкройной бейкой шириной 3 см. Не забудьте о припусках на швы: по 1 см у выреза горловины и по 2 см на боковые швы.

**МОДЕЛЬ 2** шьют из более плотного полотна с воротни-

же тканью в тон основному или другого цвета (контрастного), или ткань иной фактуры — более легкая, чем основная.

Разнообразными могут быть формы вставки — круглая, X-образная, каре и т. п.

Швы, соединяющие вставку с блузой, можно заделать, закрыть тесьмой или бейкой.

Наша выкройка рассчитана на окружность груди 100—116 см, расход ткани — 1 м 20 см при ширине 1 м 40 см.

Перед и спинку кроют по одной выкройке, только вырез горловины на спинке располагается на 3 см выше.

Т. АНДРЕЕВА.  
художник-модельер.





## В ЖАРКИЙ ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

### ДЛЯ МАЛЫША...

Рекомендуем связать «песочник» — лучше всего, конечно, из хлопчатобумажной пряжи. Цвет — любой, кроме темного.

Работа будет несложной. По рисункам 1 и 2 свяжите крючком переднюю и заднюю части «песочника» (наши расчеты — на ребенка 10—12 месяцев). Затем «решеткой» из столбиков с накидом и воздушных петель сделайте карман в форме полукруга. Контрастными нитками вышейте полосы по

диагонали (см. фото) и обвяжите карман столбиками без накида и цепочками из воздушных петель. Пришейте карман к передней части «песочника».

Чтобы наряд малыша выглядел весело, свяжите два желтых круга — они будут изображать головы птенцов — и пришейте их повыше кармана. Красными нитками изобразите клювы и гребешки птенцов, а черными — глаза.

Теперь детали соедините, внизу свяжите резинку из выпуклых и плоских столбиков. Для этого крючок под столбики нужно вводить справа налево то спереди, то сзади.



Верх «песочника» обвяжите столбиками без накида, одновременно вывяжите завязки-бретели.

И. АЛЕКСАНДРОВА  
Чертежи и фото автора.

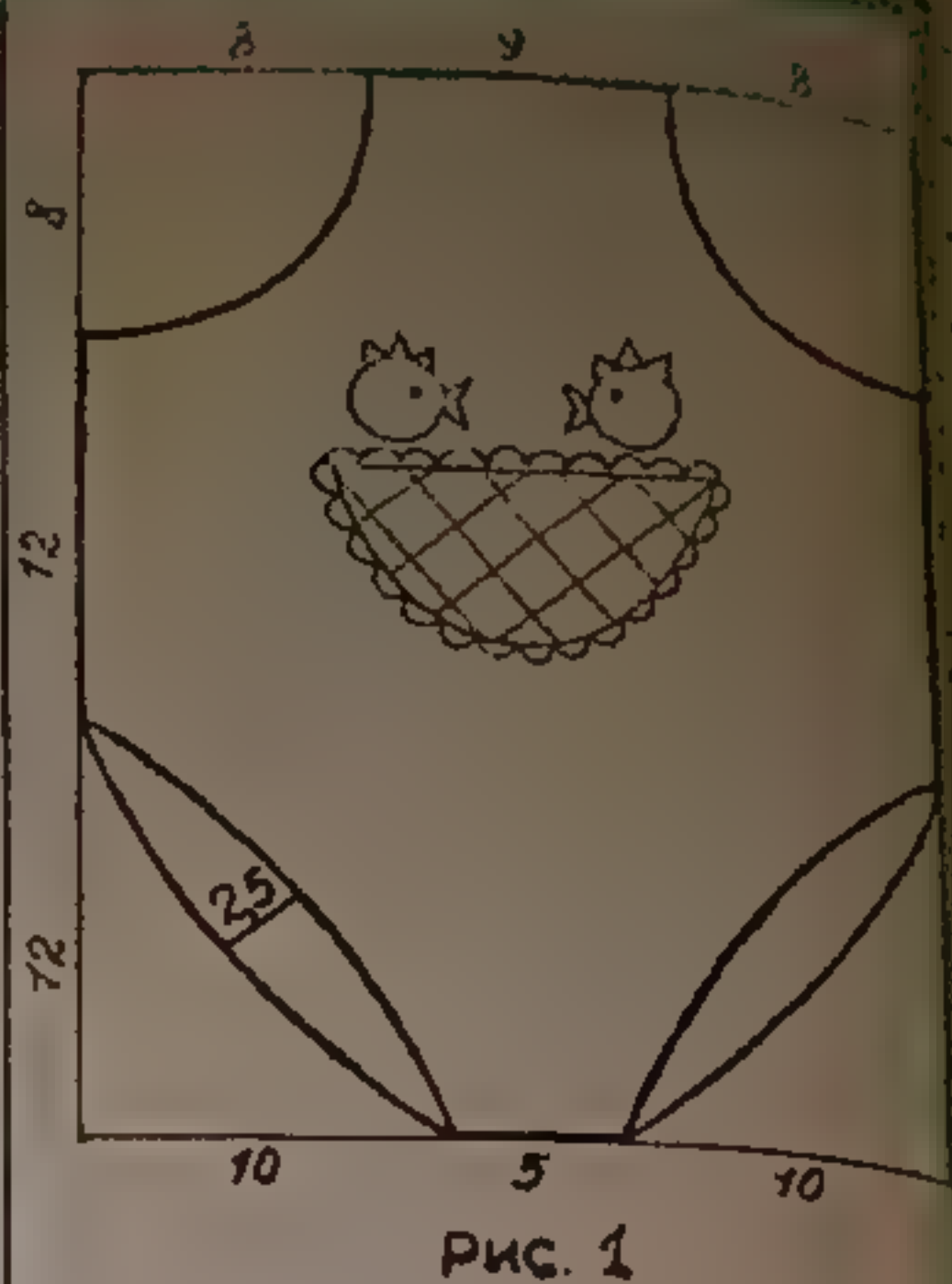


Рис. 1

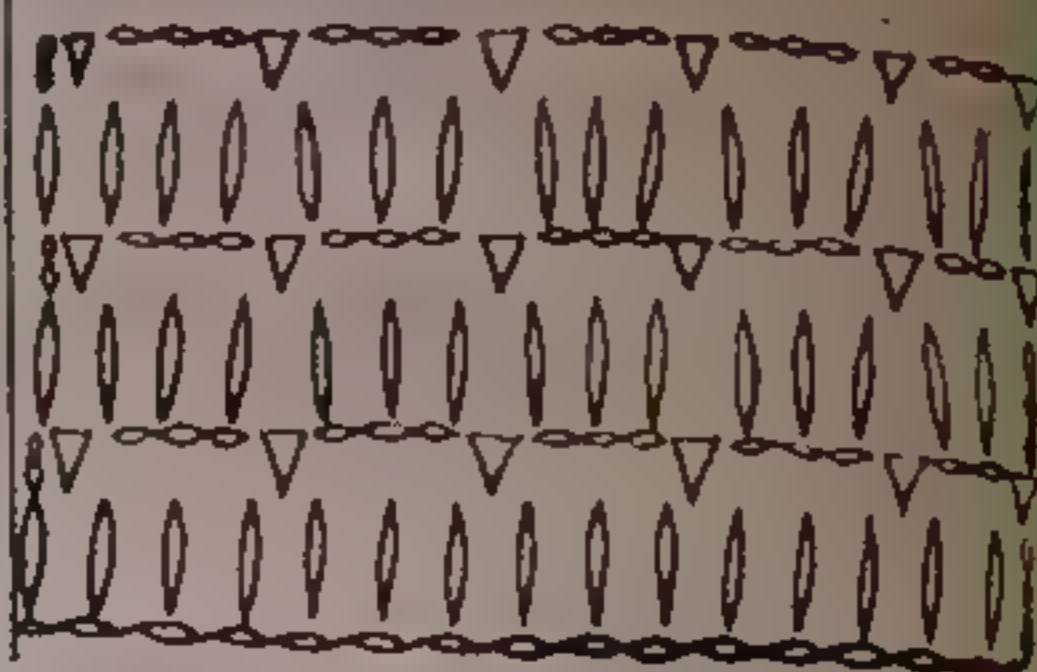


Рис. 2

### ...И ДЛЯ МАМЫ

Предлагаем две модели для яркого солнечного дня, которые вы легко сошьете сами.

**МОДЕЛЬ I** — ансамбль из юбки и топа (маленькой кофточки на бретелях без рукавов) с завязками на левом боку. На него потребуется 3 м ткани шириной

80 см — ситца, сатина, штапель, легкого трикотажа и т. п.

Юбку шьем так. Полотно ткани складываем вдоль лицевой стороной внутрь, переднюю и заднюю половинки юбки кроим одновременно. Так же выкраиваем обтачки, их верхние контуры соответствуют внешним срезам, внутренние срезы на чертежах обозначены пунктирными линиями. Припуски на швы: для обтачек — 1 см, для юбки по линии талии и завязкам — 1 см, по боковым швам — 2 см, по низу — 2,5 см. Направление долевой нити на обтачках соответствует их направлению на основной детали.

Выкроив детали юбки по чертежу, сшиваем боковые швы; на правом боку — от линии талии до разреза внизу; на левом — от линии бедер (18 см) до разреза внизу; швы разутюживаем, разрезы внизу обрабатываем вподгиб, подшиваем низ.

Обтачки соединяем швом на правом боку, шов разутюживаем. Складываем об-

тачки с основными деталями «лицом к лицу», совмещаем швы и внешние срезы, стачиваем на машинке. Лишнюю ткань в уголках обтачки выворачиваем на изнанку юбки, швы выметываем и разутюживаем, свободные срезы обтачек обметываем и подшиваем потайным швом к юбке.

Топ шьем в той же последовательности, различие только в раскрое: передняя и задняя половинки у топа выкраиваются от юбки различными выкраивают по отдельности (см. чертежи).

**МОДЕЛЬ II** — платье прямого кроя с щелеобразным вырезом горловины и с прямыми проймами. Ткань для него потребуется меньше, чем на ансамбль, — 2 м 30 см при той же ширине (80—90 см). Подойдут ситец, штапель, сатин, лен, махровая ткань, особенно эффектно смотрится такое платье из ткани в полоску.

Приступаем к работе. Из целого куска ткани выкраиваем прямоугольное полот-

нище шириной 58 см с учетом припуска на швы (при размерах, на которые рассчитана наша выкройка). Продольная середина полотна, совпадающая с направлением долевой нити, является серединой спинки, переходящей в середину переда. Поперечная середина — линия плечевого сгиба. Прямоугольник ткани сложите вчетверо по этим осям, приложите выкройку, перенесите засечки, ограничивающие проймы, горловину, разрезы внизу, уточните контуры платья.

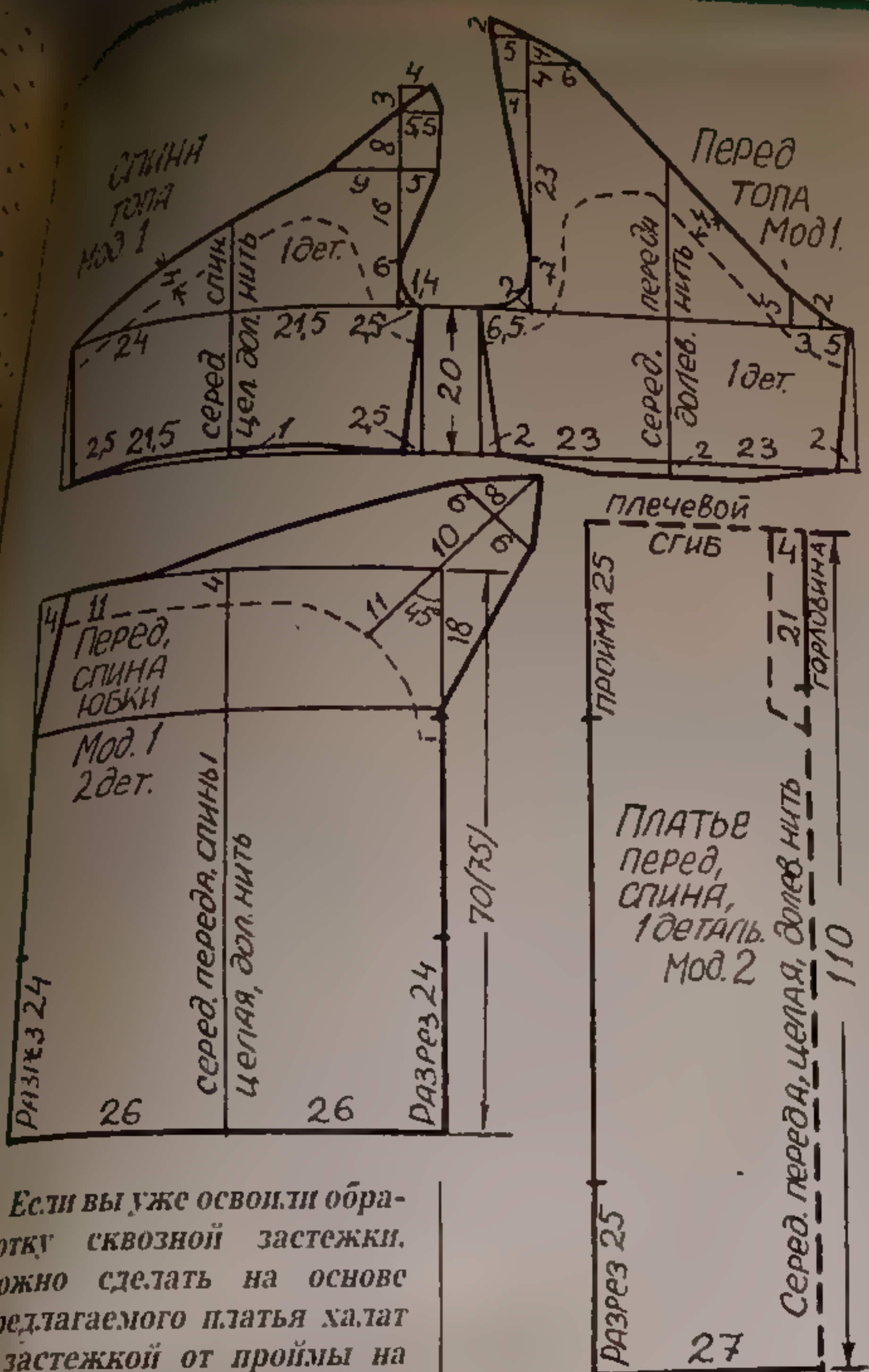
Первым делом готовим обтачку для горловины (50 см на 8 см). Пристрачиваем ее вокруг будущего разреза горловины, отступив от этой линии на 3—4 мм. Теперь разрезаем оба слоя ткани, вывертываем обтачку на изнанку платья и выметываем по краю шва. Свободные срезы подгибаем и притачиваем к платью.

Затем стачиваем боковые швы, обрабатываем проймы и разрезы вподгиб и подшиваем низ. Платье готово!





шарф, сумочка, украшения...



# «СОЛИСТ» АНСАМБЛЯ — ПОЯС

Внешний облик женщины создается не только ее нарядом, но и в значительной степени дополнениями к нему: шарфом, сумочкой, украшениями... В нынешнем сезоне «солистом» в этом ансамбле дополнений выступает, безусловно, пояс.

Давайте попробуем «сочинить» его сами.

Прежде всего решим, что мы хотим от будущего пояса: должен он быть универсальным, смотреться и с легким жемпером, и с демисезонным пальто? В этом

случае потребуется спокойный по цвету и фактуре материал, а также элементы конструкции, позволяющие изменять длину пояса. — классический ремень с пряжкой, шнуровка и т. п. Отделка к такому поясу должна быть сдержанной, неброской.

Вы задумали сделать пояс не похожим на все другие, уникальным? Тогда работа будет сложнее и по форме, и по отделке, да и сам костюм, который поясу предстоит украсить, должен создаваться с учетом этого.

Ну и, разумеется, нельзя не учитывать свой возраст, комплекцию, стиль, даже темперамент, если хотите. Вариантов множество: то очень широкий, стянутый в талии пояс слегка напо-

Если вы уже освоили обработку сквозной застежки, можно сделать на основе предлагаемого платья халат с застежкой от проймы на левом боку, для этого при раскрое придется только добавить по 8 см к левому боковому срезу.

Остаток ткани от ширины полотна (20—25 см ширины) можно обработать, как шарфик, и использовать вместо пояса (длина его будет 150 см, остальная часть уйдет на обтачки).

Чертежи к обоим предлагаемым моделям рассчитаны на размер 46, рост III. Однако прямое платье может быть сшито на данной основе практически любого размера, достаточно сделать несложный расчет: половинка ширины переда и спинки платья равняется обхвату бедер + 8 см, деленному на 4. К примеру, при обхвате бедер 110 см половина ширины спинки будет равна:  $110 \text{ см} + 8 \text{ см} = 118 \text{ см}$ ;  $118 \text{ см} : 4 = 29,5 \text{ см}$ . Длина платья — по вашему желанию. Выкройка готова! Гля-

дя на наш чертеж, разметьте глубину горловины, пройм, длину разрезов внизу.

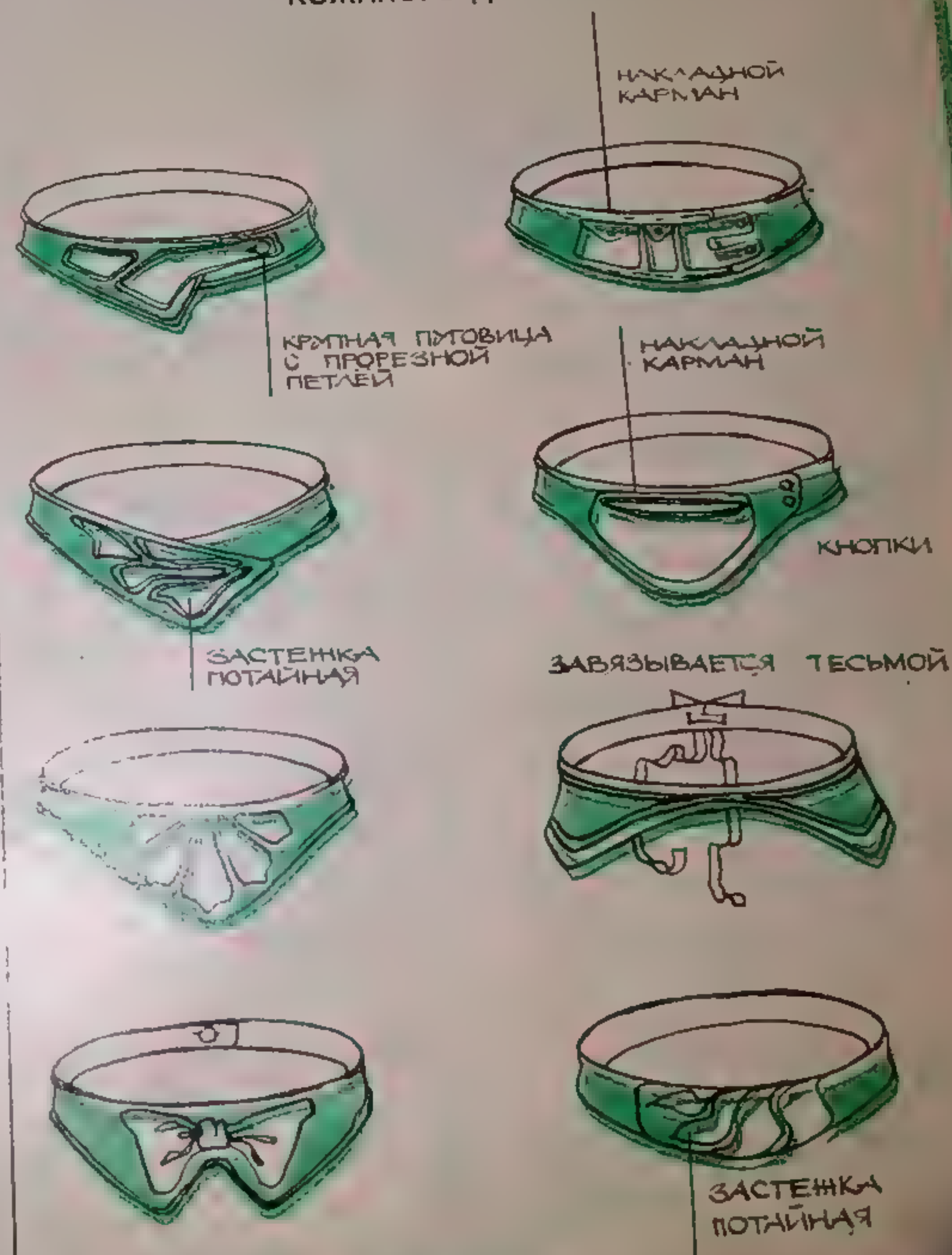
Одно замечание: если вы хотите сшить платье размера 56 и более, лучше на плечах заложить складки глубиной 3—4 см, чтобы заменить нагрудные вытачки, которые в модели размера 46 не предусмотрены.

Юбку модели I тоже можно увеличить на несколько размеров с помощью такого расчета: ширина одного полотнища юбки = обхвату бедер + 6 см, деленному на 2. Чем длиннее юбка, тем, естественно, глубже разрезы боках.

Сшить топ большего размера сложнее, но его с успехом может заменить любая ваша блузка.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ, художник-модельер. Чертежи и рисунки автора.

## НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ КОЖАНОГО ДЕКОРА





минает корсеты наших прабабушек, то связкой ремешков небрежно опускается на бедра; то узкий, шелковый выглядит неожиданно скромно, то разрастается до ширины офицерского ремня или драпируется по бедрам, как широкий шарф...

Соответственно и материалы, из которых можно сделать пояс, — от плотной кожи до тонкого шелка.

Модель, которую мы хотим вам предложить, несложна, но здесь у вас есть возможность следовать прихоти моды и своему собственному вкусу.

Итак, материал — любой, для начала лучше всего простая ткань, с которой вы уже умеете работать.

Из той кожи, что вы приготовили, распорите старые вещи и обработав пластины, подберите кусочки, гармонирующие по цвету с тканью; они понадобятся для отделки.

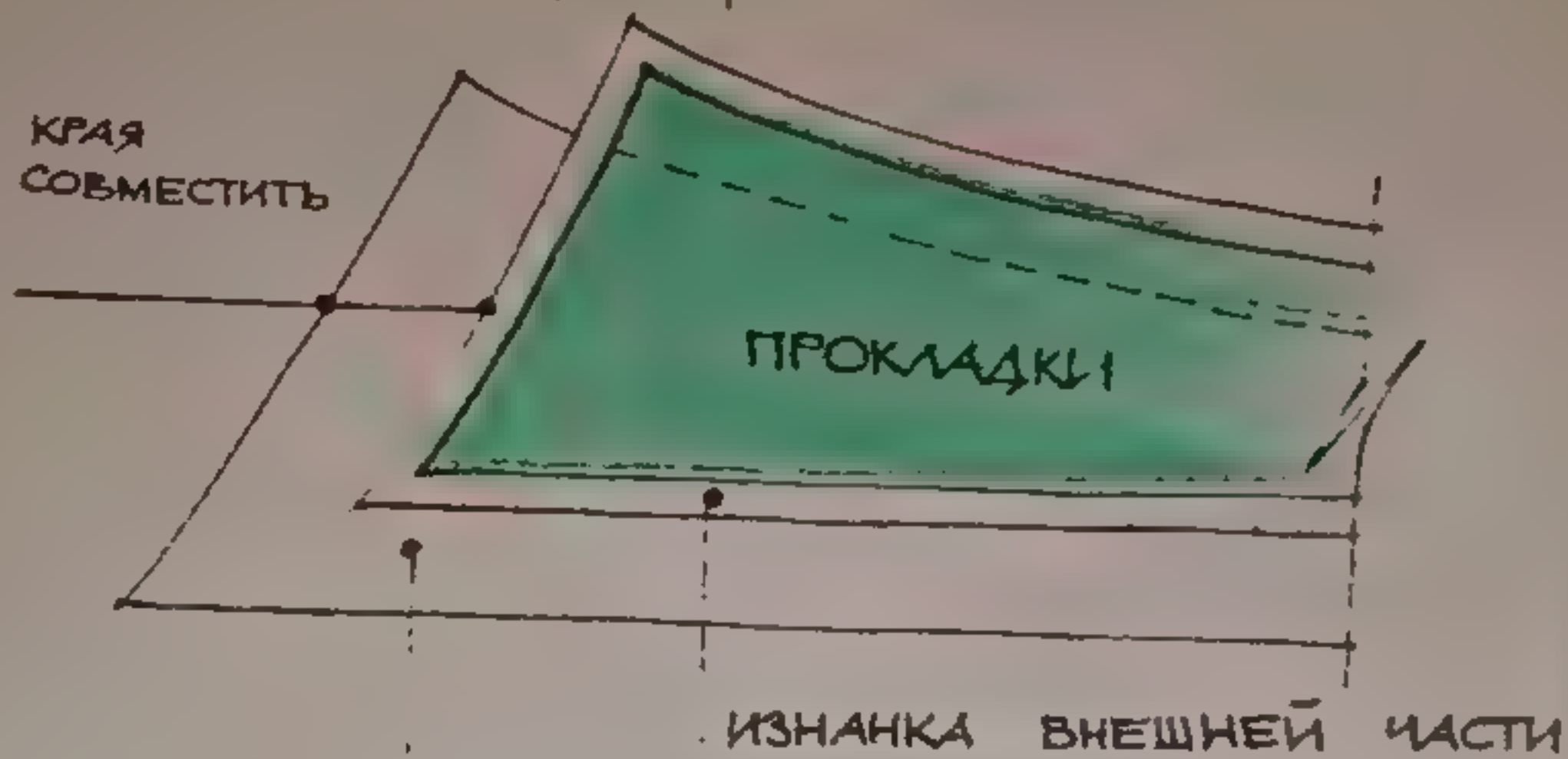
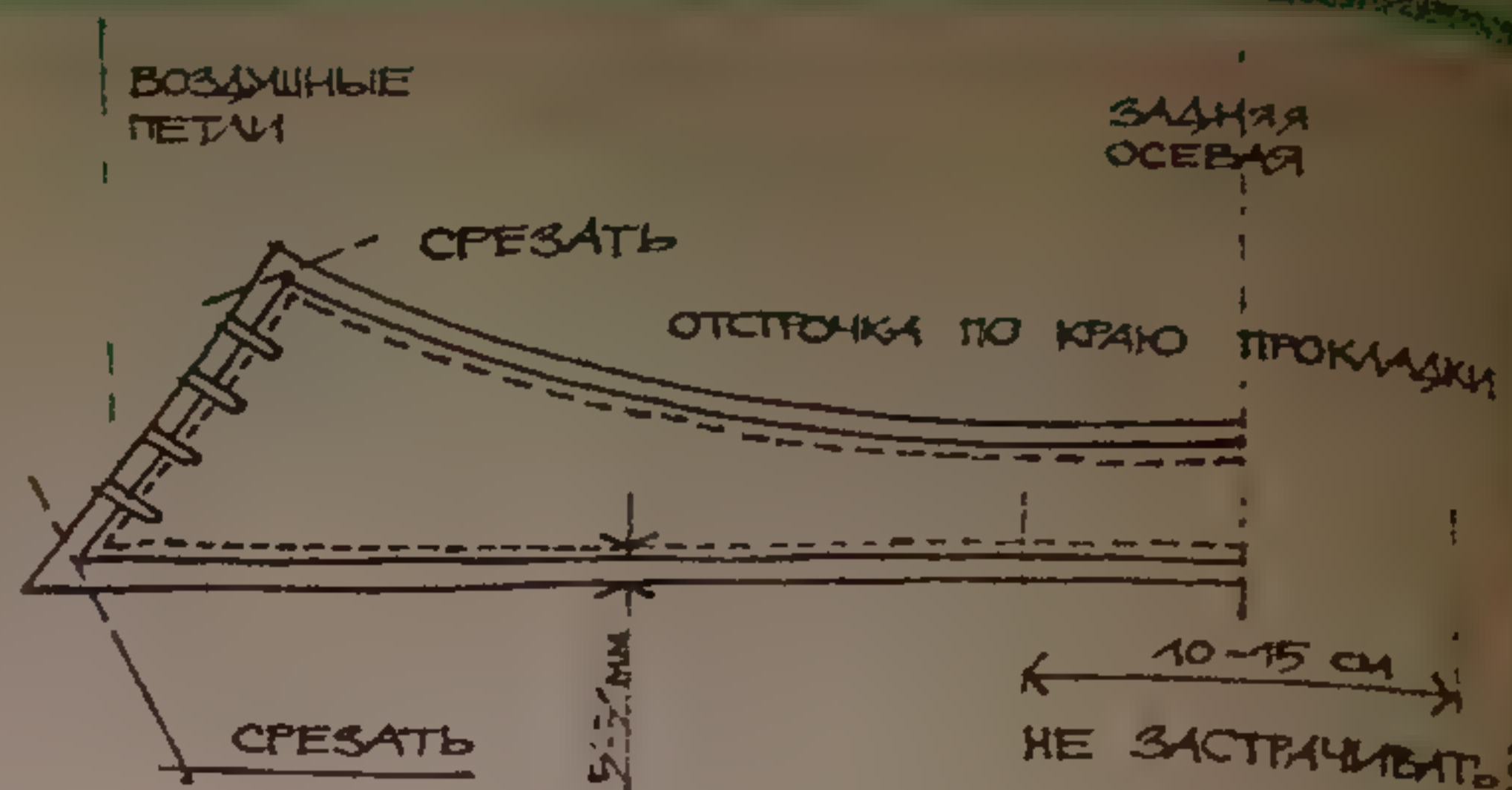
Пояс может быть с подкладкой — она делается, как для любой вещи, — а можно сделать его двусторонним.

Застежка — шнуровка или пуговицы, пришитые с обеих сторон, с навесными или прорезными петлями.

Выкройка простого пояса — это ровная лента нужной ширины и длины (с учетом запаха) со слегка скругленными уголками. Если же вы задумали очень широкий, фигурный пояс, то его лучше кроить по бумажному шаблону: полоску бумаги, немного шире, чем нужно для пояса, наложите булавками на себя поверх одежды так, как должен будет «сидеть» пояс. Мягким карандашом наметьте его контуры, а также центральные линии спереди и сзади. По намеченным линиям прорисуйте выкройку «набесто», вырежьте

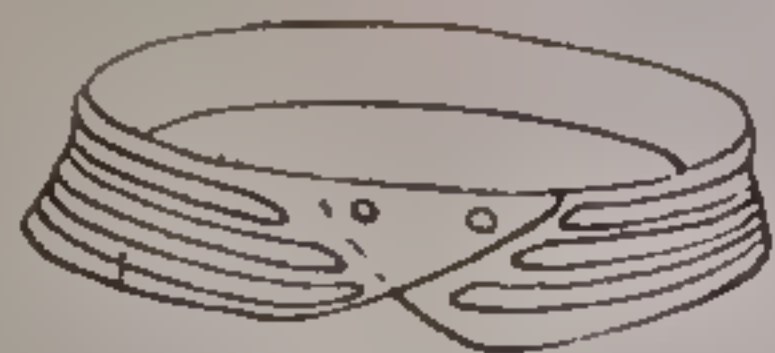
те, еще раз прикиньте на себя. Шаблон готов!

Выкроите по нему ткань, отстрочите пояс; срежьте припуски на швы в уголках, насколько это возможно; выверните пояс налицо через оставленное при отстрочке отверстие, особенно аккуратно выворачивайте угол-

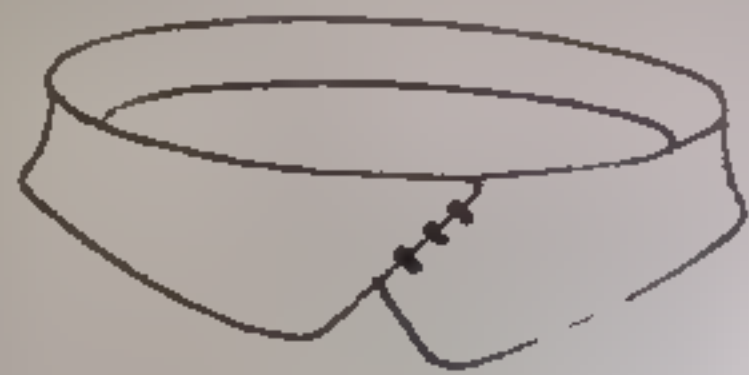


ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА ПОДКЛАДКИ

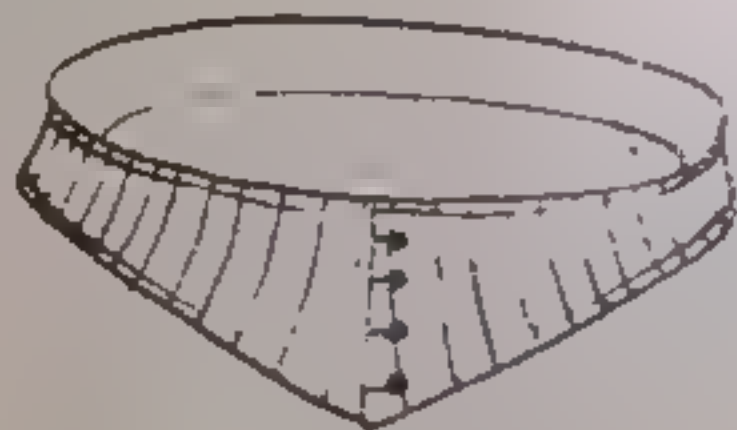
СХЕМЫ ВЫКРОЕК ПОЯСОВ



НАКЛАДНЫЕ  
КОЖАНЫЕ  
ПОЛОСКИ



ЗАСТЕЖКА С  
ИЛИ ДОМИНАНТНЫМИ



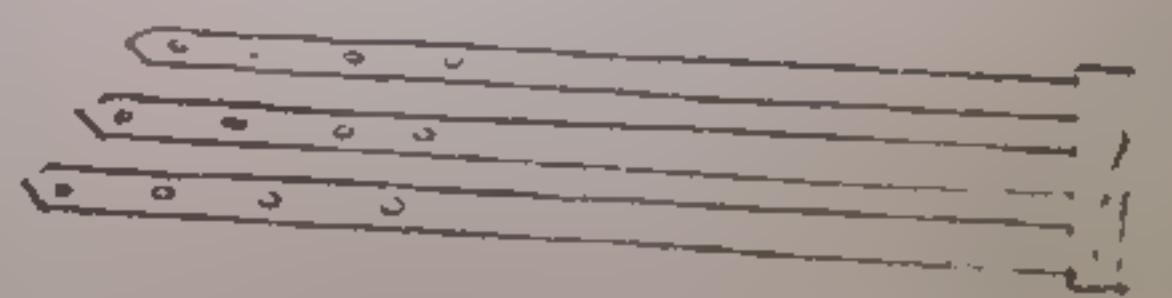
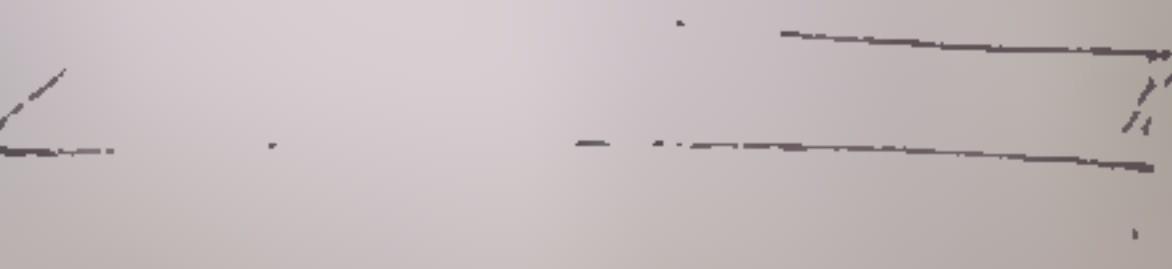
ГОЛОСАТАЯ ТКАНЬ ИЛИ  
ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТЕНКА



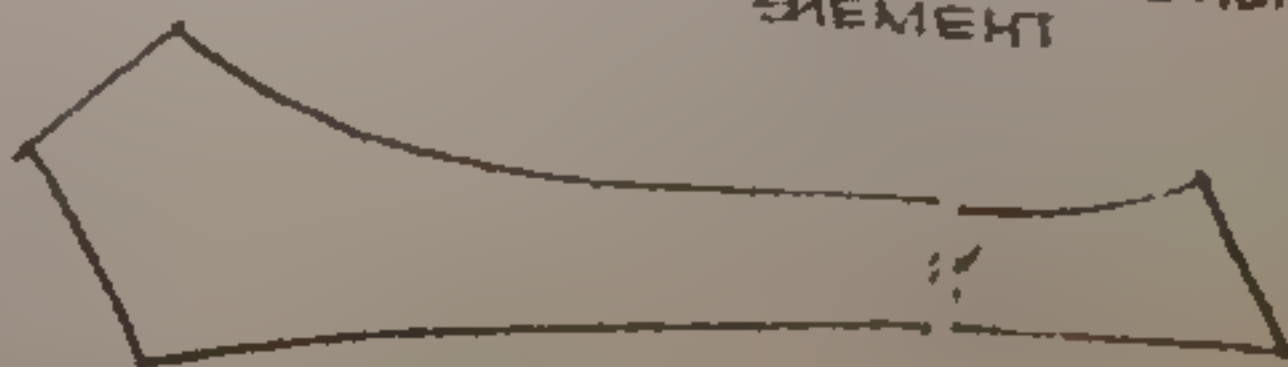
КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПОЯСА ВЫПОЛНЯЕТСЯ  
ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



ВМЕСТО ПУГОВИЦЫ МОЖЕТ БЫТЬ КРУПНАЯ КОЖАНАЯ  
АПЛИКАЦИЯ - ТОГДА ЗАСТЕЖКА ПОТайНАЯ



КОЖАНЫМ  
СОЕДИНИТЕЛЬНЫМ  
ЭЛЕМЕНТОМ



ки, помогая себе при этом тугой спицей. Тщательно расправьте все швы и зашейте на руках непростроченный участок. Отутюжьте пояс через влажную ткань и прострочите вдоль края на расстоянии от него 5—10 мм.

Дополнительные прокладки можно сделать из бортровки, клеющейся ткани, обыкновенной клеенки.

Расположение застежки наметьте мелом или булавками, прикинув пояс на себя. Какой ей быть, решите сами: пуговицы, кнопки, крючки, пряжки, лента «репейник», тесемки... Застежка может сама служить украшением пояса, а может, уступив место деталям отделки, стать потайной.

Теперь отделка. Те элементы украшения, которые вы хотите сделать из кожи, вырежьте сначала из бумаги, приложите к поясу, уточните их форму, величину, расположение. Это может быть одна крупная, выразительная по форме деталь или целая серия мелких, составляющих определенный рисунок.

Кожу выбирайте не слишком тонкую, можно использовать несколько цветов. Срезы должны быть ровными, чистыми.

Прежде чем пристроить кожаные детали к поясу, «посадите» их на резиновый клей, чтобы не сдвинулись во время работы. Пристрачивайте их простым швом, отступив от края на 1—2 мм. Швы должны быть безупречными!

М. ИГНАШЕВА  
М. УТКИНА

Дизайнеры по костюму





*швей, вязан, вышиван*

Два сарафана (один из них — с легким жакетом), которые мы сегодня представляем, подойдут не только для прогулки в жаркий летний день, но и «на выход» — отделочные детали и модный крой придают им современный вид, нарядность, элегантность.

**МОДЕЛЬ 1** — сарафан прилегающего силуэта с удлиненной талией. По переду расположены рельефы. Линия проймы углублена. Вырез горловины квадратной формы. На спине застежка на пуговицах. Юбка широкая — полусолнце, состоит из двух полотнищ.

Жакет прямой, без застежки, линия плеча спущена. Вырез горловины круглый, спинка прямая. По линии

бедра ремешки из той же ткани, с их помощью можно изменить силуэт жакета, заузив его книзу.

Наши чертежи рассчитаны на размер 48, рост III (164—96—104) без припусков на швы. Ткань хлопча-

тобумажная или льняная, набивная или однотонная. Возможны самые различные комбинации в сочетании цветов и рисунков для жакета, вставки, обтачек, отделки и т. д. Расход ткани при ширине 70—80 см — 1 м на

## НАРЯДНЫЙ САРАФАН



Мод. 1

Мод. 2



Подборт выворачиваем на лицевую сторону, выправ-

● Точно так же обраба-

Внутренние срезы перегибаем в сторону изнанки на 0,5—0,7 см и застрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Концы обтачки притачиваем к подбортам (ширина шва—0,7 см), швы отгибаем в сторону подборок, обтачку накладываем на лицевую сторону верха сарафана лицевой стороной вниз, уравниваем срезы, швы стачивания обтачек совмещаем с плечевыми швами и обтачиваем сре-

**Внутренние края обтачки**

2-я деталь полочки

Жакет

Спинка  
1дет.

7,3 19,7 1

2,8 4 26 29,5

56,7 28



СТАЧКИ

● Выворачиваем сарафан наизнанку, раскладываем на столе; перегибая по середине переда и спинки, совмещаем боковые швы, уточняем длину. Низ обрабатываем двумя строчками на машине узким швом вподгиб с закрытым срезом. Ширина шва в готовом виде 0,2—0,3 см.

Эта модель рекомендуется молодым стройным жен-

● Стачайте боковые швы юбки, соедините юбку с

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора

Чушка 2-й

22

18

15

15

25

18

15

05



# Игла, бижут, вышивка

## ЧТО УМЕЛИ БАБУШКИ...

«У нас дома есть подушка на диван, которую когда-то бабушка вышила бисером. Какая это красота! Я бы с удовольствием вышила бисером такую подушку, накидку, панно, да, к сожалению, не научилась у бабушки...»

Н. СТЕПАНИЧЕВА,  
Новгородская область».



Вышивка бисером может украсить не только интерьер, но и нарядный костюм, туалет «на выход»: платье, воротник, манжеты, вечернюю сумочку...

Освоить это искусство не так уж трудно, если вы немного умеете вышивать: принцип вышивки бисером тот же, что и обычной вышивки крестом, да и рисунки подойдут те же. Счет бисеринки при работе ведется так же, как счет крестов. — одна бисеринка соответствует одному кресту. Нашивают бисеринки стежками полукрестом, с наклоном в одну сторону, иначе они не

будут лежать ровно и гладко. Нитки берут в цвет фона вышивки, обязательно крепкие, лучше всего крученые, глянцевитые.

Вышивку делают по рисунку, перенесенному на ткань, или по канве, которую потом выдергивают.

Однако не стоит украшать бисером вещи, которыми вы пользуетесь ежедневно: во-первых, такая вышивка чересчур нарядна, а во-вторых, непрактична, плохо переносит стирку, не выдерживает химической чистки.

Н. ГОРЕЛОВА

## ОСТОРОЖНЕЕ С ИГОЛКАМИ!

Нередко приходится видеть, как в вагоне электрички, даже в автобусе женщины вышивают узор или заделывают шов... Так и хочется сказать: «Осторожнее с иглой! Неожиданный толчок — и можно не только палец поранить, но и в глаз попасть!»

Вообще игла не так безобидна, как кажется. Поэтому во избежание неприятностей, особенно если в доме

есть дети, лучше хранить иглы и булавки только в игольнице, не бросать их где попало и каждый раз, приступая к работе с ними, вести строгий счет, чтобы ни одна не осталась на столе, на диване, на полу, в одежде.

Лучше всего хранить иглы с вдетыми в них нитками — так они заметнее, виднее. Хорошо также завести магнитик: им легко подобрать с пола оброненные иглы и булавки.

Во время работы не берите иглы или булавки в зубы — такую привычку

имеют многие хозяйки, привычку опасную: нечаянный вдох — и... Но куда же все-таки пристроить иглу на время минутного перерыва в работе? Только не втыкать в одежду! Или на магнитик, или в специально сшитую подушечку — ее, кстати говоря, можно посадить на резинку и надевать на руку, как часы, тогда булавки всегда будут под рукой. И последний совет: шить только с наперстком! Это правило известно всем, но далеко не всеми выполняется, и поэтому нередко приходится палец

а если игла вдруг сломается, то и более серьезную травму получить.

А. КОНОПЛЕВА



## ВЫШИВКА КРЕСТОМ ВСЕГДА В МОДЕ

Хотите вы, чтобы ваше платье, блузка были не похожи на другие, имели свой стиль, своеобразие? Укрась-

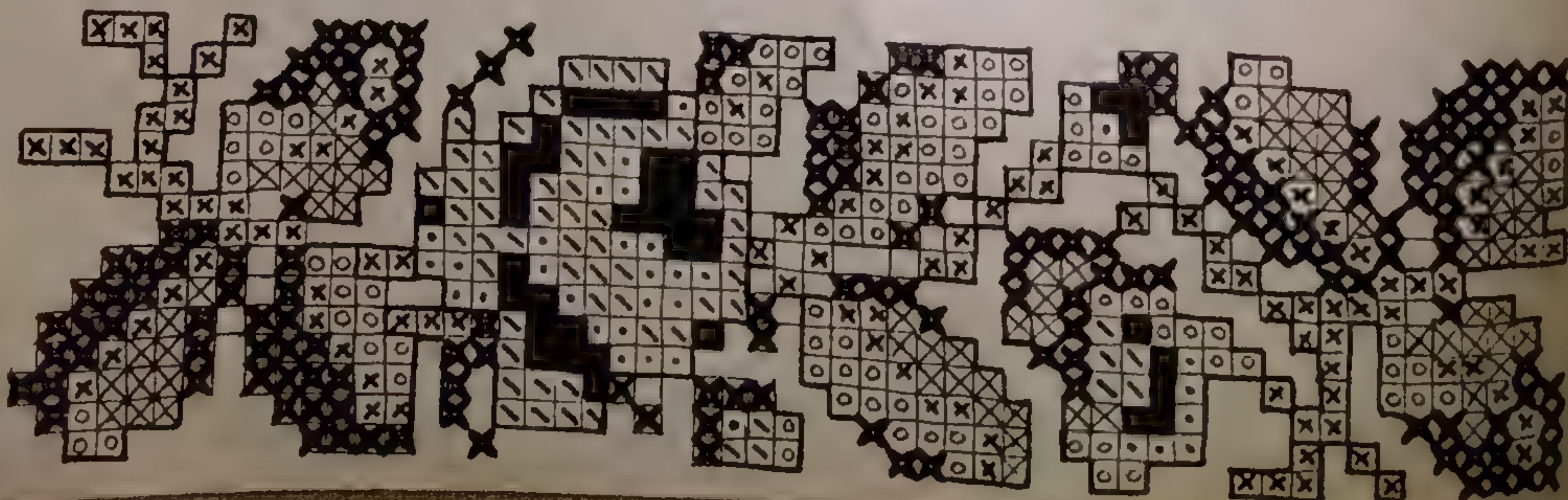
те их, например, манжетам, на юбке вышивкой крестом — она всегда в моде!

Отлично смотрится полоска из роз с листьями (см. рис.).

Л. ЛЕБЕДЕВА

Условные обозначения:

- — темно-красный;
- ▣ — ярко-красный;
- — розовый;
- ⊗ — темно-зеленый;
- ⊗ — ярко-зеленый;
- — светло-зеленый;
- ⊗ — коричневый.





В редакционной почте много писем от женщин с полной фигурой. Все выкройки — для молодых стройных, модных! — пишут они. Что же делать нам? Комплекция «модничать» не позволяет!

Позволяет!

## КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОБОДНОЙ БЛУЗЕ?

В любом возрасте, с любой комплекцией женщина должна, просто обязана идти в ногу со временем — разумеется, не слепо следуя моде, но выбирая из множества ее предложений то, что позволит подчеркнуть достоинства внешности и скрыть недостатки. Модели, которые мы сегодня рекомендуем, созданы с учетом этого требования.

Итак, блуза и блузон на одной основе, с цельнокроеным рукавом типа кимоно, с подрезом на плече и с рубашечным воротником, размер 58, рост III (164—116—128). В дополнение — прямая юбка того же размера, со шлицей или разрезом сзади.

Расход ткани: на блузу или блузон — 3,5 м любой тонкой ткани шириной 80 см (хлопок, легкий трикотаж, креп, лен и др.); на юбку — 1,6 м (при ширине ткани 100—140 см). Материя любая, но, учитывая особенности фигуры, предпочтительнее выбрать все-таки несколько более плотную и однотонную. Различия между моделями 1 и 2 небольшие: первая (блузон) — с накладными карманами, без планки, вместо манжет у запястий — отвороты той же ширины, что и рукава. Вторая — блуза, которую носят поверх юбки, с пояском. Застежка — на планке. Рукава — на манжетах.

Припуски на швы одина-

ковы и для блузы, и для блузона: по воротнику и горловине 0,8—1 см, по всем остальным срезам — 1,5 см. На юбке (модель 3): по боковым срезам и низу — 2,5 см, по талии — 1 см, по шлице припуск не потребуется.

БЛУЗОН шьем в такой последовательности:

● Выкраиваем детали, намечаем на них середины, вытачки, складки, засечки, проутюживаем.

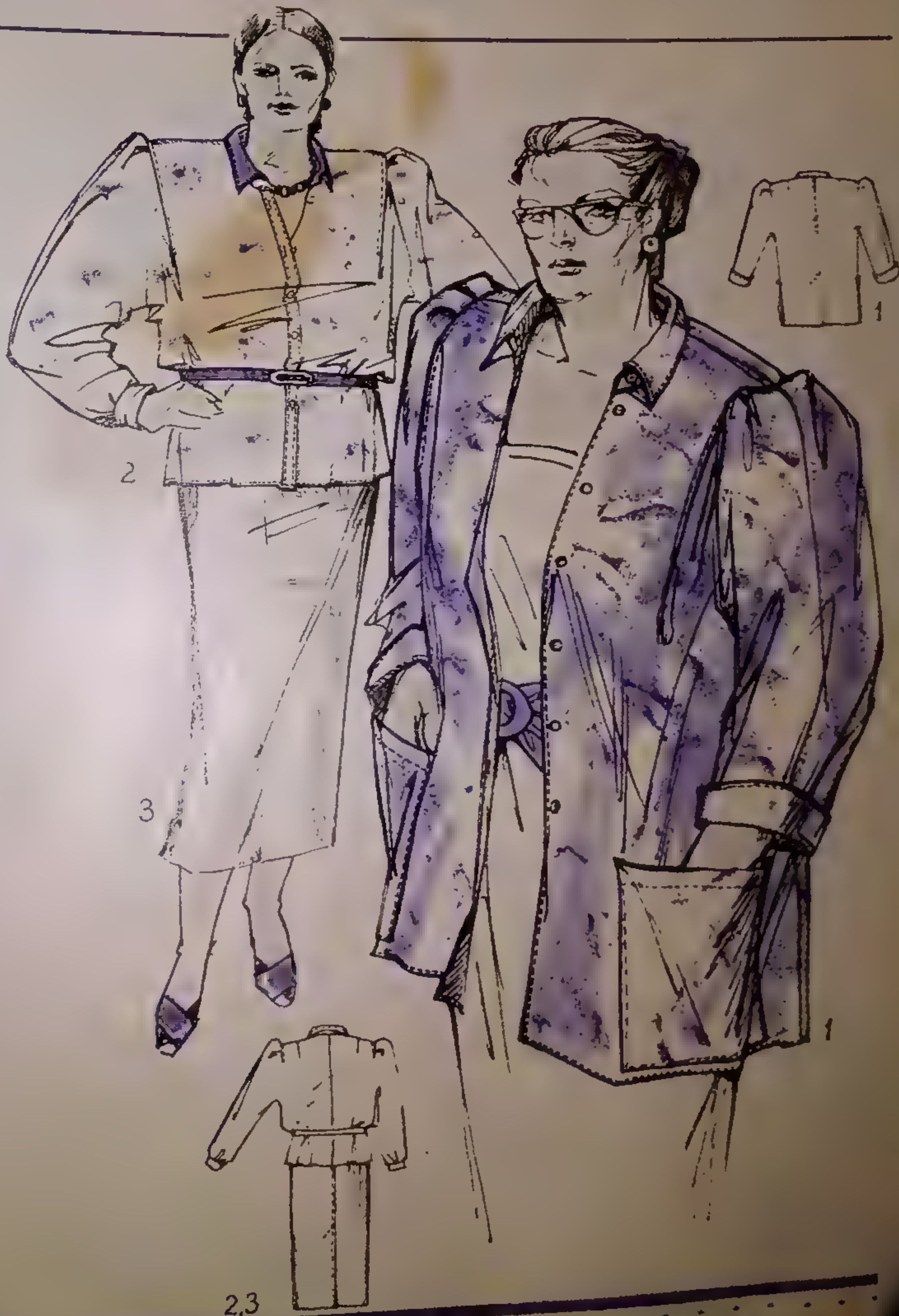
● Обрабатываем спинку: стачиваем вытачки на лопаточных выступах (на плечевых срезах) и делаем подрез для складки на головке рукава (см. схему 1). Складку закладываем в подрез от плечевого среза вниз и зашиваем в вытачку, намеченную на схеме 2 пунктирной линией.

Пожалуйста, обратите особенное внимание на эту

операцию: именно подрезы на плечах с заложенными в них складками придают рукаву пышность, а силуэту блузона — оригинальность, современность. К тому же этот крой скрадывает излишнюю полноту руки.

Теперь стиваем средний шов спинки, завершающийся внизу шлицей.

● Приступаем к обработ-



2,3



# швей, ваяем, вышиваем...

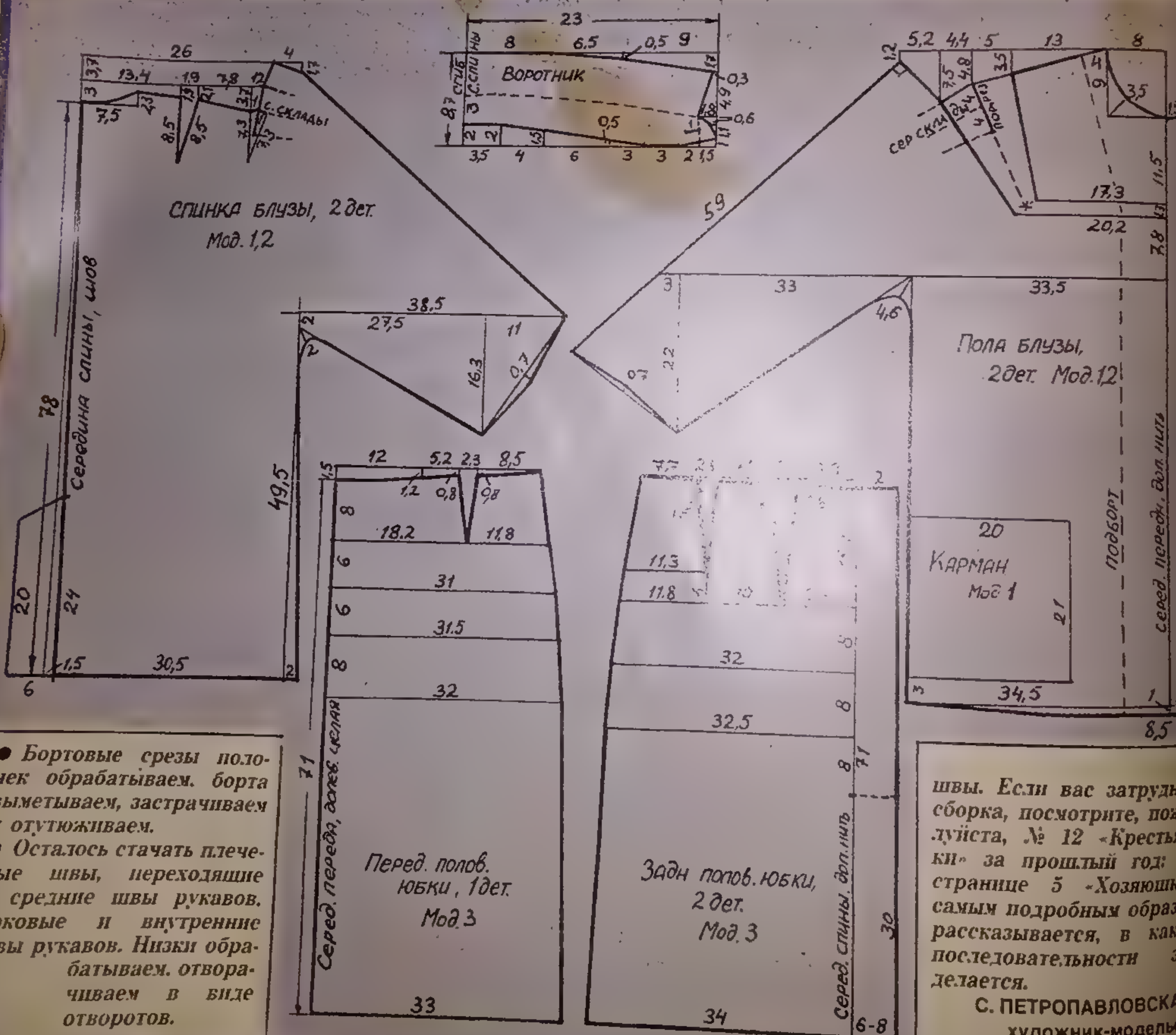
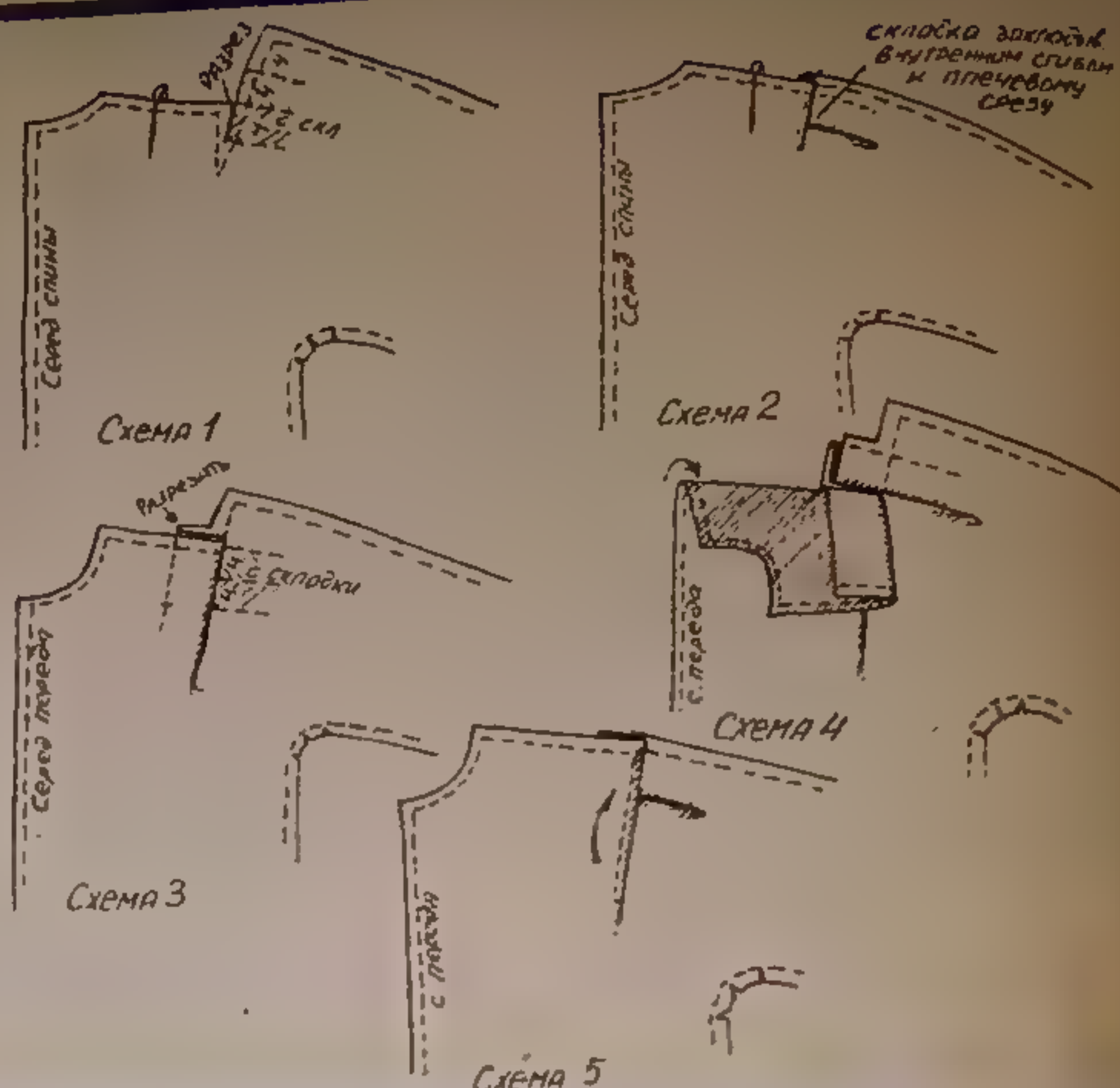
ке полочек. Зачеываем складку от плеча на грудь и приутюживаем сгибом к середине переда. Внутренний сгиб складки подрезаем до нужной длины (см. схему 3). Складку на рукаве закладываем так же, как на спинке, только на полочке она несколько сместится от плечевого среза (см. схему 4).

Внешний сгиб нагрудной складки накладываем так, чтобы он закрыл срезы складки на рукаве, а плечевой срез уравнился со срезом рукава (см. схему 5).

● Вшиваем в горловину отдельно обработанный воротник, подшиваем низ блузы и нашиваем карманы.

БЛУЗУ шьем в той же последовательности, только к бортовым срезам пригачиваем планку, а к низам рукавов — манжеты. Карманы не нужны. Поясок (см. рис.) делаем из остатков ткани.

Шитье ЮБКИ, думается, не представит для вас сложности. Надо будет только аккуратно и внимательно выкроить детали, не забыв о припусках на



- Бортовые срезы полочек обрабатываем. борты выметываем, застрачиваем и отутюживаем.
- Осталось стачать плечевые швы, переходящие в средние швы рукавов, боковые и внутренние швы рукавов. Низки обрабатываем, отворачиваем в виде отворотов.

швы. Если вас затруднит сборка, посмотрите, пожалуйста, № 12 «Крестьянки» за прошлый год: на странице 5 «Хозяюшки» самым подробным образом рассказывается, в какой последовательности это делается.

С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ.  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора

Костюм  
татного  
сунком  
на пре  
полных  
рост (ш)  
но и к  
антен.

ВО  
ВА

Блузу  
выпуск  
видите  
«посади  
пояс (и  
можете  
ке), мож  
сшить  
платье.  
ся отре  
нии та  
с верхо  
на сбор  
стежку  
вой ш  
протн  
блузы  
крос по  
рубаше  
бирайт

Кости  
юбки —  
«годе»  
сильно  
книзу,  
дегающ  
ным ру  
тачкой  
ным кн  
ка с  
концам  
сток о  
шую с  
застеж  
Ита

● Р  
блузки  
луиста  
швы —  
учтен  
ки на  
вую с  
тали  
ваем  
сторо  
мечен  
ем. Ш  
обтач  
выпр  
кант  
и при

ХО



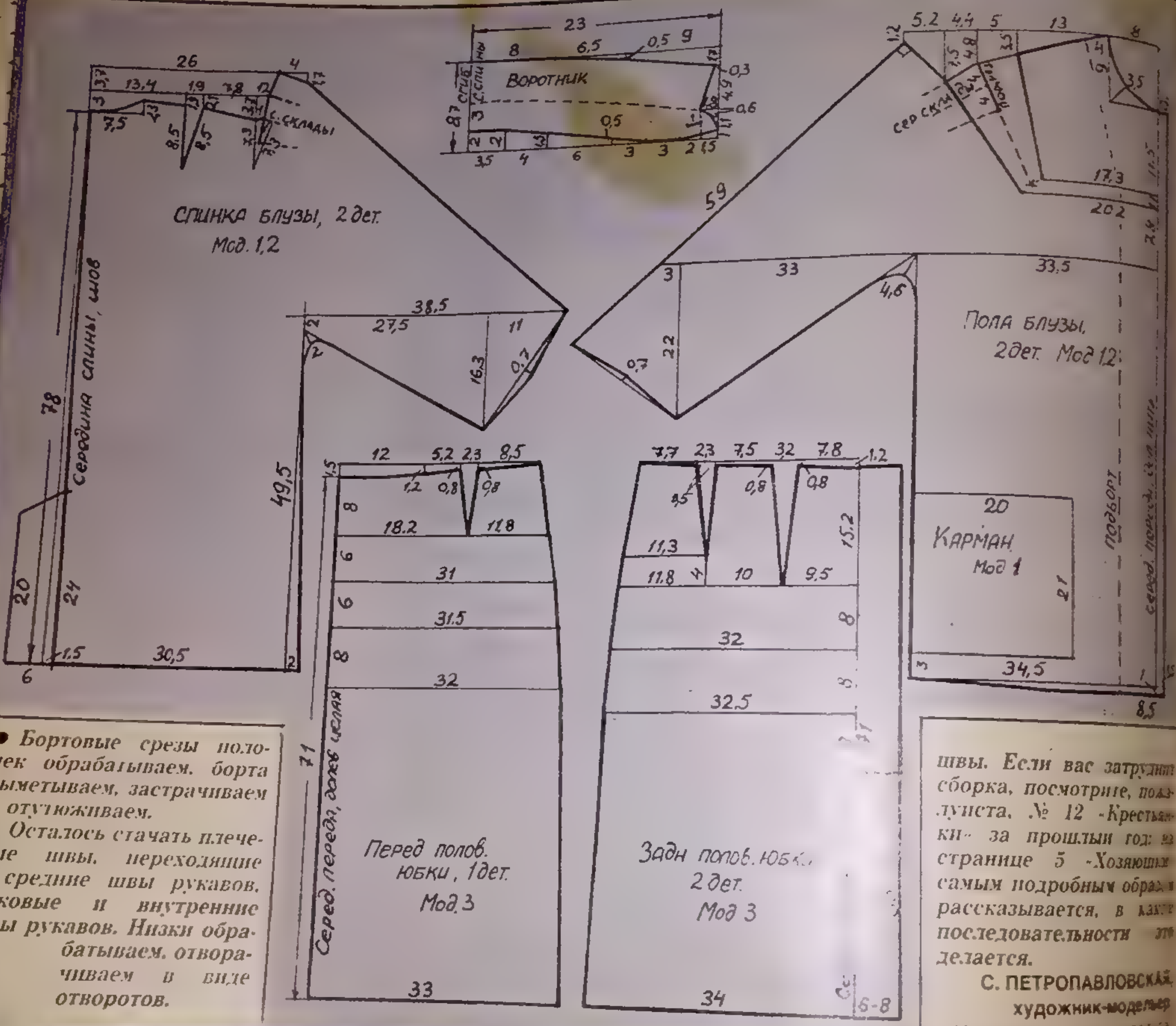
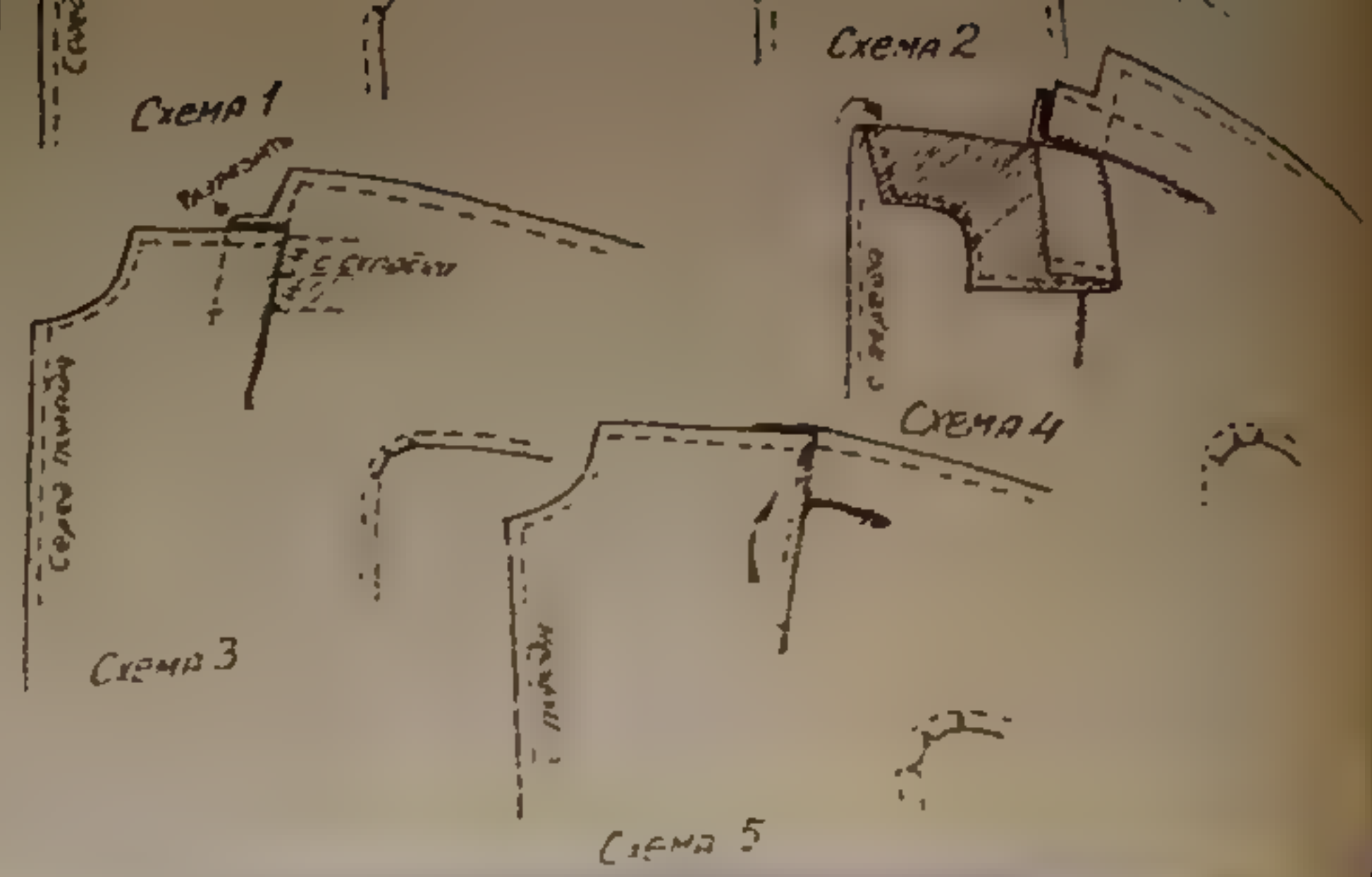
...от плеча на грудь и приутюживаем сгиб к середине переда. Внутренний сгиб складки подрезаем до нужной длины (см. схему 3). Складку на рукаве закладываем так же, как на спинке, только на полочке она несколько сместится от плечевого среза (см. схему 4).

Внешний сгиб нагрудной складки накладываем так, чтобы он закрыл срезы складки на рукаве, а плечевой срез уравнился со срезом рукава (см. схему 5).

● Вшиваем и горловину отдельно обработанный воротник, подшиваем низ блузоны и нашиваем карманы.

БЛУЗУ шьем в той же последовательности, только к бортовым срезам пришиваем планку, а к низу рукавов — манжеты. Карманы не нужны. Поясок (см. рис.) делаем из остатков ткани.

Шитье ЮБКИ. думается, не представит для вас сложности. Надо будет только аккуратно и внимательно выкроить детали, не забыв о припусках на



- Бортовые срезы полочек обрабатываем, борты выметываем, застрачиваем и отутюживаем.
- Осталось стачать плечевые швы, переходящие в средние швы рукавов, боковые и внутренние швы рукавов. Низки обрабатываем, отворачиваем в виде отворотов.

швы. Если вас затруднит сборка, посмотрите, пожалуйста, № 12 «Крестьянка» за прошлый год: на странице 5 «Хозяюшка» самым подробным образом рассказывается, в какой последовательности это делается.

**С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ**  
художник-модельер  
Чертежи и рисунки автор

КОСТЮМ...  
ТАТНОГО ШИ...  
СУНКОМ, КО...  
НА ПР...  
ПОЛНЫХ ЖЕ...  
РОСТ III), В...  
НО И К ТОМ...  
АНТЕН.

# ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Блузу мо...  
выпуск с...  
видите на...  
-посадить...  
носе (и...  
можете ув...  
ке, можно...  
шить по...  
платье. Д...  
ся отрезат...  
нии тали...  
с верхом к...  
на сборку...  
стежку—м...  
вом шов...  
продлить...  
блузы и...  
кроеное п...  
рубашечн...  
оприте!

Костюм...  
юбки — т...  
тоде: и...  
сильно...  
книзу,— и...  
тегающего...  
ним рукав...  
т. кон. дл...  
ним книзу...  
ка с за...  
концами...  
сток собр...  
шью сбор...  
досетка

Итак, н...

● ...  
блузы (и...  
луны, с...  
швы — о...  
вше...  
ки...  
ка...  
тали...  
ва...  
стор...  
мешин...  
см. Шов...  
обтачку...  
выпра...  
мант...  
и приут...

# ХОЗЯЮШКА



Костюм из легкого ацетатного шелка с мелким рисунком, который мы сегодня предлагаем вниманию полных женщин (размер 54, рост III), выглядит нарядно и к тому же многовариантен.

## ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ

Блузу можно носить на выпуск с пояском, как вы видите на рисунке, или «посадить» на притачной пояс (и этот вариант вы можете увидеть на рисунке), можно вместо костюма сшить по нашим лекалам платье. Для этого придется отрезать блузку по линии талии и стачать ее с верхом юбки, собрав лиф на сборку и притачав застежку-«молнию» в боковой шов. Еще вариант: продлить боковые швы блузы и сделать цельнокроеное платье свободного рубашечного покроя. Выбирайте!

Костюм состоит из юбки — так называемой «годе»: шесть клиньев, сильно расширяющихся книзу, — и блузы полуприлегающего силуэта с модным рукавом реглан с вытачкой, длинным и зауженным книзу. Воротник-стойка с завязывающимися концами. Горловина и росток собраны на небольшую сборку. По переду — застежка в виде щели.

Итак, приступаем к ра-

● Раскраиваем детали блузки (не забудьте, пожалуйста, о припусках на швы — они в чертежах не учтены!). Обтачку застежки накладываем на лицевую сторону основной детали «лицом» вниз, обтачиваем разрез застежки со стороны изнанки и по намеченной линии разрезаем. Шов в конце надсекаем, обтачку вывертываем, шов выправляем, выпуская кант в стороны обтачки, и приутюживаем.

● Горловину и росток собираем на сборку двумя параллельными строчками.

● Теперь стачиваем вытачку на рукаве, соединяем переднюю часть рукава с проймой по полочке, а заднюю часть — с линией проймы спинки. Швы заутюживаем к середине спинки и полочки.

● Боковые швы блузки и внутренние срезы рукава стачиваем одновременно одним швом.

● Приступаем к обработке горловины. Обтачиваем концы и долевые

края воротника-стойки до надсечек, определяющих начало и конец втачивания воротника в горловину. Воротник вывертываем, швы выправляем и приутюживаем. Внутреннюю часть стойки складываем лицевой стороной с изнанкой изделия и втачиваем со стороны воротника. Срез наружной час-

ти стойки подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая строчку втачивания внутренней части стойки.

● Низ рукава перегибаем в сторону изнанки на 0,7—1 см, затем перегибаем вторично — до длины, намеченной вами, и застра-





чиваем на 0,1—0,2 см от сгиба.

• Беремся за юбку. Соединяем друг с другом все шесть клиньев, оставляя место для застежки. Ее края заутюживаем, с изнанки подкладываем под них застежку-«молнию» замком к заутюженным срезам, настрачиваем с помощью специальной лапки. В конце застежки строчка должна идти перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

Верхний срез юбки обрабатываем притачным поясом. Сначала делаем пояс, затем накладываем его внутренней частью на изнанку юбки, уравниваем срезы и притачиваем. Низ подшиваем швом в подгиб.

Еще раз уточним размеры: рост—168 см, обхват груди—110, обхват бедер—114, обхват талии—92 см. Расход ткани—4 м 60 см (при обычной для ацетатного шелка ширине полотна 80—90 см).

Все работы на машине выполняем иглами номер 70—75: тонкая игла не даст пробивки, при обработке ацетатного шелка это очень важно.

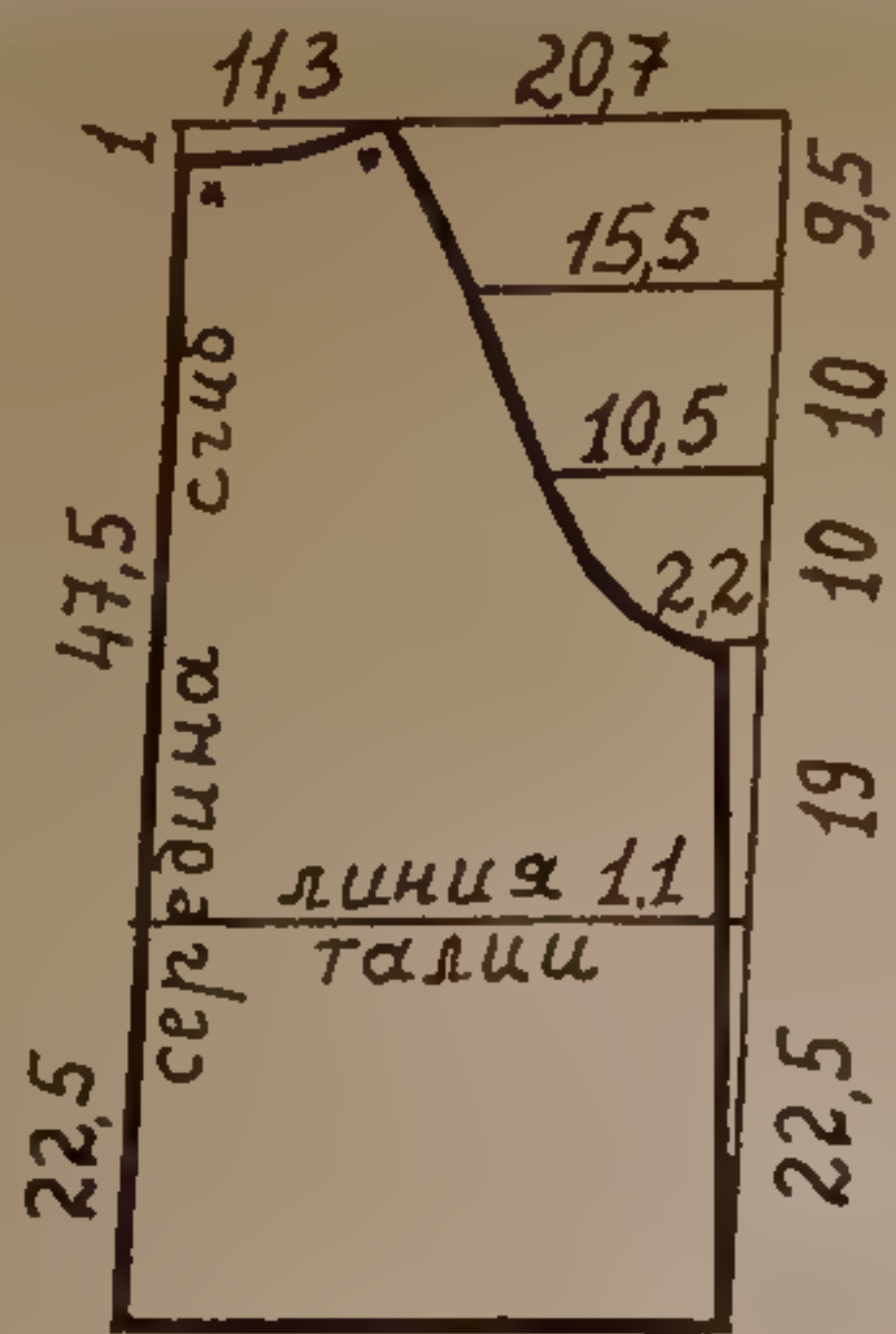
Силуэт блузы приобретает особую современность, если подшить к плечам подплечики. Вы можете сделать их сами (см. чертежи). Выкраиваем из тонкого поролонa две основные детали, еще две детали делаем из ткани платья. Соединяем вытачки и верхние срезы деталей из поролонa по краю на стачной машине зигзагообразной строчкой. Внутреннюю часть подбиваем «подкладкой» из ткани платья, верхнюю часть тканью не покрываем, чтобы не скользило. Подшиваем подплечики к горловине поролонaм кверху.

Т. АНДРЕЕВА

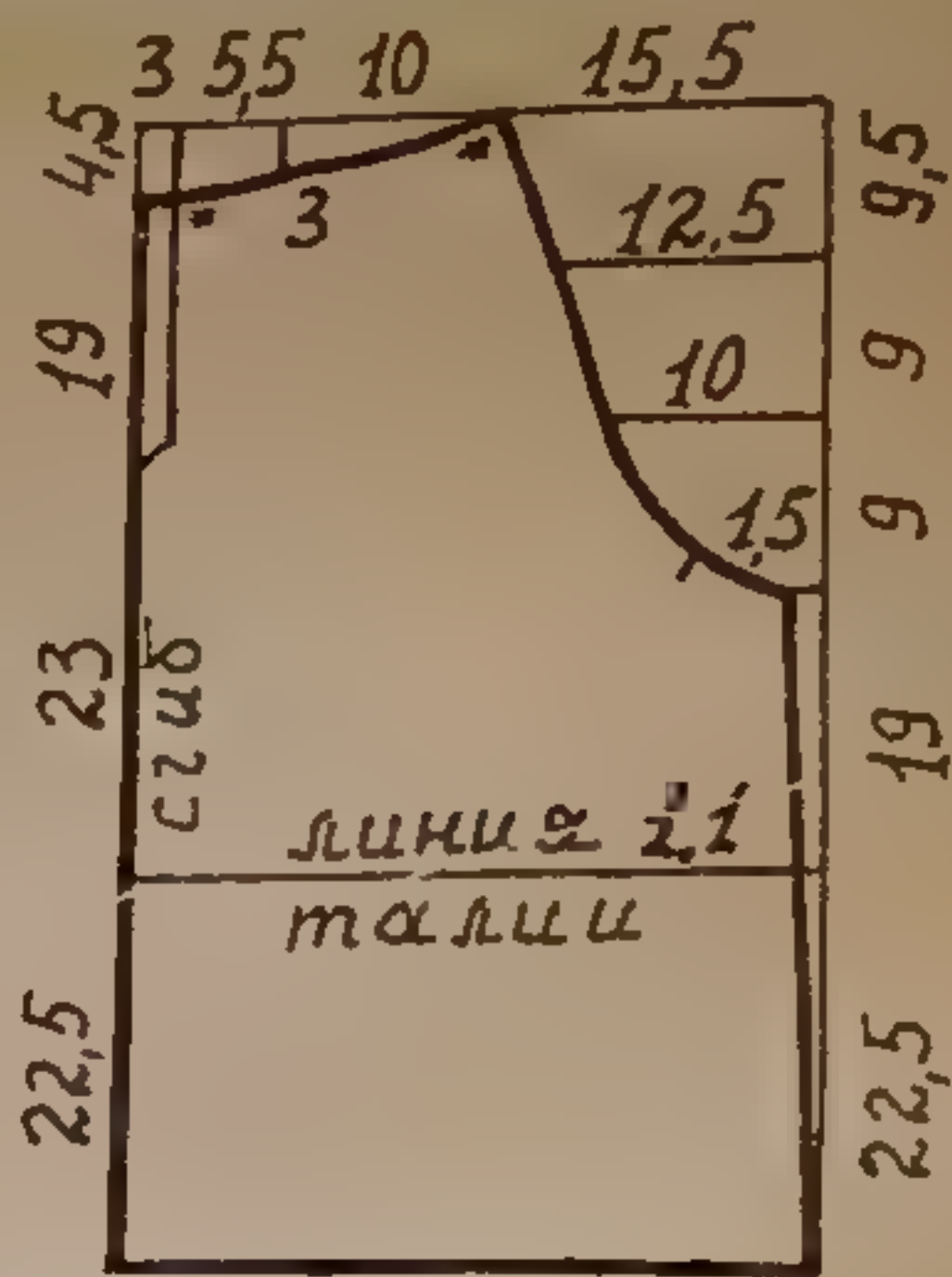
Чертежи и рисунки автора.

ОТ РЕДАКЦИИ. В последних выпусках «Хозяюшки» мы постарались удовлетворить просьбы наших читателей, которые хотели сшить себе платья больших размеров. И все-таки «Хозяюшка»

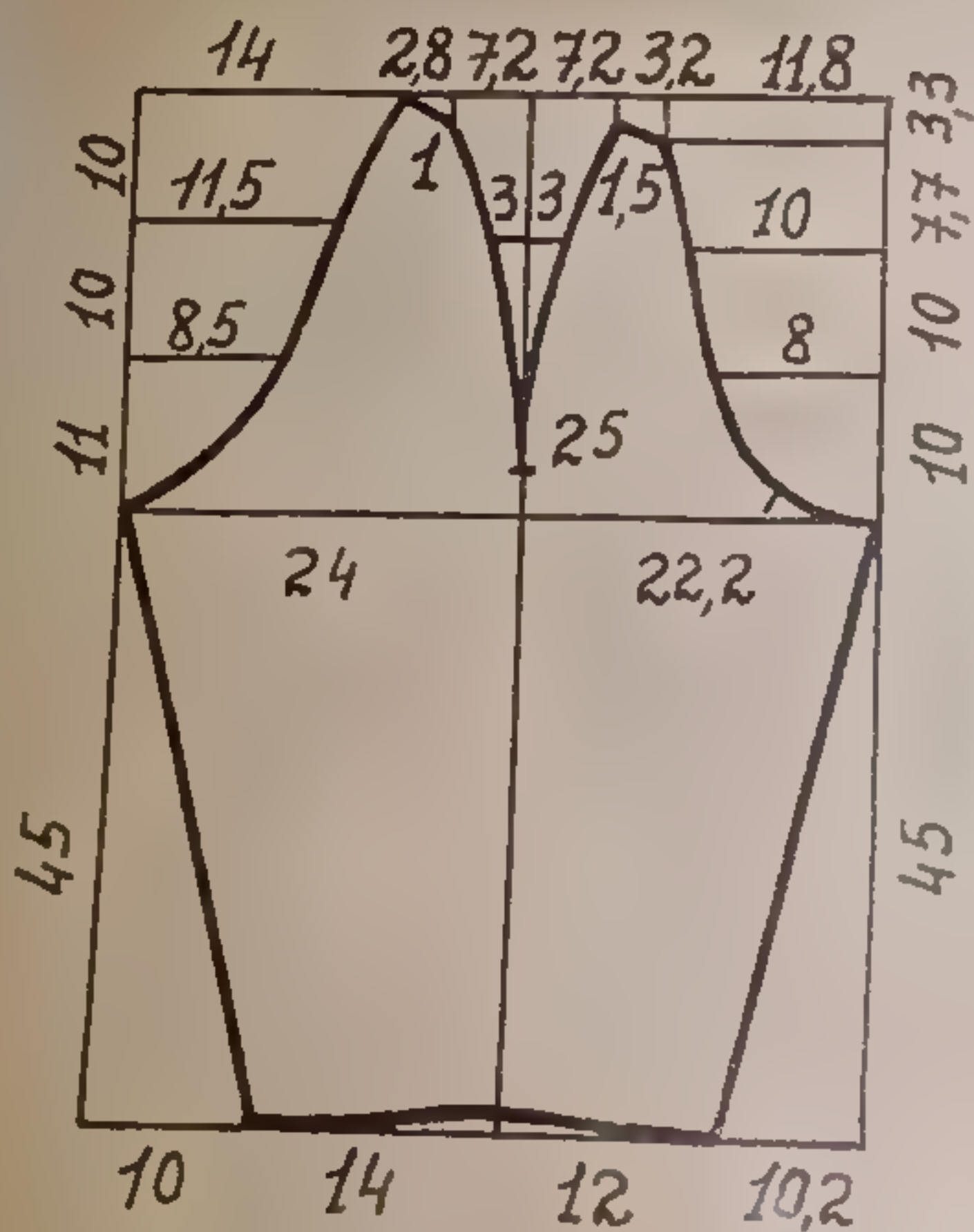
в долгу перед теми, кто немного вяжет и нуждается в наших советах. Пожалуйста, читайте следующий номер «Крестьянки» — в приложении к нему вы найдете модные вязанные новинки.



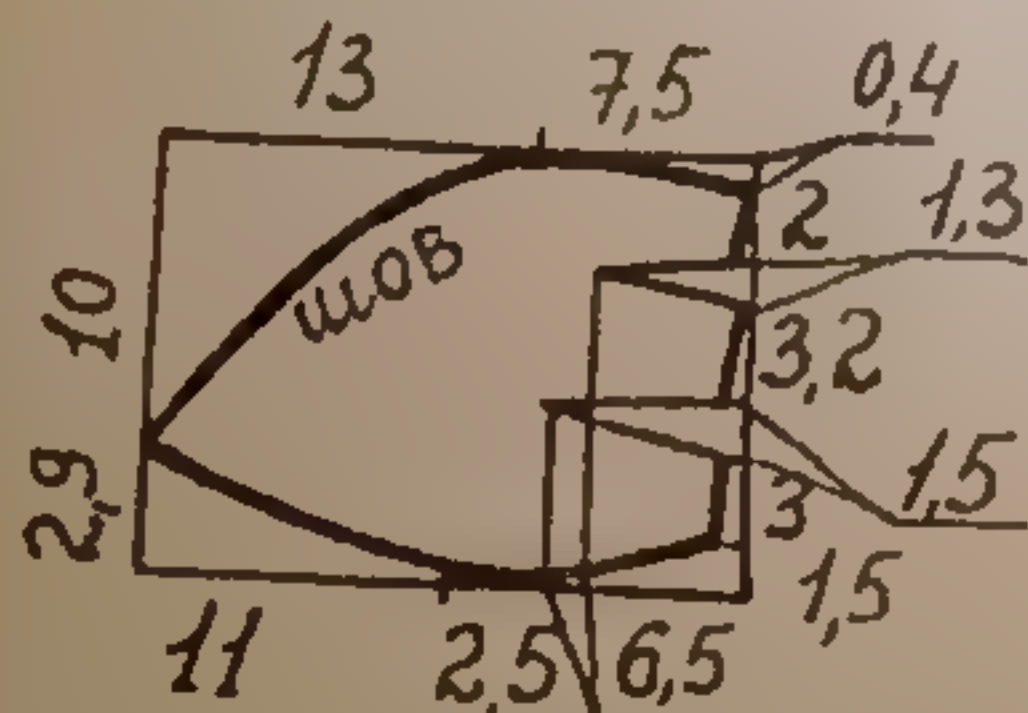
Спинка 1 дет.



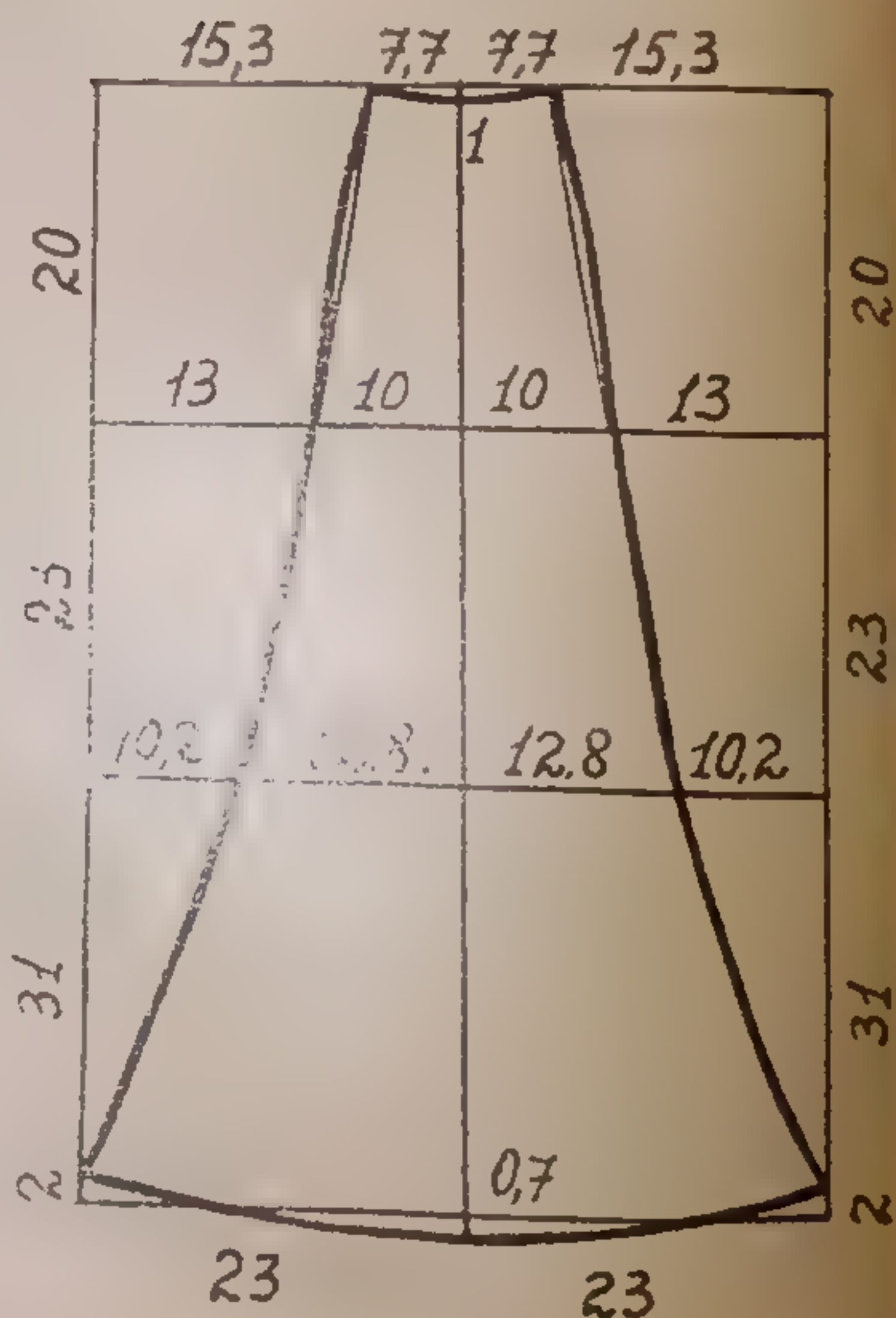
Полочка 1 дет.



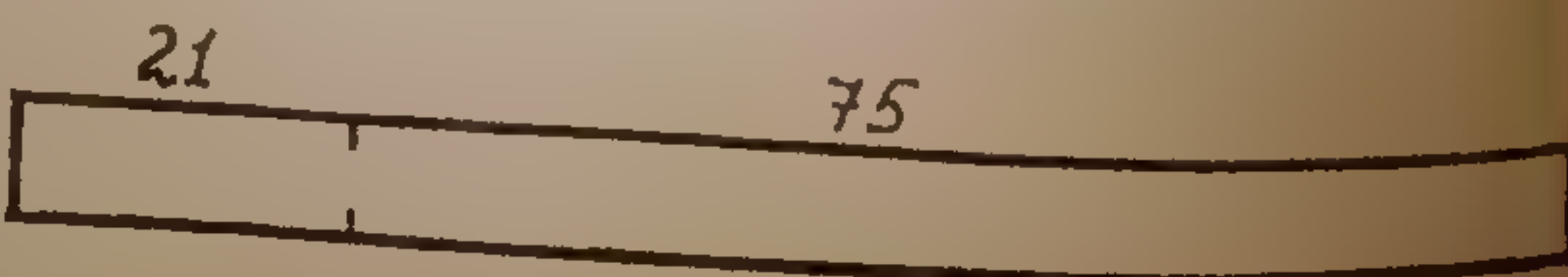
Рукав 2 дет.



Подплечики 2 дет.



Клнн юбки 6 дет.



Воротник-стойка 1 дет.



и, кто  
ждает  
пожа-  
лующий  
нки" —  
му вы  
занные

Так называется комплект из джемпера-платья и гетр, связанных спицами, который мы предлагаем вашему вниманию. «Скиф» — модная новинка сезона.

## ЭТО — «СКИФ»!

Это теплая, удобная и красивая одежда, однотонная (см. рис.) или с орнаментом. Если вы остановите свой выбор на орнаменте в народном стиле (см. фото), то запаситесь, пожалуйста, деревенской пряжей (800 г) и цветной пряжей темно-коричневого, шоколадного и светло-бежевого цветов (по 100 г). Разумеется, можно выбрать и другую цветовую гамму по своему вкусу.

Размер 44—46-й, основной узор — чулочная вязка, отделочный — резинка 1 × 1. Спицы потребуются № 3.

**ПЕРЕД.** Вяжем джемпер снизу вверх. Начинаем с резинки 1 × 1 высотой 7 см. Переходим на чулочную вязку и вяжем 6 см белой нитью. Затем 4 ряда коричневой, 6 рядов белой, 4 ряда светло-бежевой, 6 рядов — снова белой нитью.

Начиная орнамент, вывязываем двухцветные ромбы (см. фото). Закончив эту работу, снова отделяем орнамент двумя цветными полосами шириной в 4 ряда, только теперь в обратном порядке, а сверху и между полосами — по 6 рядов белой нитью.

По центру переда делаем узор: прямоугольники из темно-коричневой шерсти (см. фото). Затем вяжем три полосы: бежевую, коричневую и снова бежевую, ширина их — по 4 ряда, расстояние между

полосами — 6 рядов. Еще 11 см — белой нитью. Проверьте, пожалуйста, свою работу: мы уже связали 65 см переда.

Набираем петли для рукавов, их длина — по 64 см (рис. 1). По переду и рукавам повторяем полосы и орнамент (двухцветный ромб), расположение цветов — то же, что по низу джемпера. Высота половины рукава — 22 см. Вырез горловины — лодочка.

**СПИНКА** вяжется так же, как перед.

**СБОРКА** не представит трудностей: надо сшить спинку и перед по линии середины рукава и бока. Рукав по средней линии присбаривается.

Для **МАНЖЕТ** набираем петли по низу рукавов и вяжем 7 см резинкой 1 × 1.

**ГЕТРЫ** также начинаем резинкой 1 × 1 высотой 7 см. Затем переходим к чу-

лочной вязке и выполняем полосы, орнамент. Прибавляем по одной петле с двух сторон на каждые 3 см. Провязав 53 см, снова вывязываем резинку 1 × 1 высотой 7 см. Сшиваем гетры. Сверху с изнаночной стороны подшиваем обычную резинку, чтобы не растягивались в носке, облегали ногу (рис. 2).

М. МИХАЙЛОВА  
Рис. Т. АНДРЕЕВОЙ.

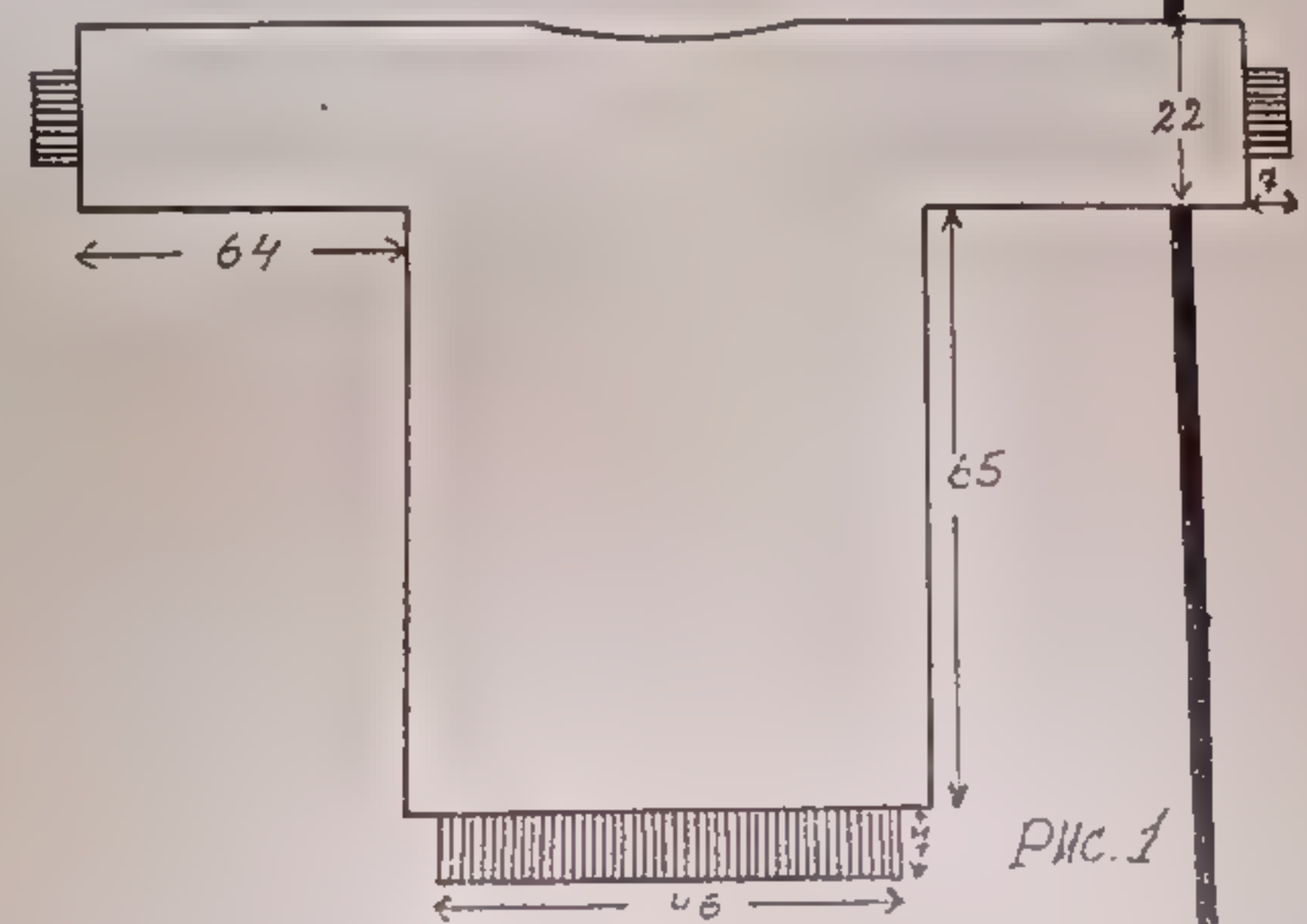


Рис. 1

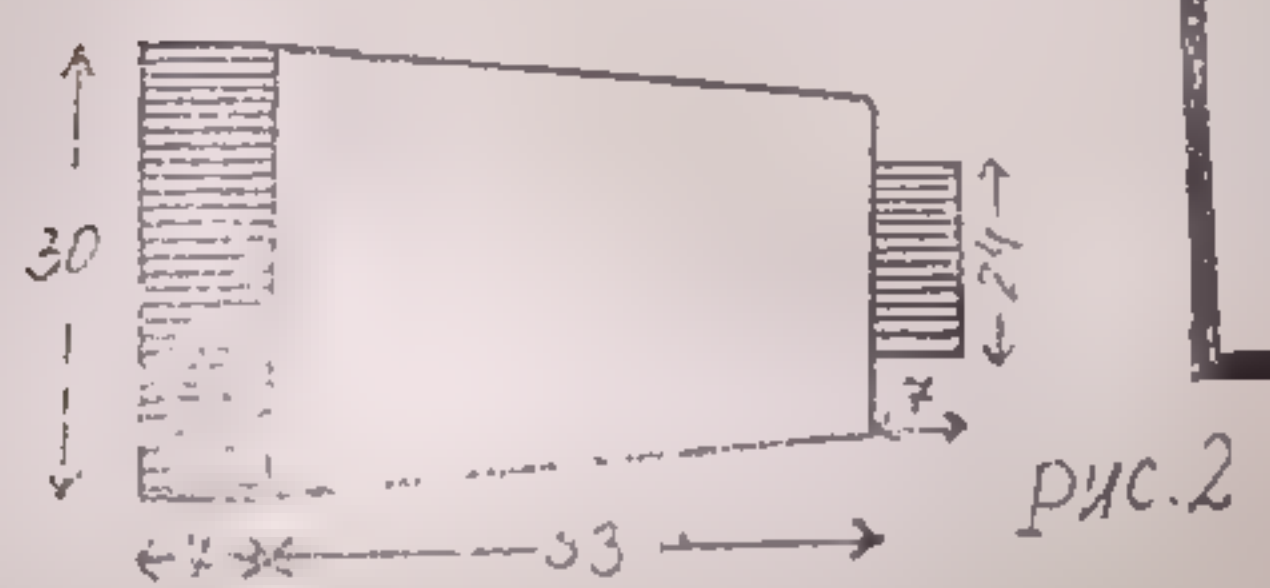
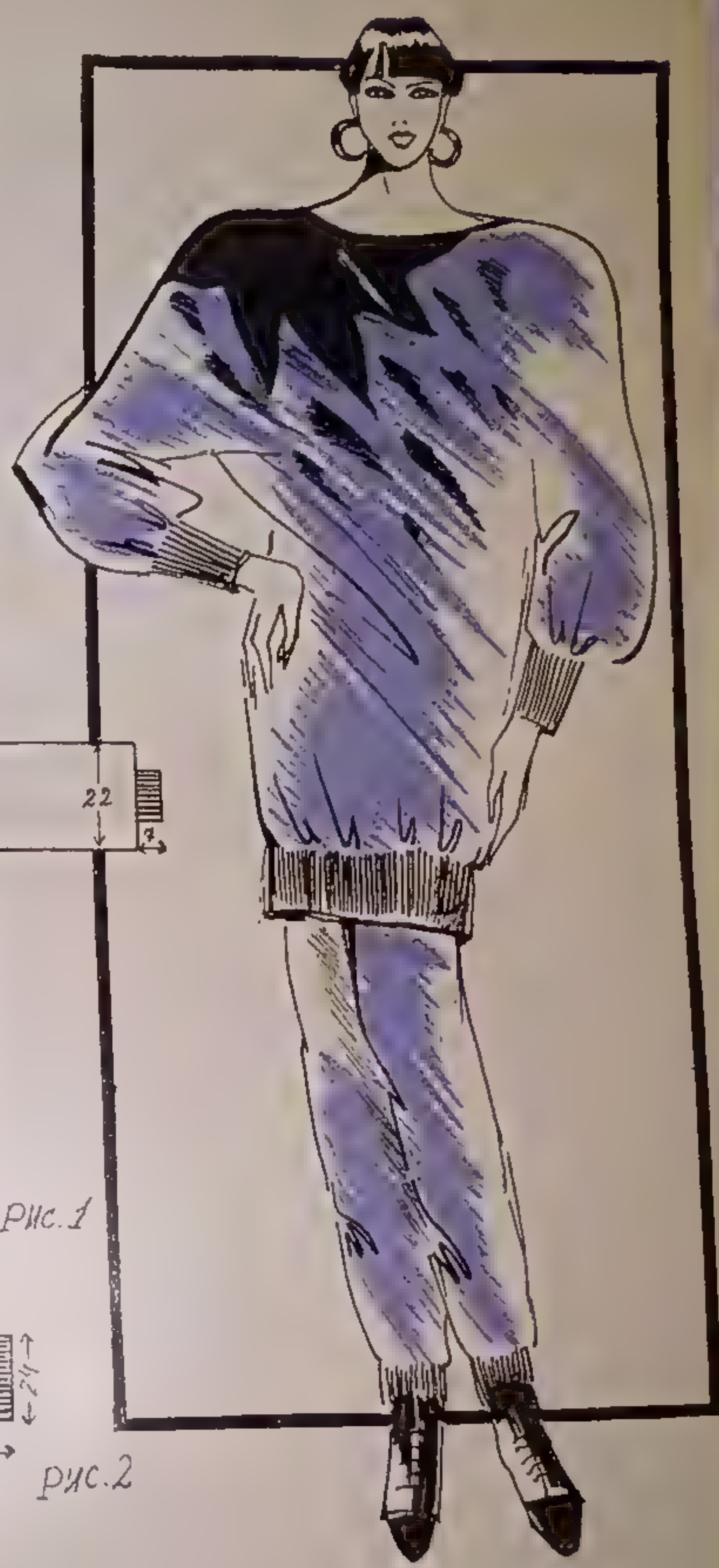


Рис. 2





# шлем, вяжем, бонус-ваши

## КАК ИЗ СТАРОЙ СКАЗКИ

Не правда ли, эта шапочка с острым кончиком, напоминающим шишак на старинных племах, словно бы пришла к нам из старой-старой сказки? Но сегодня это — одна из самых модных молодежных моделей.

Вяжем шапочку крючком из грубой шерсти с синтетическими добавками — она называется ковровая, в два сложения, благодаря чему ее можно носить и зимой в морозы.

Начинаем работу от основания столбиками без накида. Связав цепочку по объему головы, вяжем столбики — по одному на каждой петле цепочки. Последний столбик смыкаем с первым и продолжаем работу по кругу в одном направлении, и так 10—12 рядов. Связанную полосу складываем вдвое так, чтобы получился валик, и провязываем ряд столбиков, вводя крючок в оба

края полосы. Затем выполняем столбики с накидом и «рогатки» из пышных столбиков (вы не забыли: «рогаткой» называется пара столбиков с накидом, вывязанных на одной петле основания, с несколькими воздушными петлями между ними).

В 1-м ряду вяжем 7 столбиков, одну петлю пропускаем, на второй вяжем пышный столбик, 3 воздушные петли, и снова пышный столбик (вот она, «рогатка»), одну петлю пропускаем, 7 столбиков с накидом, и так продолжаем, пока не вывяжем 8 «рогатов».

Во 2-м ряду вяжем столбики на столбиках, а «рогатки» — вводя крючок под цепочки «рогатов» первого ряда.

В 3-м ряду между «рогатками» вяжем 6 столбиков, в 4-м — 5, в 5-м — 4, в 6-м — 3, в 7 и 8-м — по 2, в 9-м — 1 столбик. В 10-м ряду столбиков между «рогатками» не вяжут.

В 11-м ряду над каждой «рогаткой» выполняем пышный столбик, между

ними — по одному столбику с накидом.

В 12-м ряду вяжем пышные столбики над пышными столбиками, в 13-м оставляем 7 пышных столбиков, в 14-м — 5. Петли этих столбиков стягиваем концом нити.

Шапочка готова! Осталось украсить ее небольшой гирляндой из листика и трех цветков. Их вяжут в одну нитку.

Для цветочка выполняем цепочку длиной 12 см и столбик без накида на шестой петле, считая от крючка. В образовавшееся кольцо вяжем 12 столбиков без накида, затем на ближних полупетлях этих столбиков — 12 столбиков с двумя накидами (это будет сердцевина цветка), а на дальних полупетлях — лепестки. Последний столбик сердцевины смыкаем с первым и обвязываем столбики закруткой.

В каждом лепестке вяжем по 4 столбика с тремя накидами. Располагаем их на двух полупетлях столбиков без накида, по 2 на каждой. Столбики с тремя накидами до конца не провязываем, а все петли на крючке провязываем сразу. Между лепестками вяжем по 6 воздушных петель, затем обвязываем их столбиками без накида (по



7 под каждую цепочку).

Для листика вяжем цепочку из десяти петель и столбики без накида. На последней петле цепочки выполняем несколько столбиков, затем работу поворачиваем и вяжем столбики на полупетлях цепочки. Еще раз поворачиваем и вяжем второй ряд столбиков, на повороте делаем прибавления столбиков. Во 2-м и следующих рядах вяжем столбики, вводя крючок под дальние полупетли столбиков предыдущего ряда. В конце каждого ряда один столбик недовязываем. Выполняем так 8—9 рядов и обвязываем две стороны листика столбиками без накида.

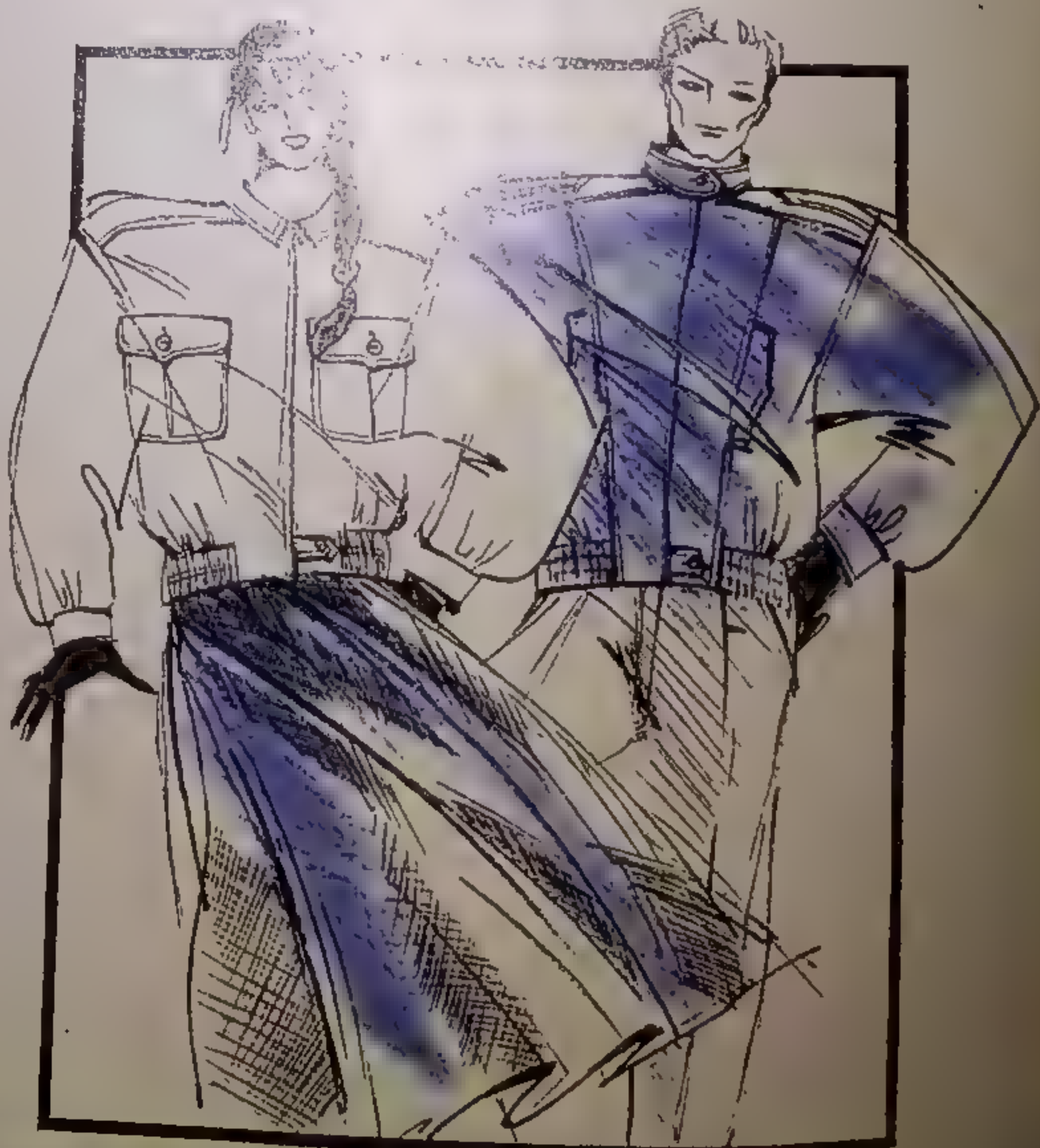
Т. ЕРЕМЕНКО

## ДЛЯ НЕЕ И ДЛЯ НЕГО

Молодежная куртка, которую мы сегодня предлагаем вам сшить, универсальна: способ кроя и спортивный стиль делают ее подходящей и для девушки, и для юноши; благодаря достаточно объемной форме куртка годится всем, кто носит одежду размером от 44-го до 48-го; сшитая из легкой синтетики или хлопка, куртка заменяет кофту, блузу, свитер, а подбитая утепленной подкладкой, используется как верхняя одежда. Не правда ли, удобно? Добавим к это-

му, что на одной конструктивной основе (см. чертежи), используя различные отделочные детали — кокетка, штрипки, подрезы, карманы и т. д., — можно сделать модели, совершенно не похожие между собой. Вы сами убедитесь в этом, посмотрев варианты, предложенные на наших рисунках.

Итак, куртка свободного силуэта. Линия плеча спущена, рукав рубашечного кроя, длинный, заканчивающийся притачным манжетом. Полочка цельнокроеная, по спинке —





платья, переходящая на перед, по середине спинки — встречная складка. Застежка на «молнии». В нашей модели воротник отложной, но его можно заменить стойкой. Низ куртки собран на две широкие резинки. Спереди накладные карманы с клапанами. Все изделие обработано отделочными строчками.

Расход ткани: при ширине 140 см — 2 м, при ширине 90 см — 3,5 метра.

Теперь о технологической последовательности работы.

❖ Прежде всего готовим карманы, обрабатываем их детали и настрачиваем на полочку. В карманах с открытым верхом обрабатываем верхний край, предварительно заложив и разутюжив встречную складку, укрепленную прокладкой, чтобы карман не слишком растягивался. Над верхним срезом настрачиваем клапан.

❖ Беремся за спинку. Соединяем и стачиваем складку до надсечки, разутюживаем ее. Затем кокетку соединяем с основными деталями настрочным швом. Ширина отделочной строчки — 1 см и даже немного больше.

❖ Нижнюю часть воротника с прокладкой соединяем с верхней, подрезаем, вывертываем, приутюживаем.

Подборт выкраиваем вместе с прокладкой и оттачкой по спинке.

Сборку бортов делаем одновременно с втачиванием воротника и застежки «молнии», при этом «молнию» вставляем между подбортом и бортом полочки.

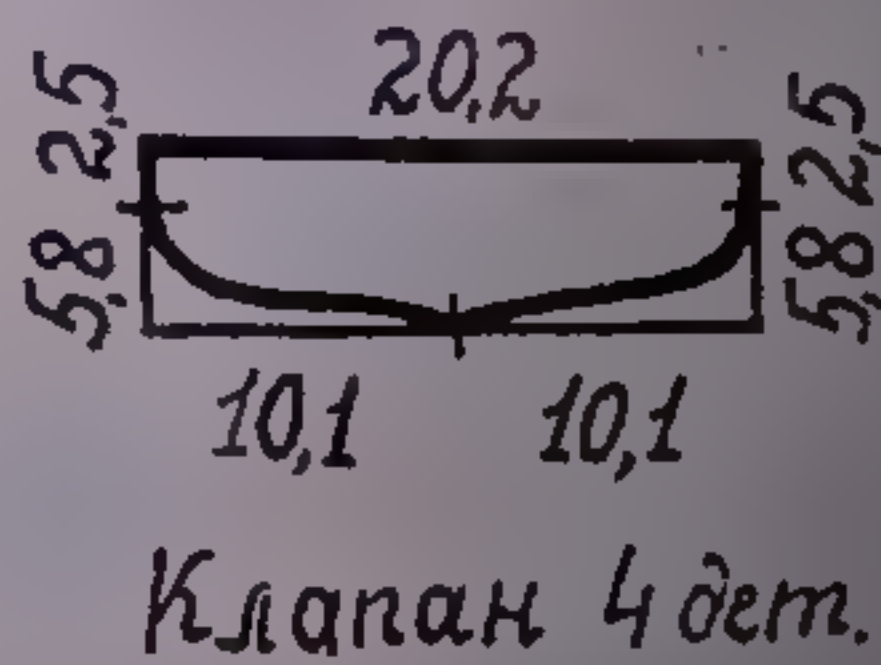
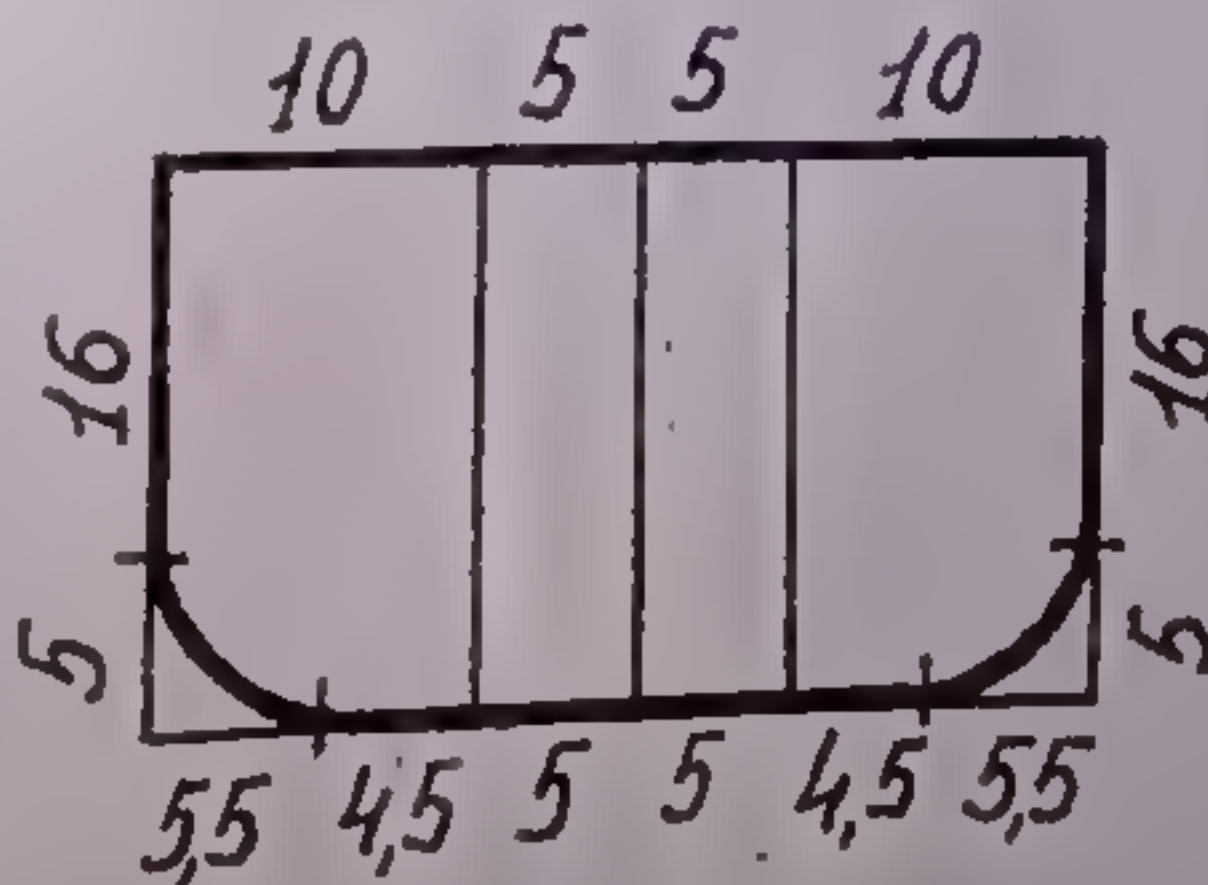
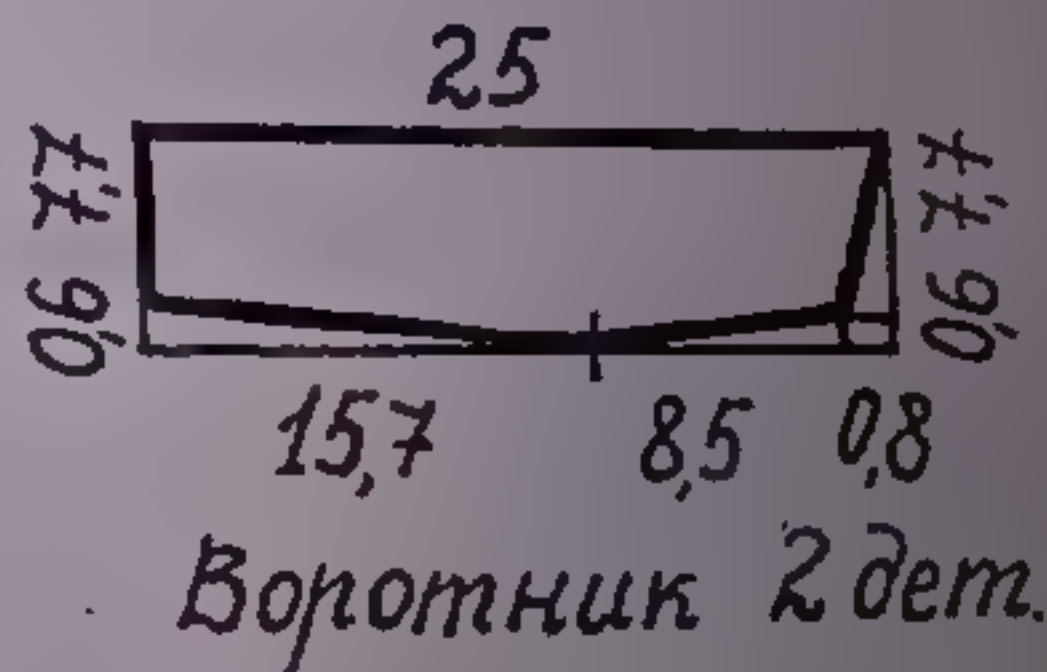
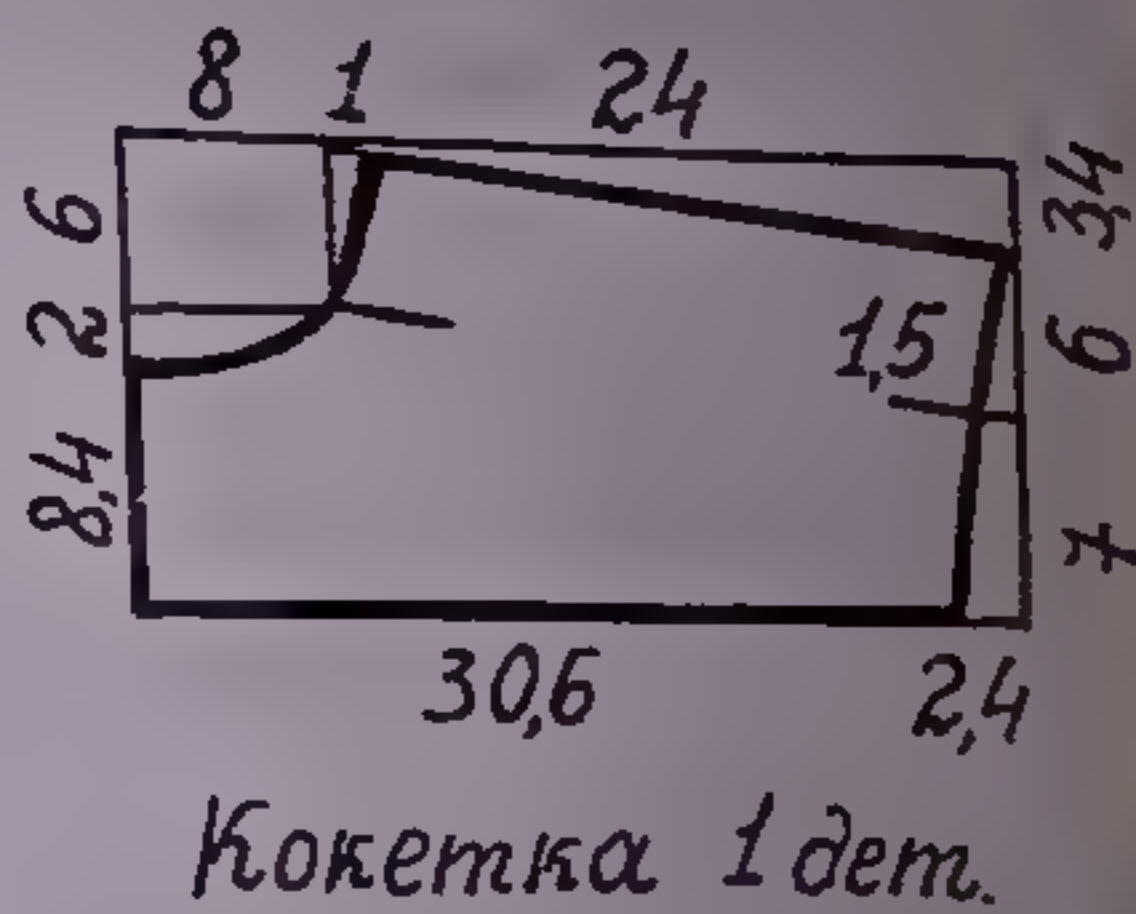
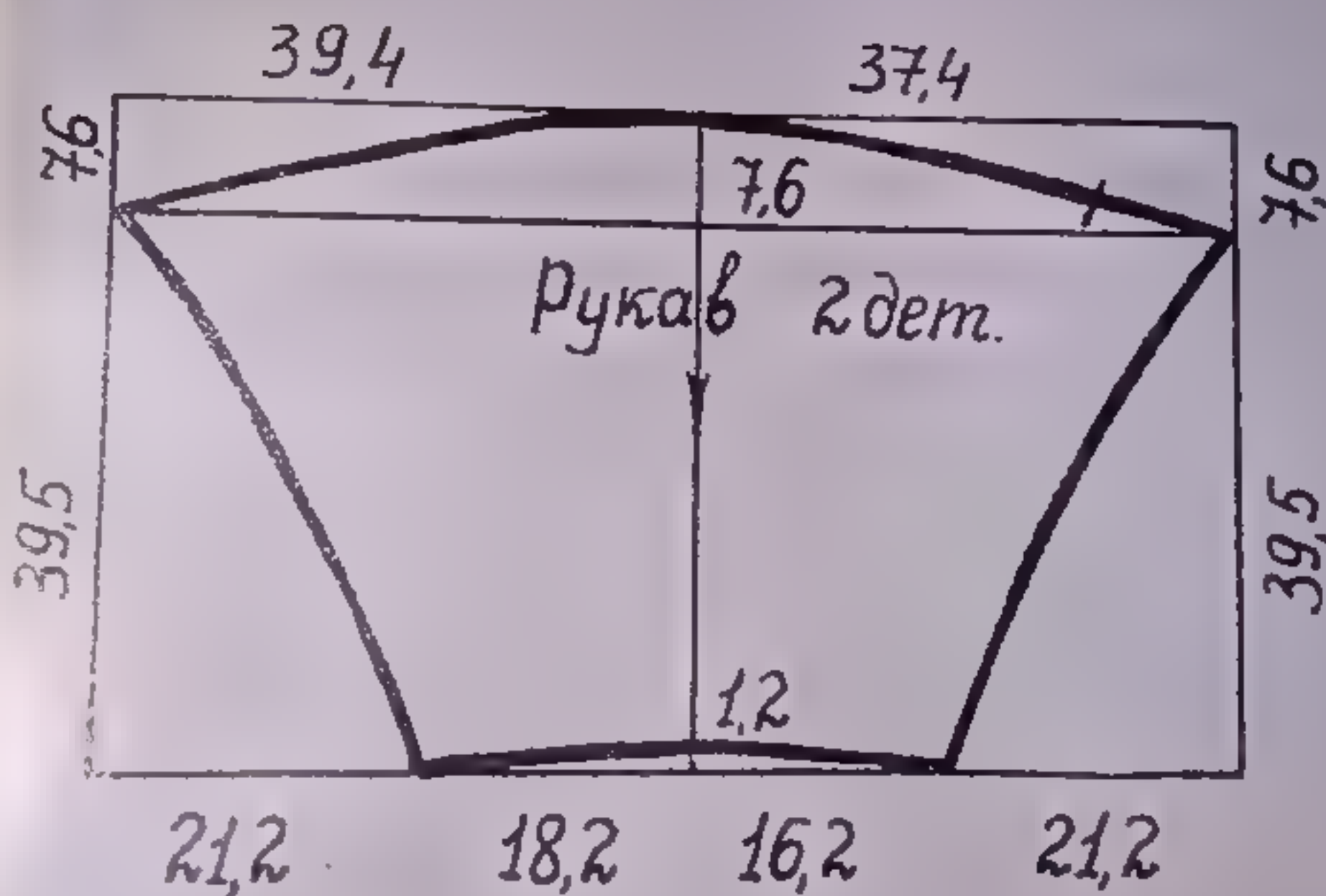
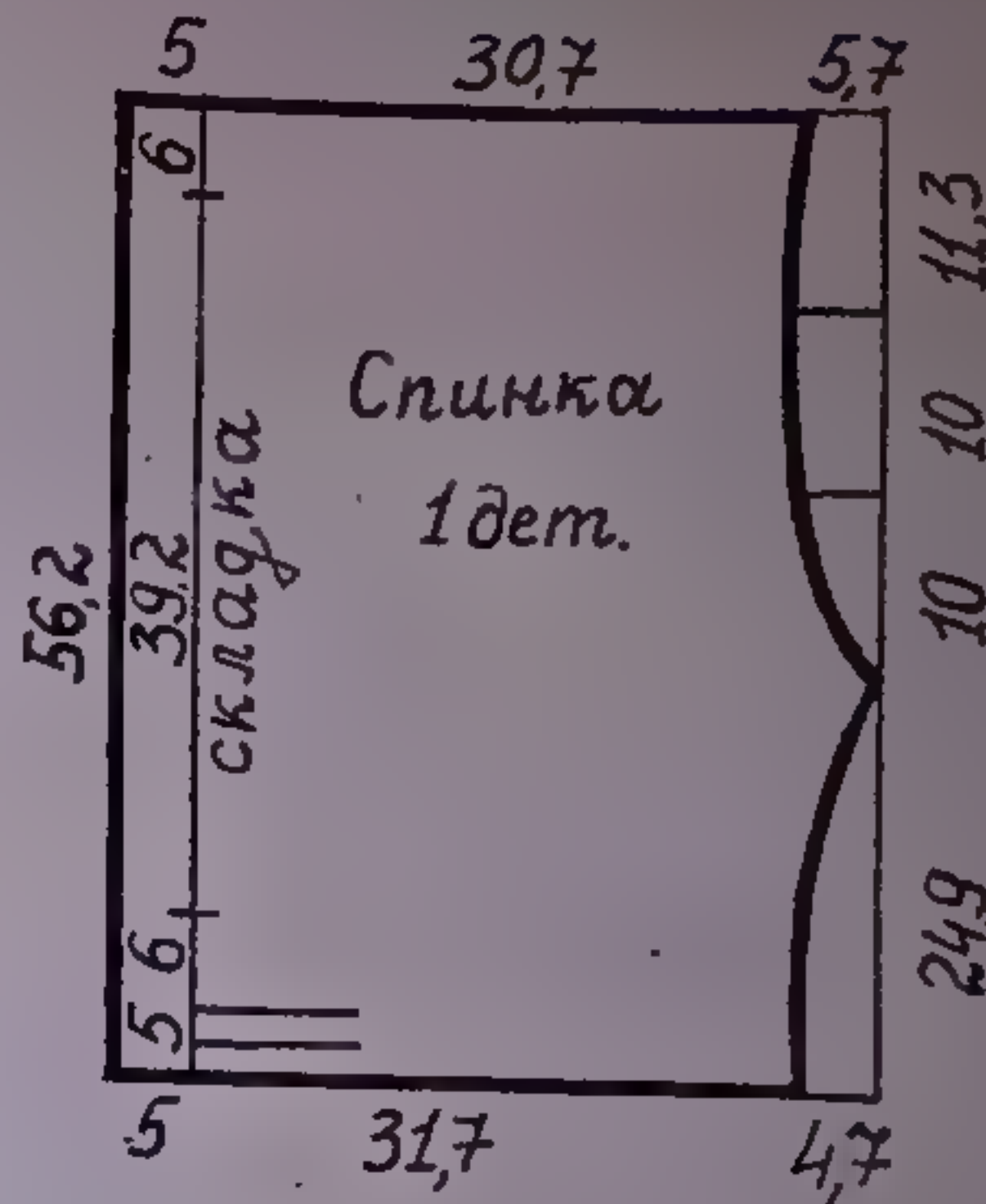
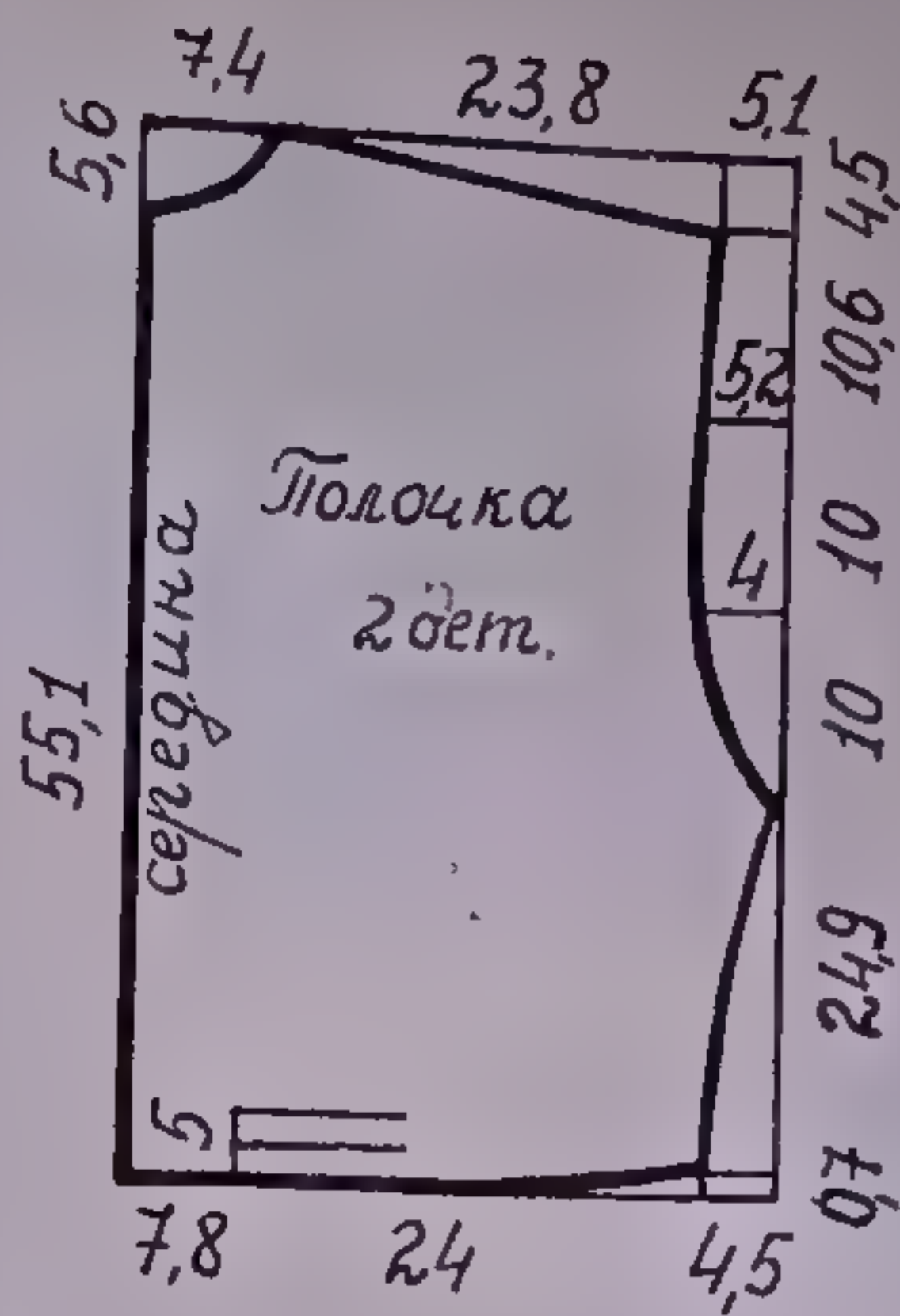
❖ Рукав рубашечного кроя втачиваем в открытую пройму, затем соединяем боковой шов и нижний шов рукава. Низ рукава обрабатываем манжетой.

❖ Низ куртки подгибаем и настрачиваем две параллельные строчки, вставляем резинку, делаем закрепки от линии подборта.

Куртка готова!

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора

Швы, бажаи,  
вышиваи



Карман 2дет.



# МОДНЫЙ ПОЯС ТЕХНИКОЙ МАКРАМЕ

## Урок 6

В приложении к № 6 «Крестьянки» вам, дорогие читательницы, были предложены варианты модных поясов из кожи и из ткани, декорированной кожей. А не хотите ли связать себе пояс техникой макраме? Предлагаем вашему вниманию модель, выполненную выпускником студии декоративно-прикладного искусства «Аврора» А. Ф. ЖАРОВЫМ.

Узор пояса построен на использовании двойного узла в различных вариациях: по горизонтали и диагонали (узор «букле»). Чтобы сделать его, нам придется освоить искусство плетения простого узла и узла фриволите.

Плетем пояс от середины. Приготовим 16 нитей длиной по 4 м. Укладываем их по вертикали, находим середину нитей и закалываем каждую булавкой. Работать начинаем от середины вниз (рис. 1).

1. Плетем один ряд горизонтальных узлов на двойной основе (рис. 2). Крайнюю нить справа укладываем по горизонтали в левую сторону, а левую нить — вправо. Завязав 14 горизонтальных узлов, подтягиваем нити основ.

2. Делим число нитей на три группы: 2—12—2.

а) На боковых группах нитей плетем цепочки из узла фриволите: нити 1 и 16 — рабочие, нити 2 и 15 — основы. Держим основу по вертикали, рабочую нить заводим на основу, за основу сверху и возвращаем на место. Теперь рабочую нить заводим под основу и возвращаем ее на основу в петлю. Затягиваем узелок. Получаем такой же узор, как при закреплении нити на основе замочком налицо (рис. 3). Далее завязываем следующий узел фриволите. Число узлов в цепочке зависит от высоты узора, который мы будем плести на средней группе нитей.

б) Работаем с группой из 12 нитей.

Делим число нитей пополам, плетем узор «цветок». Цветок состоит из четырех лепестков, каждый лепесток плетем на шести нитях (рис. 4). Линию диагонального ряда нужно сделать выпнутой, чтобы узор имел форму листочка.

3. Повторяем работу пункта 1.

4. Выполняем рапорт (повторяющуюся часть узора). Далее плетем до высоты 38 см, повторяя работу пунктов 1 и 2.

5. Переходим к плетению узора «букле».

Первый ряд — завязываем вертикальный узел на каждой паре нитей (рис. 5).

Второй ряд — работаем в шахматном порядке, меняем значение нитей: рабочая нить становится основой, а основа — рабочей нитью (рис. 6).

Третий ряд плетем, как первый, четвертый — как второй.

Плетем полотно высотой 6 см.

6. Выполняем один ряд горизонтальных узлов на двойной основе.

7. Закрываем уголок тремя рядами диагональных узлов (рис. 7). В последнем ряду выполняем прием «чистый край» (рис. 8): завязываем на основе (нить 1) диагональный узел нитью 2, далее берем в основу нити 1 и 2, завязываем диагональный узел на двойной основе нитью 3, после чего нить 1 отрезаем. Нитью 4 завязываем диагональный узел на нитях 2 и 3, нить 2 отрезаем. Нитью 5 завязываем диагональный узел на нитях 3 и 4, нить 3 отрезаем и т. д. Аналогичным образом работаем с другой стороны уголка. В результате у нас остаются 6 нитей (по три с каждой стороны).

8. Плетем цепочку из простого узла (рис. 9а, б) на шести нитях.

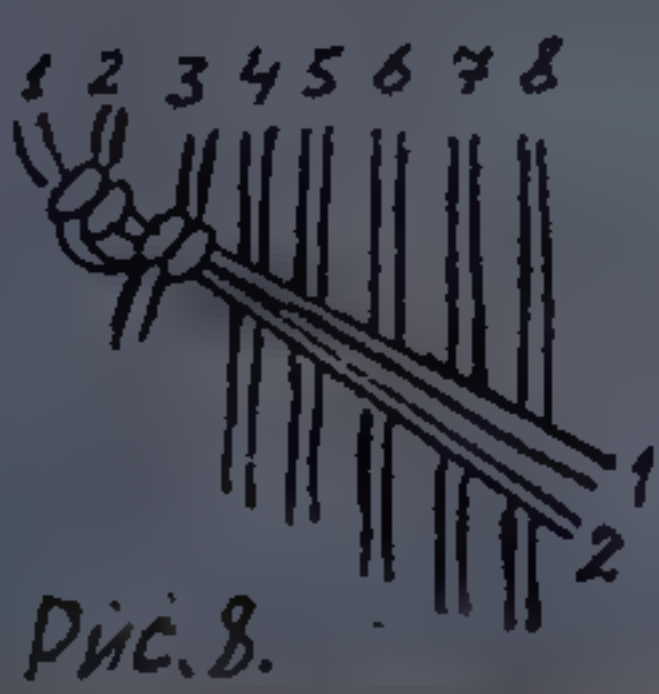
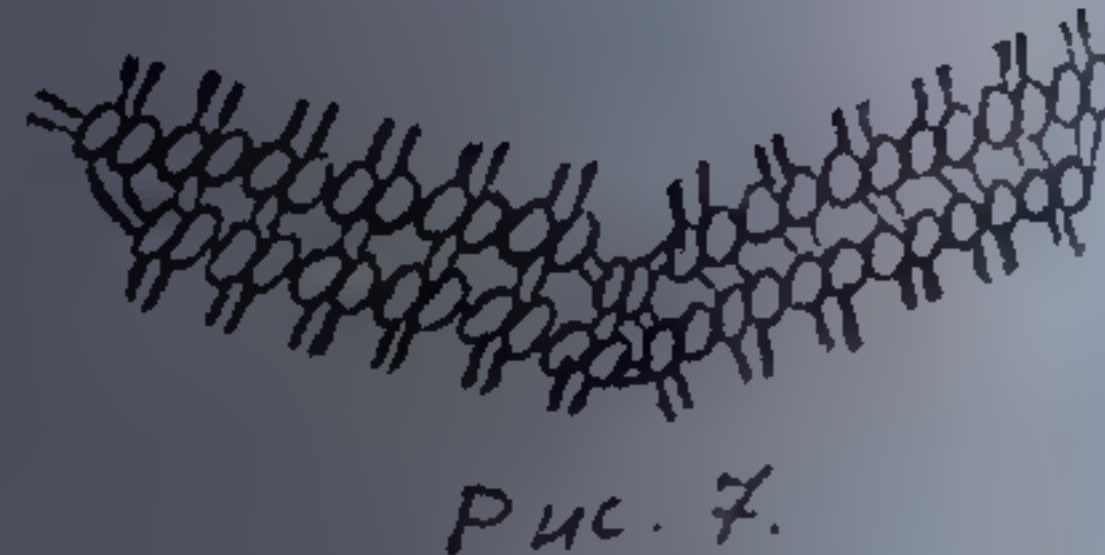
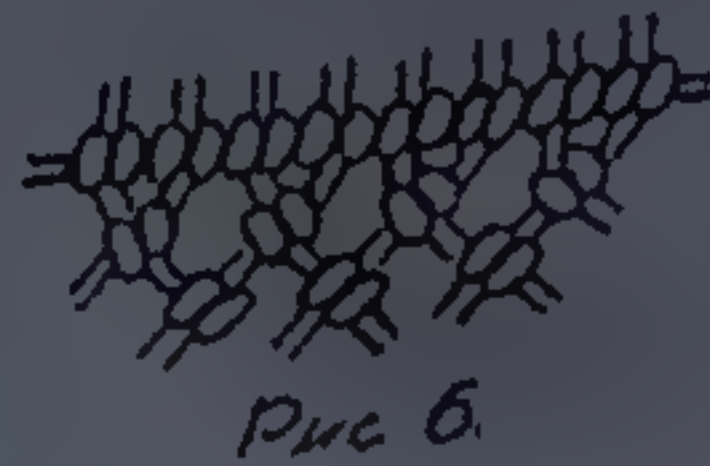
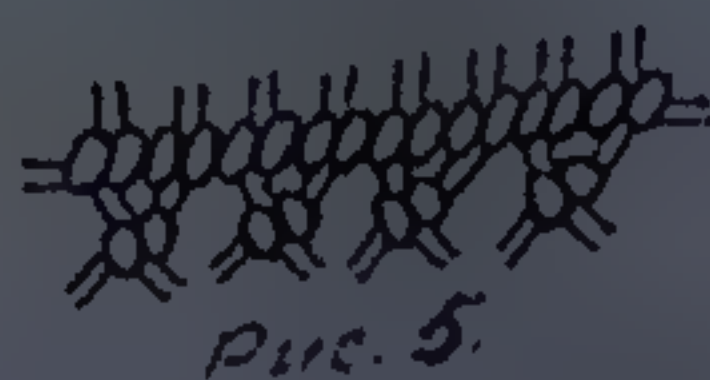
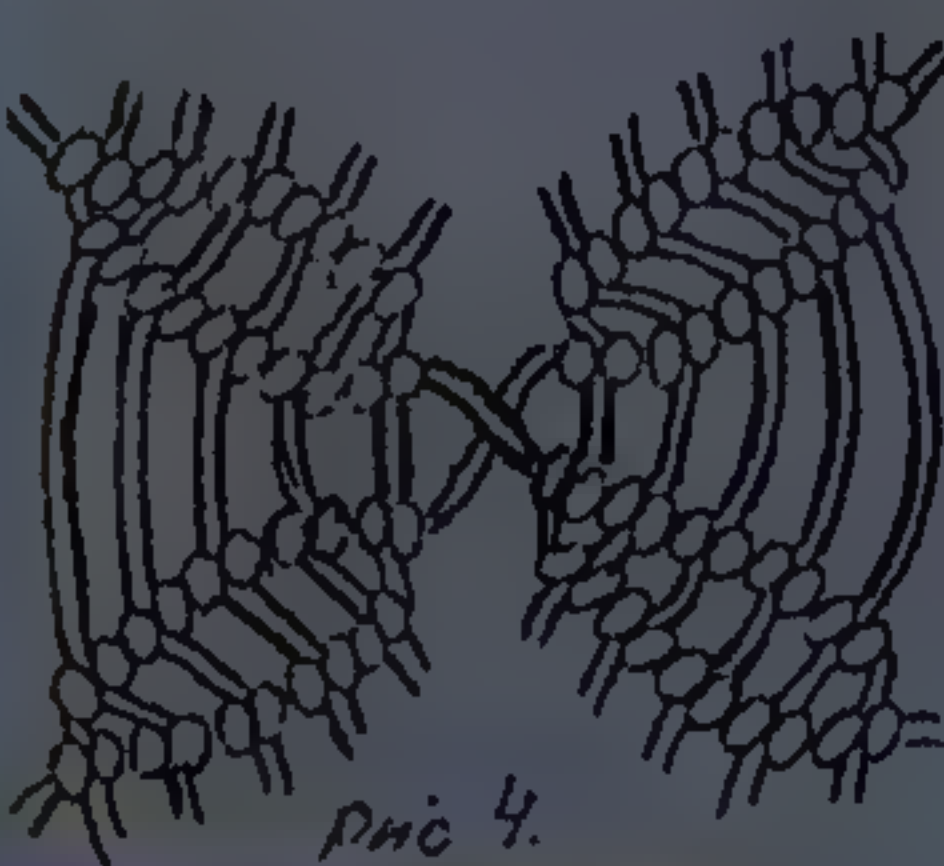
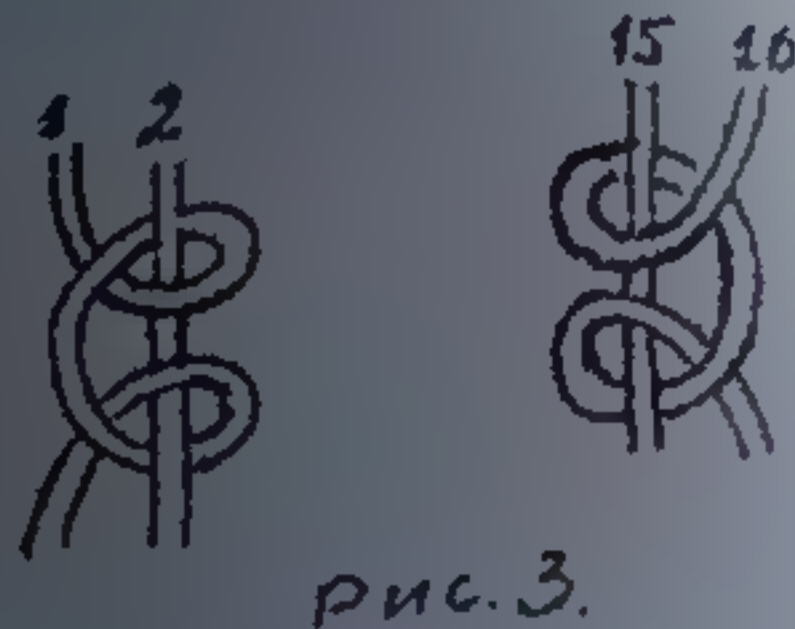
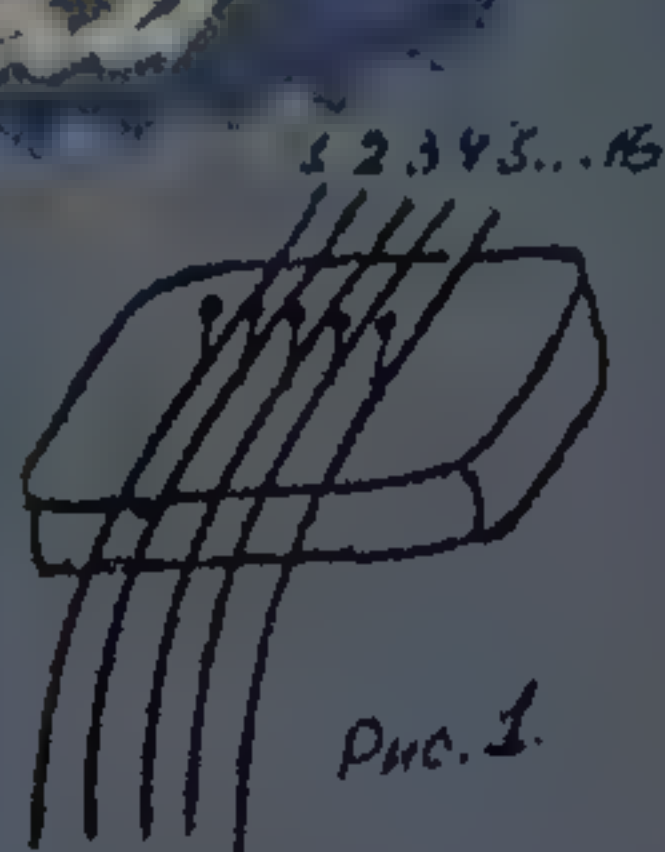
9. Заканчиваем цепочку кисточкой.

10. Приступаем к плетению второй половины пояса. Разворачиваем работу на 180°. Плетем от середины вниз. Повторяем работу пунктов 1—9.

Если вас затруднит выполнение тех или иных технических приемов, которые мы сегодня назвали, но не разъяснили подробно, вам придется освежить в памяти предыдущие наши занятия (см. «Крестьянка» №№ 1, 3, 9, 11 за 1986 г., № 3 за 1987 г.).

А сейчас отвечаем тем нашим читательницам, которые спрашивают в своих письмах (и таких писем много), будут ли и в дальнейшем публиковаться в журнале уроки макраме: обязательно будут! В планах цикла — настенные панно, коврики, сумки, украшения и т. п.

М. СОКОЛОВСКАЯ  
Чертежи автора







Эти два качества удачно сочетаются в платье, которое мы сегодня предлагаем вам сшить.

## ЖЕНСТВЕННОСТЬ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Вы уже, несомненно, заметили, что мода сейчас возвращает нам женственность, романтичность. И наряду с объемными, удобными юбками и блузонами, которые по-прежнему популярны хотя бы благодаря своей функциональности, модные коллекции и журналы все чаще демонстрируют изящные платья со множеством мягких, женственных деталей.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Легкая приталенность, модный крой низа со вставными клиньями, уже идущий на смену годе, вставка-пластрон на груди, которую можно видоизменять по своему желанию и вкусу, объемное плечо — все это придает платью своеобразный стиль. Мы предлагаем также несколько вариантов, которые вы можете использовать, если не являетесь новичком в искусстве шитья: чертежи строятся на основе базовой модели, а детали — воротнички, пояса, вставки и т.д. — вы выберете сами.

Обратите особое внимание на низ платья: его можно легко превратить в юбку, если на основе наших чертежей определить длину и оформить верх юбки притачным поясом. Из верхней же части при желании легко сделать блузу, несколько удлинив ее, обработав низ и дополнив пояском.

Ткань? Здесь выбор также велик. Шерстяной или шелковым креп, хлопок, трикотаж любого цвета,

лучше однотонные. Интересные варианты дает использование двустороннего материала, например, креп-сатина и т.п. Возможно и комбинирование тканей.

Размер 164—92—100. Расход ткани — 3,5 м при ширине полотна 1 м 40 см.

Кокетка или вставка спереди опущена ниже линии талии — это удлиняет фигуру, стройнит. Вытачки-рельефы на спинке — они продолжают линии кокетки — опущены до краев подола. Расширенный силуэт платья создается клиньями или воланами, втачанными по низу в рельефы полочки и спинки. Их можно заменить вставками из крупных или мелких складок, плиссе, гофре.

Шьем платье в такой последовательности:

- \* Соединяем кокетку платья с полочкой.
- \* Сметываем спинку по рельефам.
- \* Сшиваем обе эти подготовленные детали по плечевым и боковым швам.
- \* Приметываем воланы.
- \* Головку рукава собираем на нитку, сметываем рукав по внутреннему шву и вшиваем в пройму.
- \* Горловину, низ рукава и подол обрабатываем, как обычно.
- \* Швы застрачиваем, обрабатываем.
- \* Вшиваем планку для застежки, располагаем на ней кнопку или пуговицу.

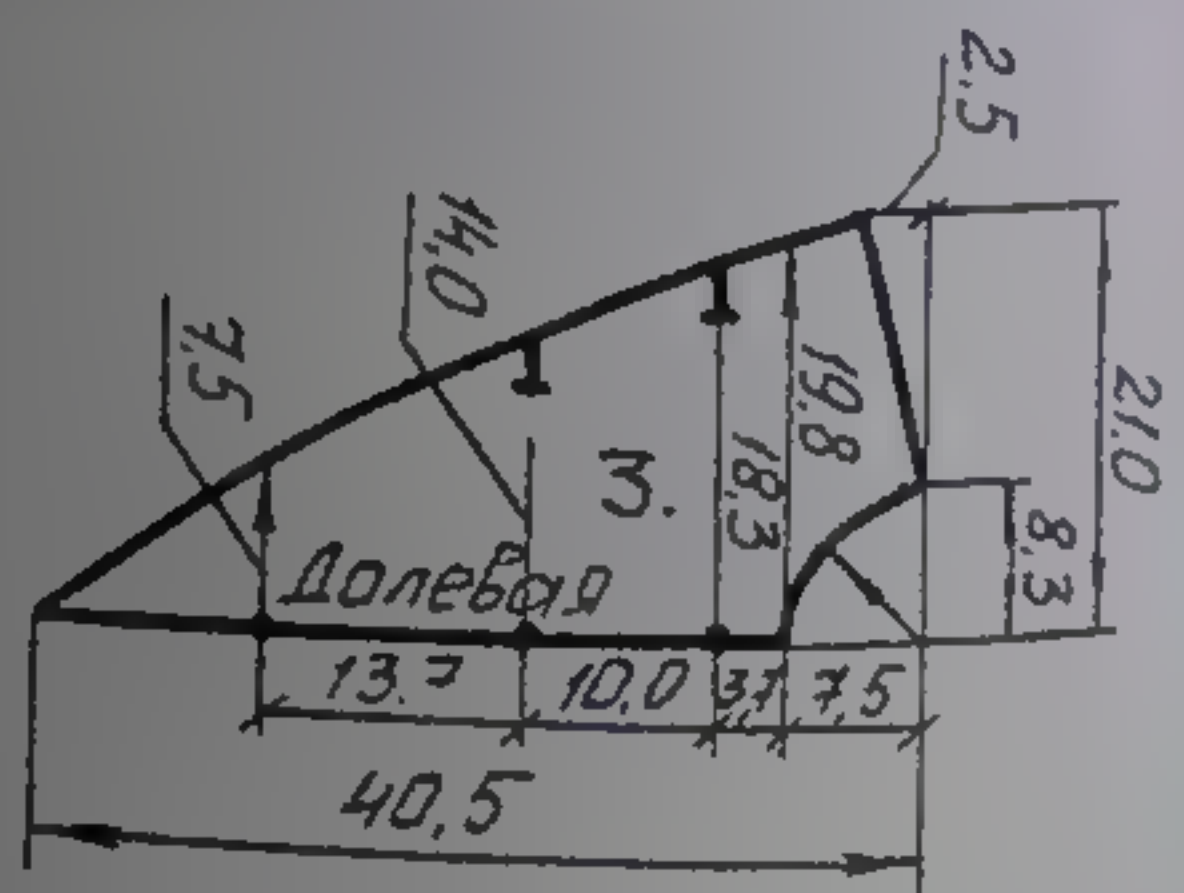
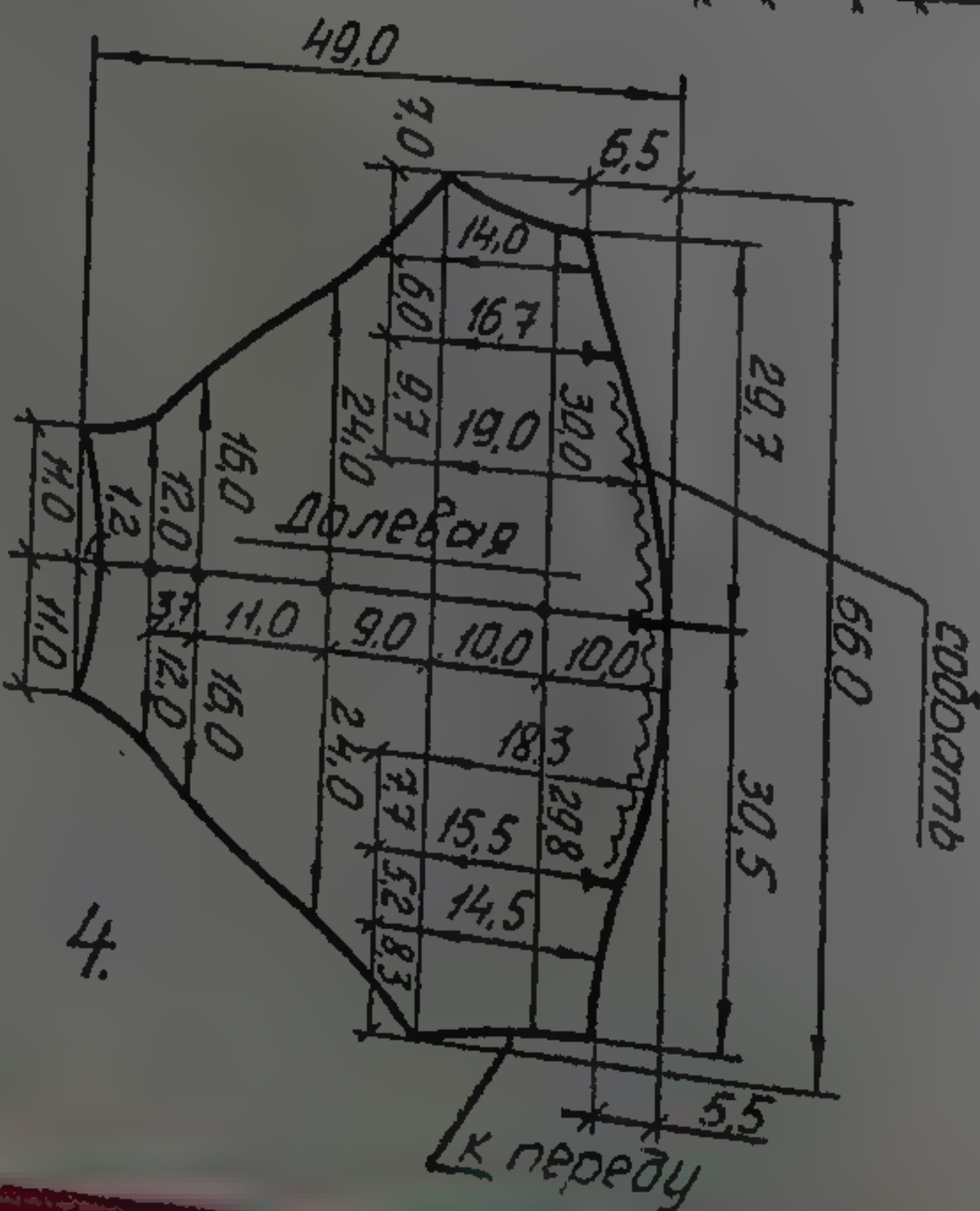
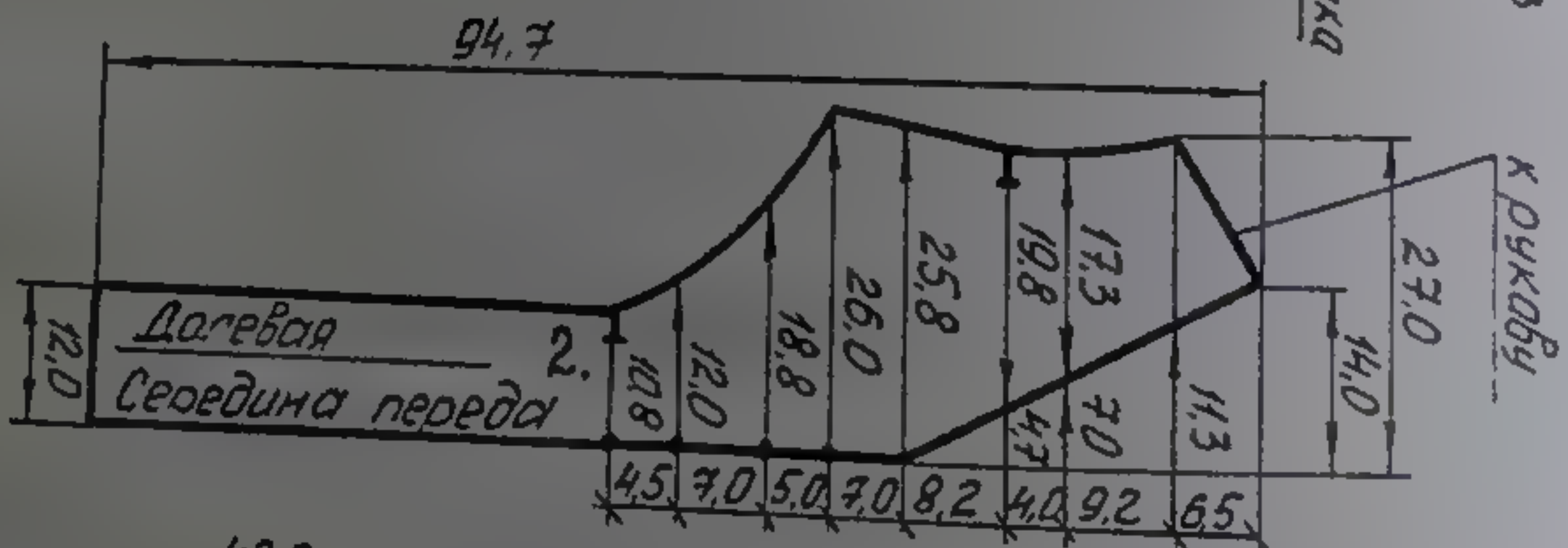
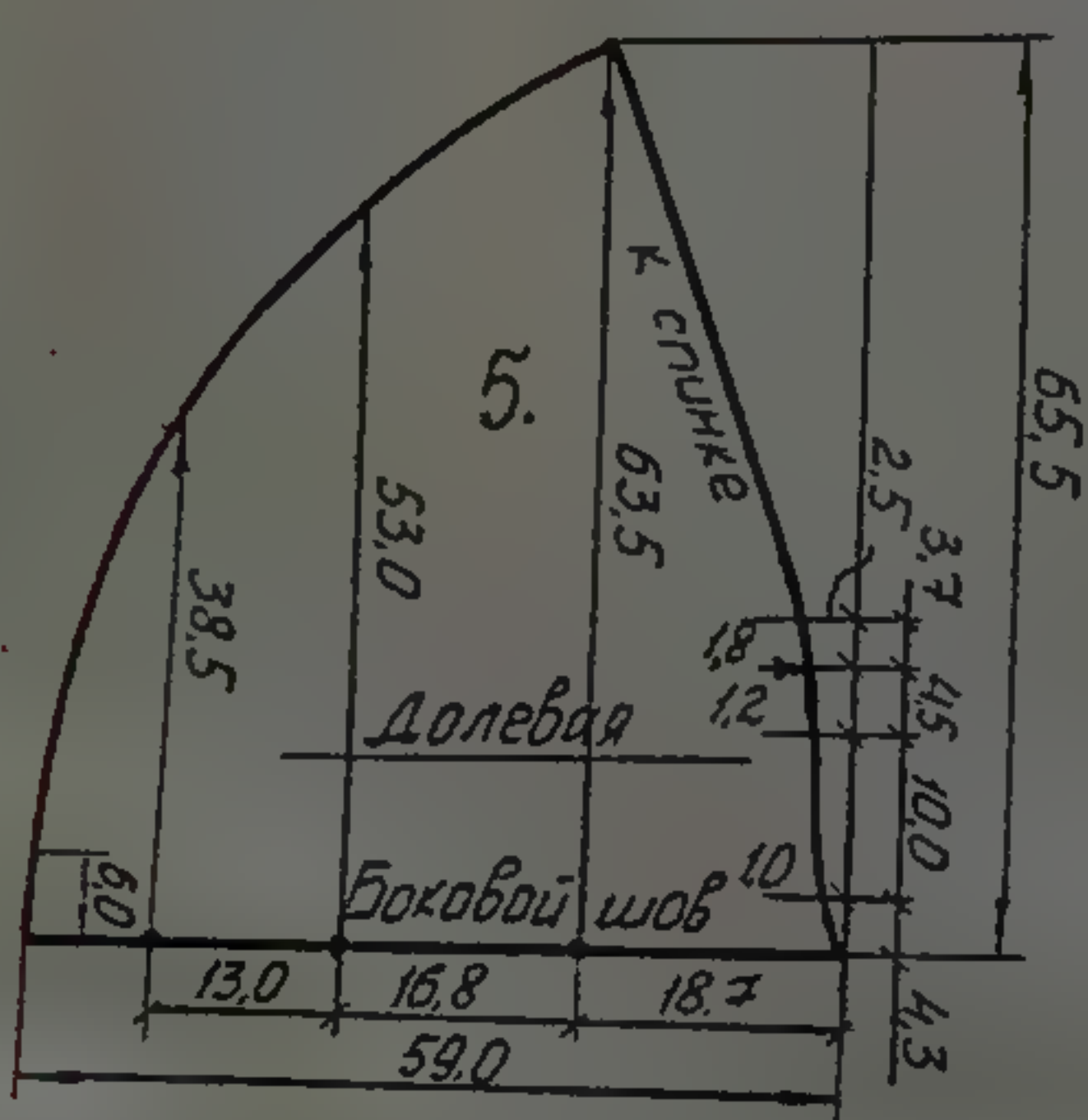


пликацией, вензелем, кружевом. К гладкой кокетке подберите украшения: сейчас в моде изделия из металла, керамики, кожи, пластмассы, дерева...

Н. САЛЬКОВА,  
художник-модельер.  
Чертежи Ю. УЛЫБИШЕВОЙ,  
конструктора-модельера.



Детали 1, 3 — обтачки выреза горловины.  
Детали 4 — обтачки низа рукавов.



Детали кроя выполнены без припусков на швы. Детали 1, 2, 3 изображены наполовину, так как вторые половины их симметричны.



## ЛВЕНОК... ИЗ ВЕРЕВКИ

### Макраме, занятие седьмое

Нам понадобятся пеньковая веревка диаметром 4 мм, две бусинки для глаз львенка, бусинка (или пуговка) для носа.

1. Для ГОЛОВЫ возьмем 20 нитей длиной по 1,8 м, 15 нитей длиной по 1,5 м, еще 15 по 1 м, одна нить длиной 4 м.

Вырезаем из бумаги круг диаметром 18 см — это «выкройка» головы. Нить длиной 4 м сматываем в моток — это основа. Крепим на основу нить длиной 1,8 м замочком наизнанку, отступив от конца нити 2 см (рис. 1). Накалываем на подушку выкройку головы и прикалываем кончик нити к центру круга. Двумя концами закрепленной нити завязываем горизонтальные узлы на продолжении основы (рис. 2). Продолжаем закручивать нить основы по спирали, крепим новые нити для того, чтобы завершить первый ряд по кругу.

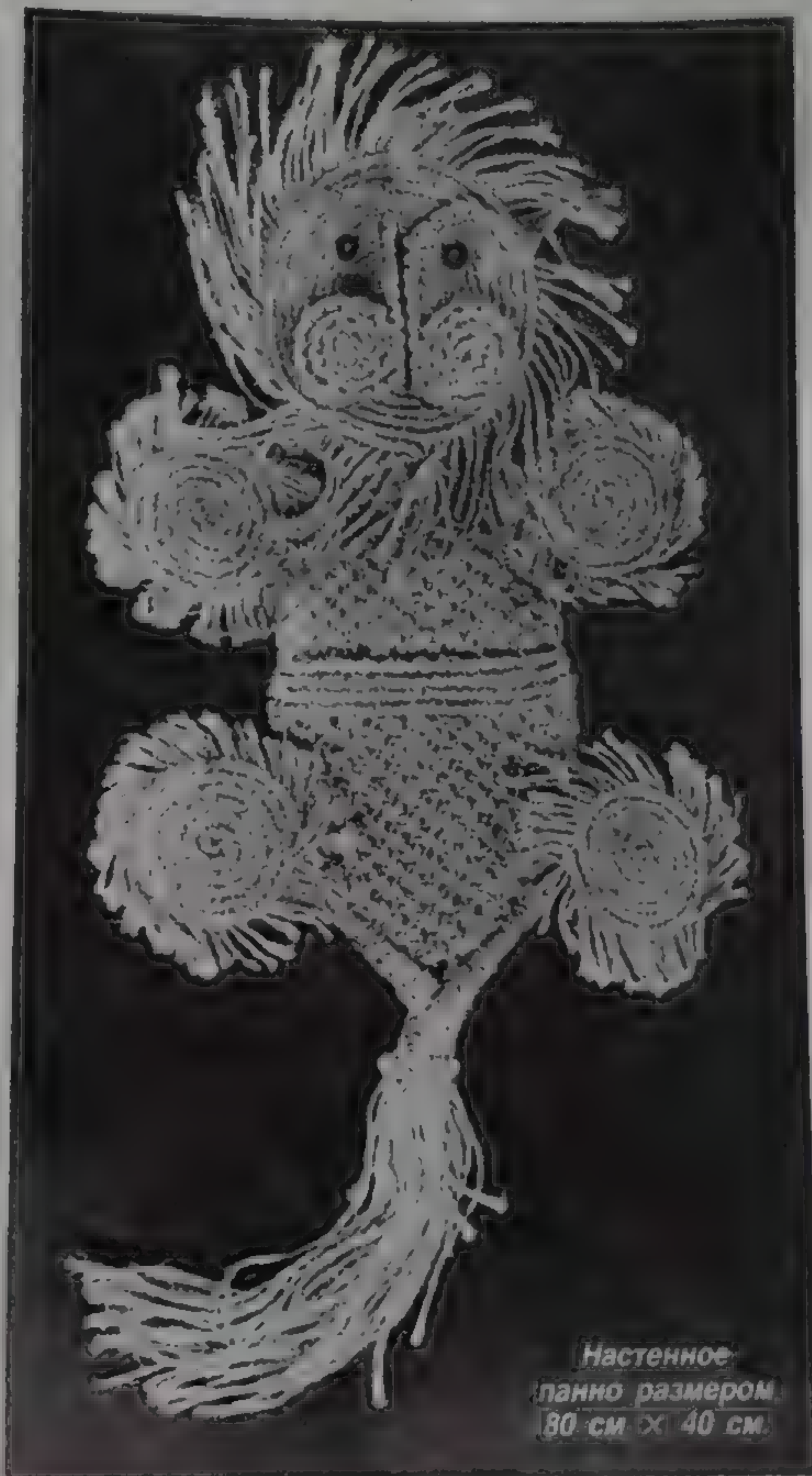
Выводим основу на второй круг, завязываем на ней горизонтальные узлы рабочими нитями. По мере расширения круга крепим на основу дополнительные нити — сначала длиной 1,8 м, потом 1,5 м и, наконец, 1 м. Все нити крепим замочком наизнанку.

Когда диаметр круга будет равен 18 см, нити обрезаем, оставив бахрому длиной 10 см.

2. Плетем НОС, БРОВИ

лов укладываем по спирали и сшиваем, концы длиной 15 см оставляем свободными. Укладываем спираль в нижней части головы, концы выводим по центру вверх, укладываем дугой — брови готовы!

и включаем ее в работу над квадратным узлом с левого края. То же самое



Настенное  
панно размером  
80 см X 40 см.

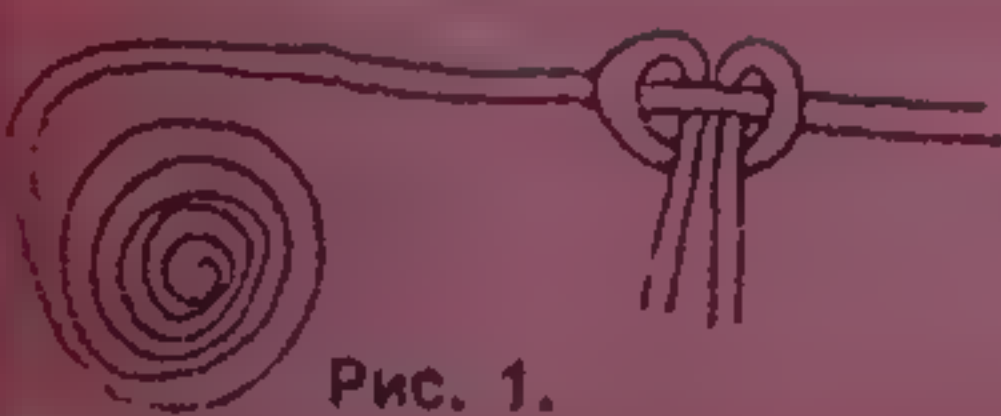


Рис. 1.

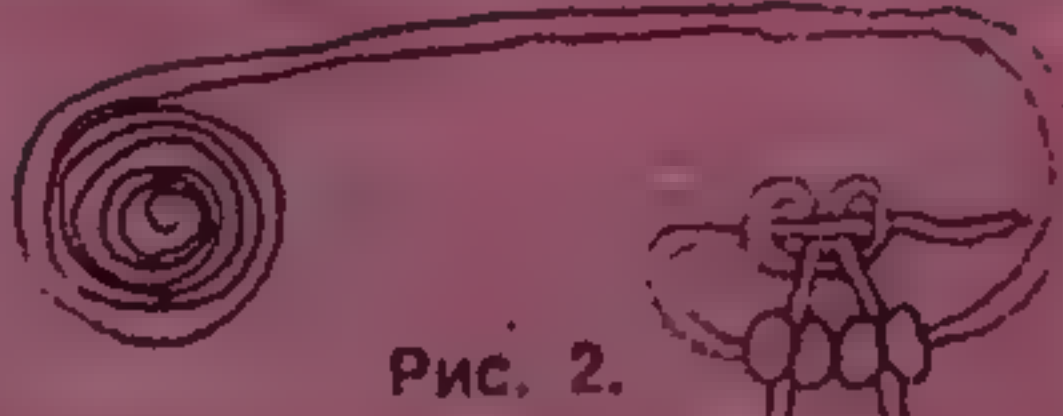


Рис. 2.

И УСЫ. Берем для этого 2 нити длиной по 2,5 м, 6 нитей длиной по 65 см для каждой цепочки. Всего плетем 2 цепочки.

Короткие нити укладываем на подушку по вертикали, концы их закалываем — это нити основы; рабочие нити укладываем по бокам. Плетем цепочки длиной 60 см. Готовые цепочки из квадратных уз-

Пришиваем глаза и нос. 3. Чтобы выплести ТУЛОВИЩЕ, крепим горизонтально нить длиной 2,5 м и на ее средней части вертикально — 19 нитей той же длины, получаем 40 концов. Плетем 18 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Готовим основу для набора новых нитей: берем крайнюю нить справа

делаем с крайней нитью слева: завязываем с ее помощью квадратный узел справа. Готова двойная основа, на которой мы будем крепить рабочие нити для кармана.

Плетем с изнаночной стороны работы. Выполняем еще 15 рядов шахматки, далее плетем на уголок до одного квадратного узла.

4. Переходим к КАРМАНУ. Работаем с лицевой стороны. На подготовленную двойную основу крепим 20 нитей длиной по 1,5 м замочком наизнанку.

а) Плетем 4 ряда горизонтальных узлов, берем за основу каждую крайнюю нить справа (слева).

Плетем 15 рядов квадратных узлов в шахматном порядке. Далее плетем на уголок до одного квадратного узла. При плетении кармана пропускаем крайние нити сквозь плетеное полотно.

Нити туловища и нити кармана (концы их) находятся на одном уровне. Закрываем уголок, используя прием «чистый край»: берем за основу нить кармана (крайнюю сверху) и провязываем на ней диагональный узел крайней верхней нитью туловища. Берем в основу обе нити (добавляем к основе рабочую), провязываем диагональный узел следующей нитью. Вводим в работу поочередно нити туловища и кармана. Так как число нитей у нас в два раза больше, чем необходимо для выполнения приема «чистый край», часть нитей берем в основу без провязывания.

Теперь выполняем прием «чистый край» и с другой стороны уголка.

5. Плетем ХВОСТ. Крайние нити — рабочие, все остальные — в основе (для рабочих выбираем нити подлиннее).

Украшение львиного хвоста, конечно же, кисточка. Провязываем один ряд горизонтальных узлов по кругу. Подрезаем нити, оставив концы длиной 28 см, — это кисть.

6. Осталось сделать ЛАПЫ. Вырезаем из бумаги круг диаметром 9 см. Накалываем его — вы уже догадались, что это выкройка лапы, — на подушку. В основу берем нить длиной 2 м. Рабочие нити понадобятся такие: 15 нитей длиной по 0,8 м, столько же — длиной по 0,6 м, еще 15 нитей длиной по 0,5 м и столько же — длиной по 0,4 м.

Лапы плетем по кругу, как и голову. Оставляем бахрому длиной 3 см.

7. К туловищу пришиваем голову и лапы.

М. СОКОЛОВСКАЯ



## И СНОВА — РИШЕЛЬЕ НА БЕЛОМ ФОНЕ

Сегодня мы предлагаем вам некоторые фасоны модных белых воротничков, украшенных белой же вышивкой ришелье.

Выполнить вышивку можно на швейной машине швом зигзаг. Делается это так: рисунок с помощью копировальной бумаги переводят на ткань, зажимают ее в пальцы лицевой стороной наизнанку, так, чтобы ткань плотно легла на станок машины. Начинаем работу! Выбрав рисунок, прошейте его весь обычным швом нитками № 40, а затем прошивайте зигзагообразными стежками нитками № 50, 60. Лучше всего установить машину на минимальный шаг зигзага, тогда рисунок получится особенно тонким и рельефным.

Окончив работу, выстирайте ткань, накрахмальте и прогладьте с изнанки, а затем очень аккуратно маникюрными ножницами вырежьте из рисунка и по краю пустоты.

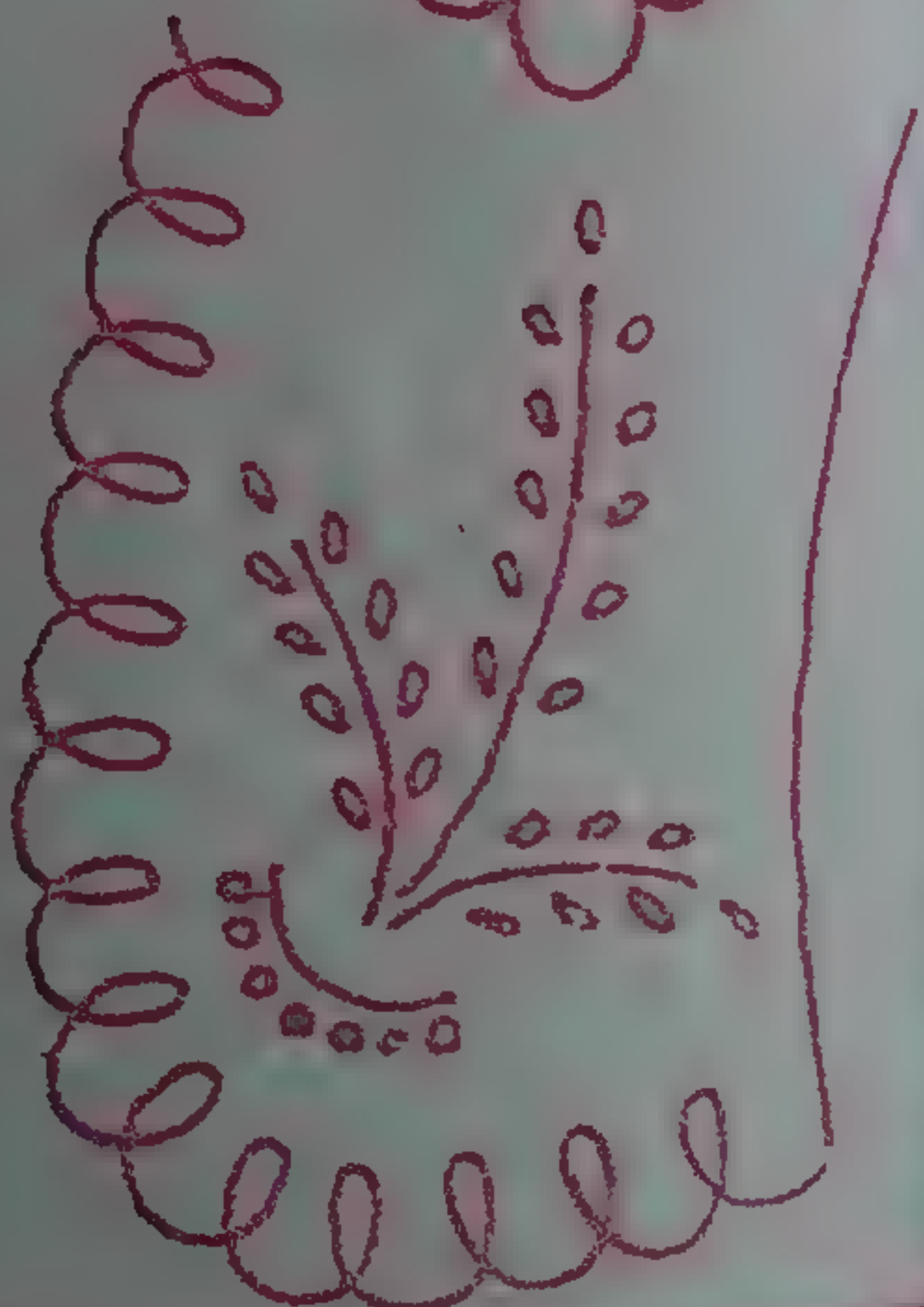
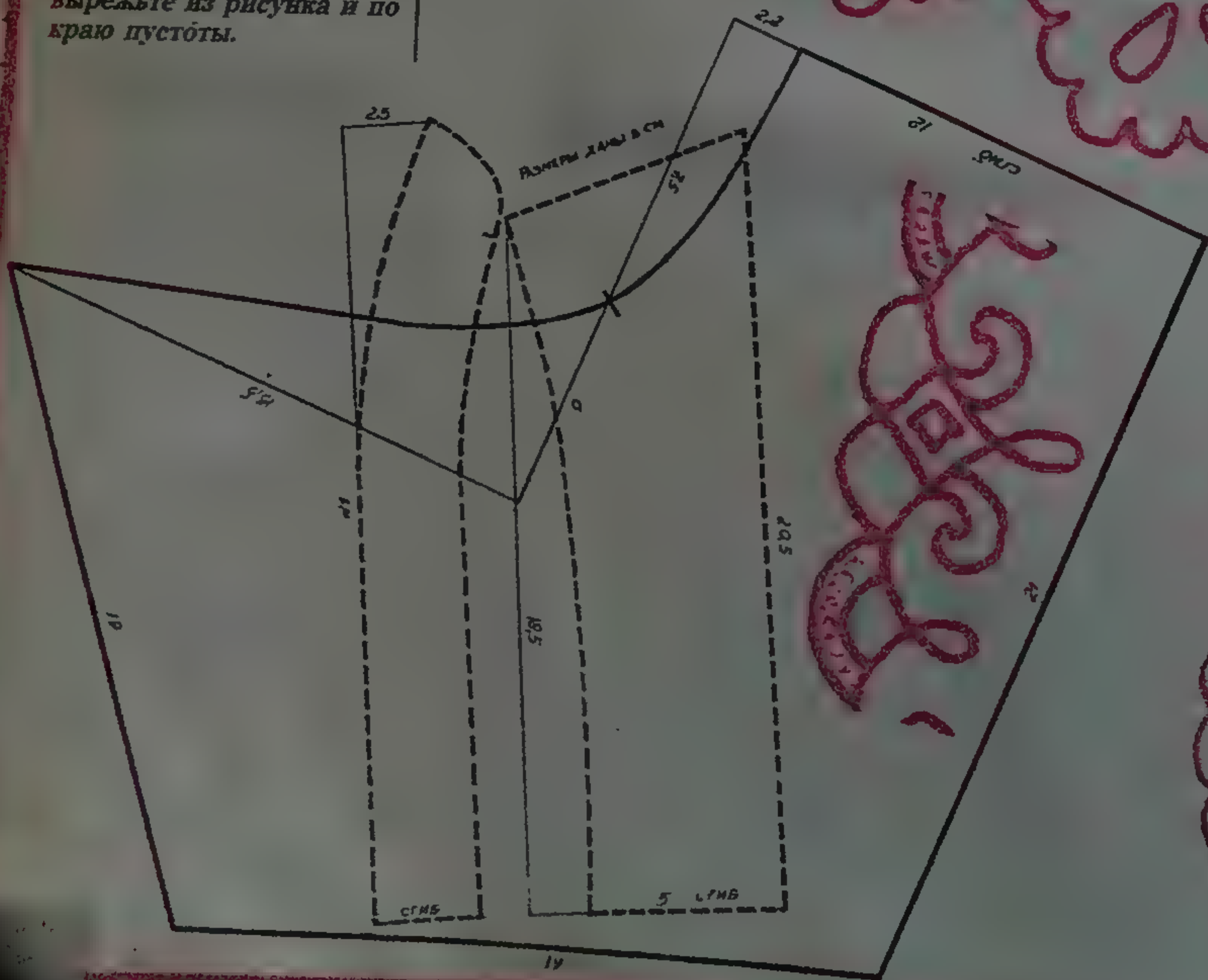
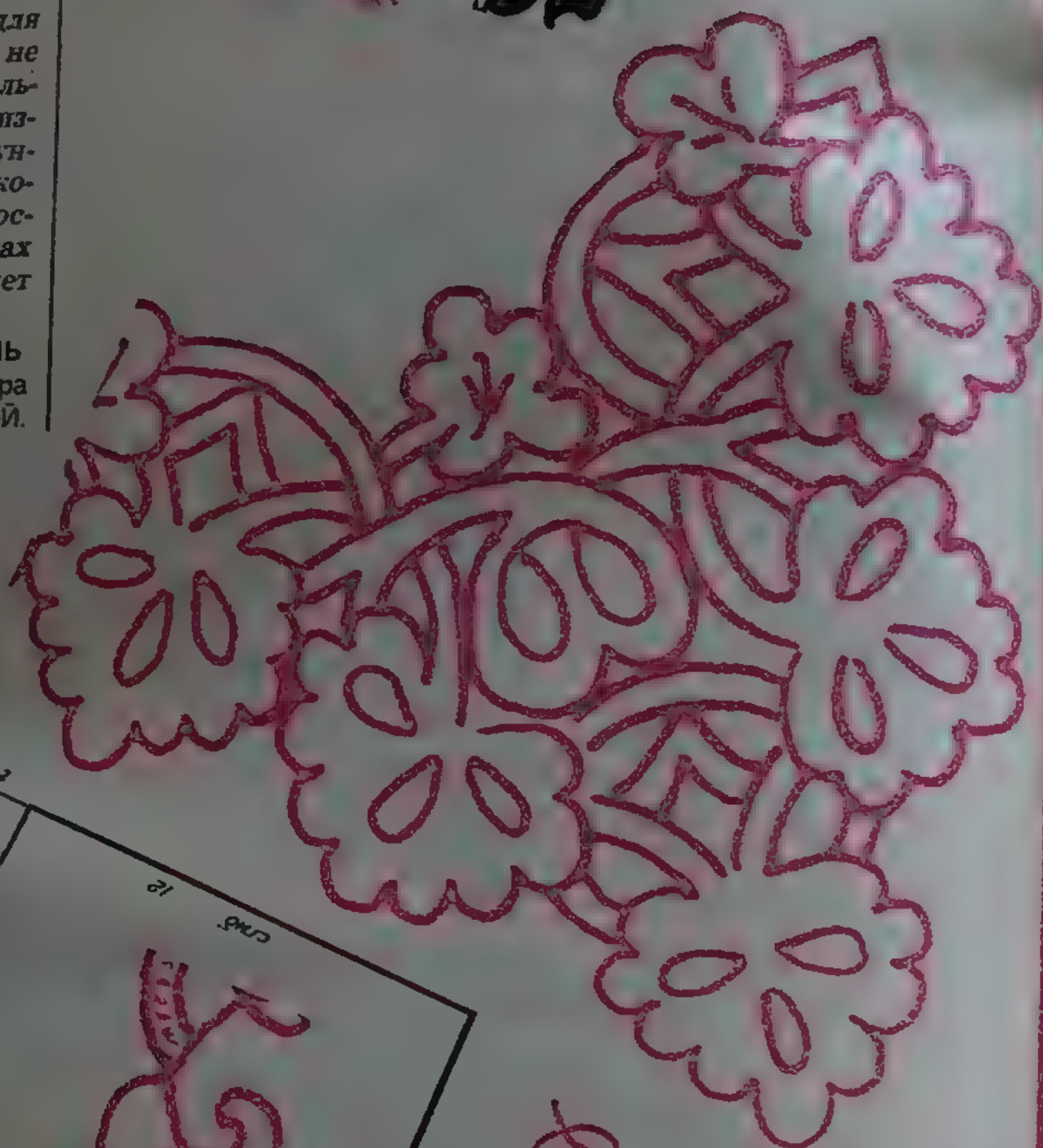
Вы предпочитаете ручную вышивку? Тогда вам придется закрепить контур узора таким швом, который удержит край материала от осыпания, после того как фон под ажурным рисунком будет вырезан. Надежнее всего в этом случае гладьевый шов (он был подробно описан в № 2 «Крестьянки» за этот год) и обычный петельный шов — тот, которым мы обметываем петли.

Еще один совет: для ручной вышивки ткань не стоит вставлять в пальцы. Работа ведется по изломанному контуру рисунка, мелкими стежками, которые не могут стянуть основную ткань. В пальцах при этом просто нет нужды.

Л. СТИБУЛЬ  
Рисунки автора  
и Е. ЕЛЕНИКОВОЙ.

ДАН  
ЧЕРТЕН

ДАН  
ЧЕРТЕН







Галстук «бабочка», галстук «самолет» — эти модные сейчас дополнения к одежде можно выполнить техникой макраме.

## ГАЛСТУК? «БАБОЧКА»? ИХ МОЖНО СПЛЕСТИ!

МАКРАМЕ, ЗАНИТИЕ И

Подойдут для плетения кордовая леска, хлопчатобумажная или льняная нить толщиной в 1 мм.

Начинаем работу с «БАБОЧКИ». Она будет состоять из трех деталей: двух крылышек и перемычки.

КРЫЛЫШКО плетем так.

1. Приготовим 18 нитей длиной 0,5 м. 17 нитей крепим на среднюю часть 18-й, используя прием «пико с узелком» (рис. 1); складываем нить пополам и на средней ее части завязываем узелок через руку, затем крепим оба конца нити на основу горизонтальным узлом.

2. Выполняем узор «мережка»: плетем один ряд горизонтальных узлов, во втором ряду завязываем вертикальный узел на каждой паре нитей и опять плетем один ряд

горизонтальных узлов.

3. Плетем 5 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

4. Делим число нитей пополам: по 18 в каждой группе; с каждой стороны плетем 3 ряда шахматки на уголок, оставляя центральные нити свободными, — готовим место для открытия ромбика.

5. На средних десяти нитях открываем ромбик. На той же основе закрываем его.

6. Продолжаем плести шахматку. Ниже ромба плетем еще 10 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Принимаемся за ПЕРЕМЫЧКУ. Приготовим 3 нити длиной по 0,2 м и одну нить длиной 1 м. Крепим на метровую нить (отступив от края на 3 см) три нити длиной 0,2 м, используя прием «простое пико» (рис. 2). Пико стараемся сделать как можно меньше — для этого подтягиваем нить при закреплении на основу. Плетем вертикальные узлы на шести нитях основы до тех пор, пока высота столбика не достигнет 6 см (рис. 3).

Теперь на крайней нити



справа пропязываем один ряд горизонтальных узлов. Нити обрезаем и подклеиваем с изнаночной стороны.

Крылышки сшиваем встык, середину по шву собариваем. Обхватываем середину перекладкой и сшиваем ее концы с изнаночной стороны. Пришиваем резинку.

ГАЛСТУК начинаем плести снизу вверх. Готовим 38 нитей длиной по 2,5 м.

1. Укладываем одну из нитей на подушке уголком вверх. Находим середину нити и завязываем узел через руку, закрепляем середину с узелком булавкой. Крепим на основу с каждой стороны по 10 нитей, используя прием «пико с узелком» (рис. 1).

2. Выполняем узор «мережка» от уголка (рис. 4).

3. Плетем пять рядов шахматки от уголка (рис. 5). Далее выполняем три ромба, узор в ромбе может быть любой. Один из вариантов — представленный здесь узор «окошко» (рис. 6). Выполняем ромбы на фоне шахматки.

4. Края галстука по всей длине украшаем пико на вертикальной основе (рис. 7). В основе вертикали у нас 2 нити; крайней нитью шахматки завязываем 2 вертикальных узла к внешнему краю, делаем пико и возвращаем нить на место, завязав еще 2 вертикальных узла на той же основе.

5. Постепенно уменьшаем число нитей в плетении после того, как закрепим крайнюю нить на вертикали. Обрезаем ее и смазываем клеем с изнаночной стороны. К концу плете-

ния останется 28 нитей.

Вывязываем ГОЛОВКУ галстука. Приготовим 22 нити длиной по 0,3 м. Крепим их на основу. Выполняем узор «мережка». Далее плетем мережки по диагонали. Высота головки галстука — 2,5—3 см. В конце провязываем один ряд горизонтальных узлов.

Пришиваем головку к основанию галстука с изнаночной стороны. Крепим завязки. Для них можно выплести цепочку шириной в сантиметр.

На рис. 8 и 9 показаны два основных узла макраме: квадратный и горизонтальный.

М. СОКОЛОВА  
Рисунки автора.

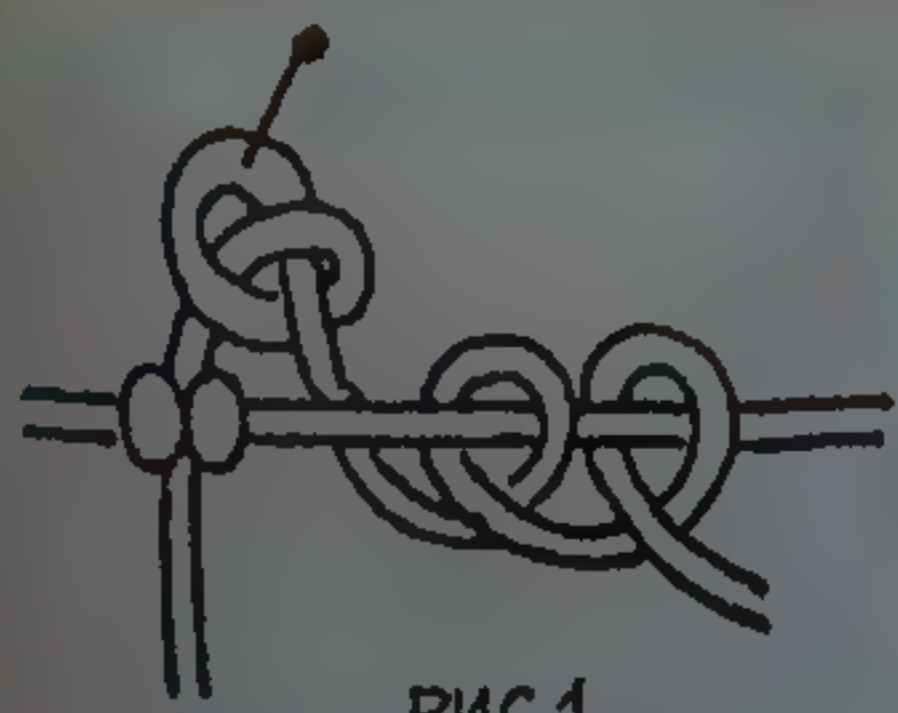


РИС. 1

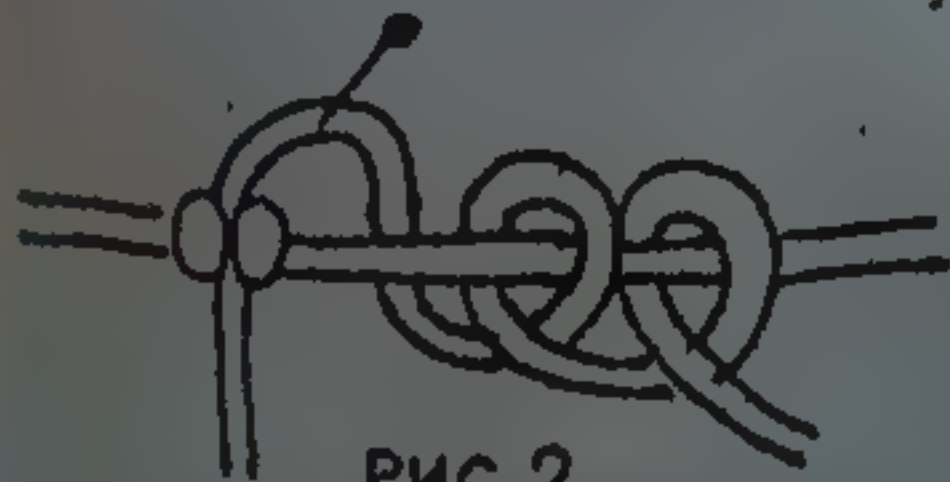


РИС. 2



РИС. 3

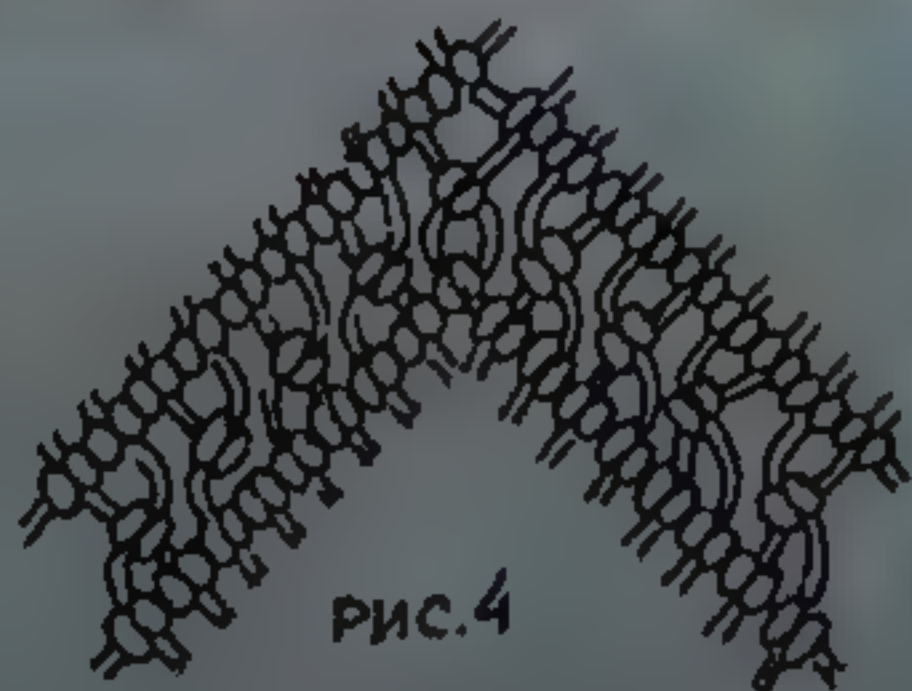


РИС. 4

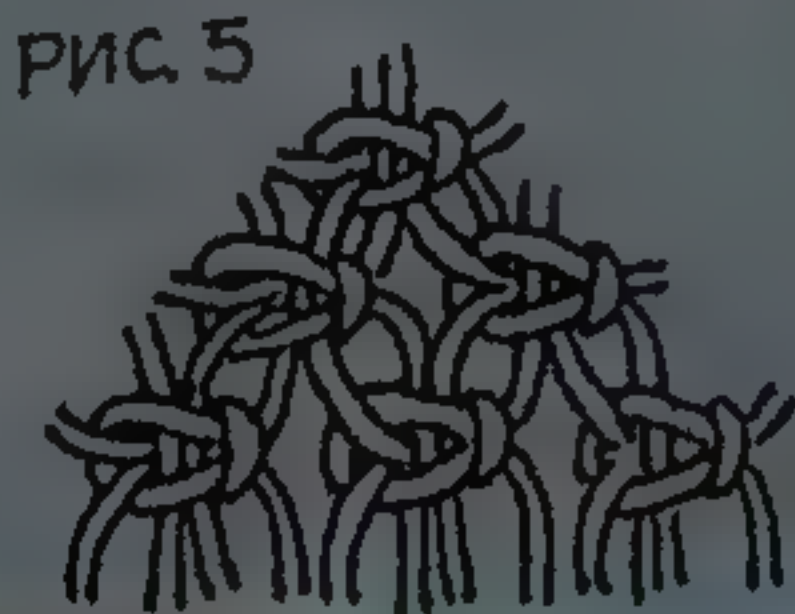


РИС. 5

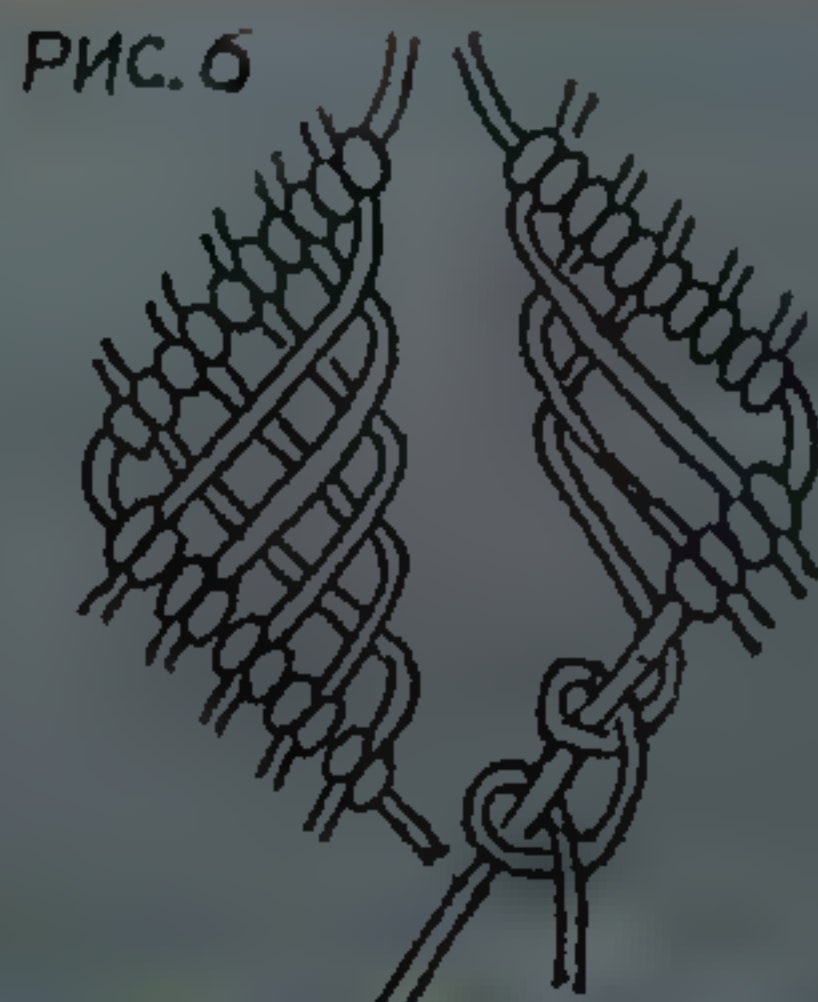


РИС. 6



РИС. 7

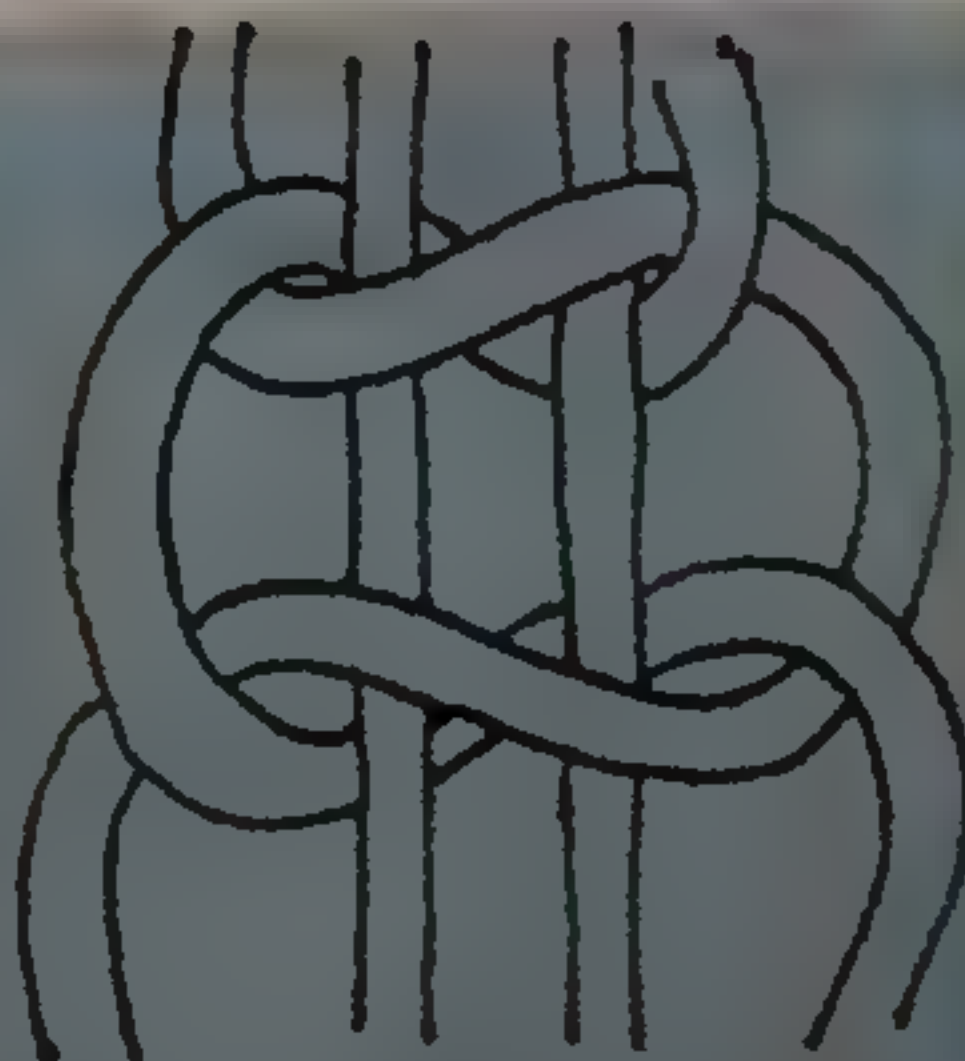


РИС. 8  
РИС. 9





# ШЕЛК, БАЖАК, ВЫРУЧАЮТ

Что сравнится по удобству с обычной блузкой! Хороша она и с юбкой, и с брюками, и на выпуск с поясом, и под кофту, пиджак, пуловер, и на каждый день, и — понаряднее — на выход... Имея две-три разные по характеру и расцветке блузы, вы всегда будете выглядеть одетой свежо, элегантно, модно.

## БЛУЗА ВЫРУЧАЕТ ВСЕГДА

Сегодня мы с вами попробуем сшить такую функциональную блузу. Предлагаем два варианта: из шелковой или хлопчатобумажной ткани в полоску, клетку (рис. 1) — размер 44—46 (88—92); и из однотонной или набивной шелковой ткани, более нарядную (рис. 2) — размер 50—52 (96—100). Расход ткани: 2 м 60 см (при ширине 90 см).

**МОДЕЛЬ I** украшает двубортная застежка на пуговицах спереди, она идет до низа блузы. Силуэт прямой, воротничок отложной на стойке, рукава втачные, одношовные, слегка присборенные книзу, с притачными манжетами на застежке. Спинка цельная, полочки из двух частей. Блузу можно носить под юбку и на выпуск с поясом. Она имеет современный деловой стиль.

Начинаем работу с мелких деталей: выкраиваем и обрабатываем манжеты, воротник, подборт.

Соединяем подборт с основными деталями полочки, обрабатываем боковые и плечевые срезы.

Выкроенный и обработанный воротник притачиваем к горловине.

Обрабатываем рукава, вшиваем их в проймы.

Подшиваем низ блузы, обметываем петли застежки, пришиваем пуговицы.

**МОДЕЛЬ II** — прямого

Обработав основные детали, перед и спинку, складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем со стороны переда.

Так же стачиваем боковые срезы и нижние срезы рукавов.

Беремся за мелкие детали: стойку, манжеты, подборт.

Притачиваем воротник, обрабатываем низ рукавов

манжетами, подшиваем низ блузки, прометываем петли, пришиваем пуговицы.

Пояс к блузе шьем из остатков ткани, его можно застегивать на пряжку или завязывать узлом — как вам больше нравится.

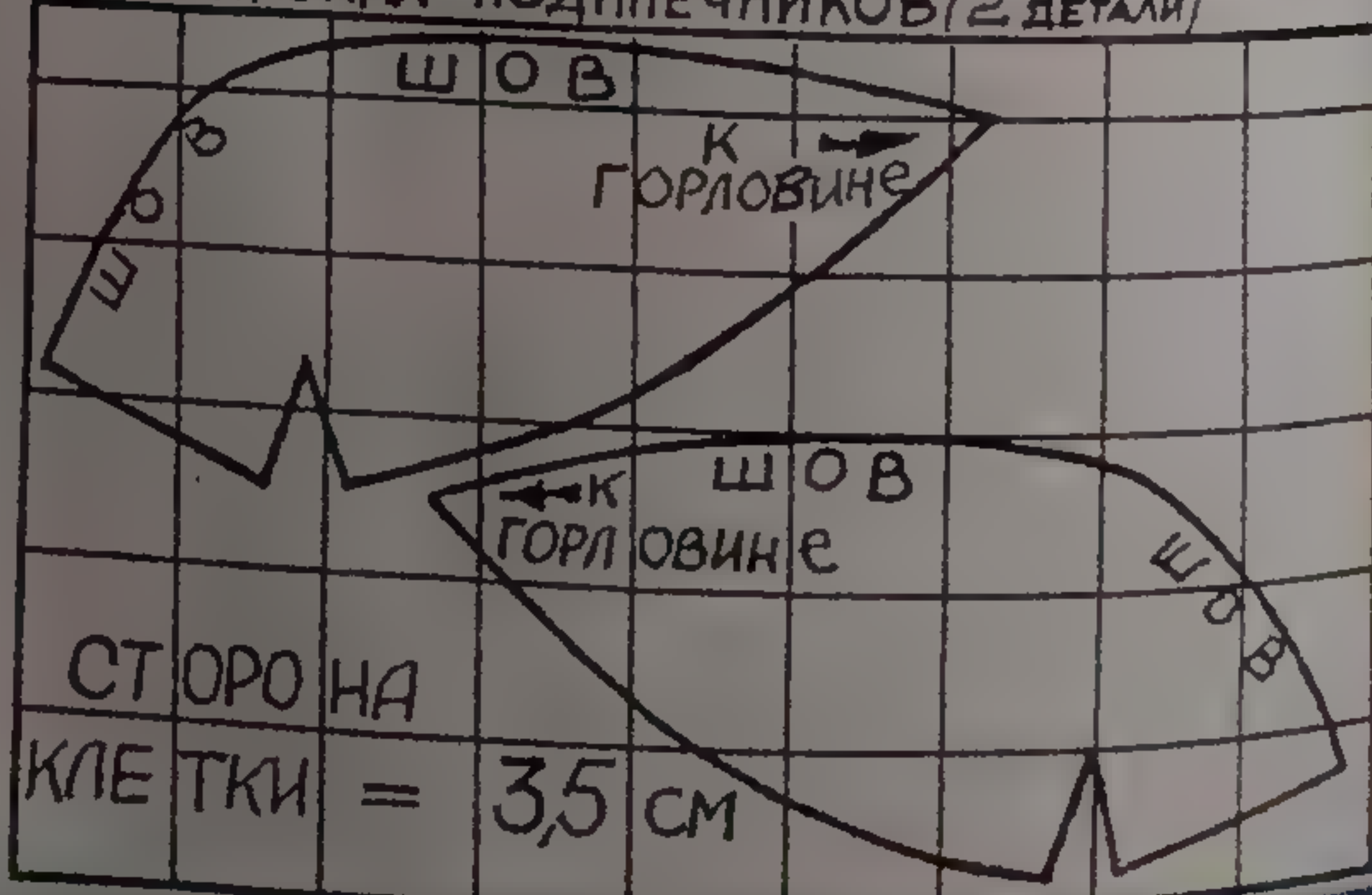
**Т. АНДРЕЕВА,**  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки автора.



силуэта, с однобортной застежкой спереди. Вырез горловины круглый, он оформлен мягкой стойкой, концы которой можно завязать в виде банта, галстука. Рукава цельнокроенные, длинные, с притачными манжетами, застегивающимися на пуговицы. Полочка и спинка с рельефами, первая состоит из 2 частей, вторая — из 3.

Начинаем шитье с обработки рельефов на полочках и спинке, затем — плечевых швов.

### ВЫКРОЙКА ПОДПЛЕЧНИКОВ (2 ДЕТАЛИ)





# Шерсть, вязание, вышивка



Считается, что вязанные вещи — кофты, свитеры, джемперы — это основная одежда для дома, для занятий спортом...

## СТИЛЬ — ЖЕНСТВЕННЫЙ

А этот нарядный пуловер — вы видите его на снимке — без колебаний можно надеть в клуб, в театр, в гости... Он выдержан в современном модном стиле — женственном, изящные линии и тонкий ажурный рисунок придают пуловеру романтический характер, своеобразие.

Чтобы связать такой пуловер (в нашей модели — размер 44—46), потребуется 200 г тонкой пуховой пряжи (можно использовать распушенный пуховый платок, другие уже ношенные вещи) и спицы № 2.

Виды вязки: чулочная (для оформления манжеты рукава, выреза горловины и низа пуловера); основной узор, которым выполнены все детали модели (как вывязать его, показано на рис. 1); вертикальная мережка, украшающая вырез горловины и нижнюю часть рукава.

Работу, как всегда, начинаем с низа каждой детали. Вяжем ПЕРЕД. Чтобы подгиб низа был аккуратнее, я начинаю вязку обычно вспомогательной нитью — любого качества и цвета, она все равно потом будет вышита, лишь бы толщина ее соответствовала толщине той, которой будем затем работать.

Итак, провязываем вспомогательной нитью 4—6 рядов по низу переда.

Вспомогательную нить обрываем и продолжаем работу основной (пуховой) нитью, делаем 4 см чулочной вязкой: 1-й и все другие нечетные ряды — лицевыми петлями, четные — изнаночными. Затем переходим к основному узору, но вязать его начинаем в нечетном ряду. Работаем строго по выкройке (рис. 2).

На 14—15-м см от линии груди вывязываем узор: вертикальная мережка

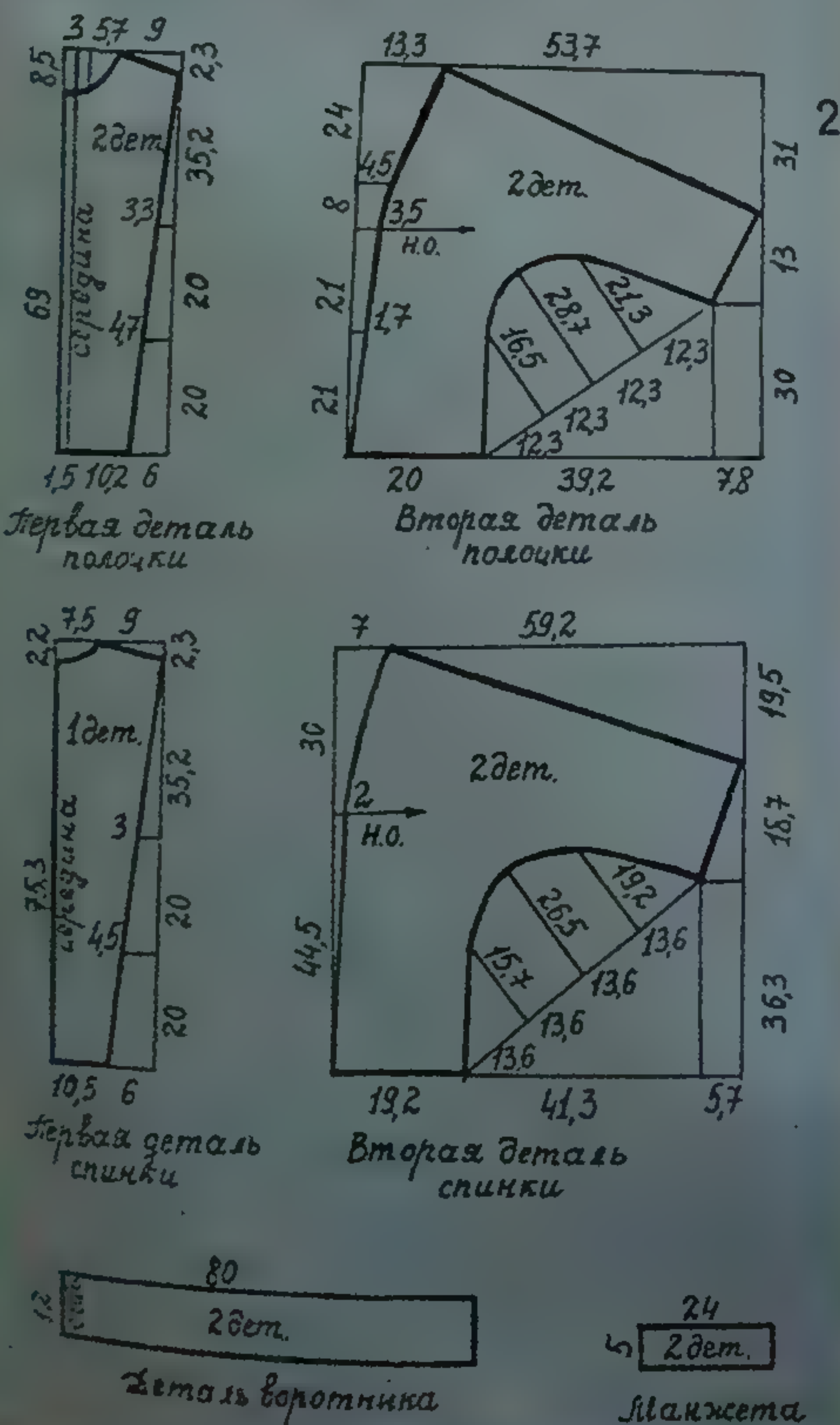
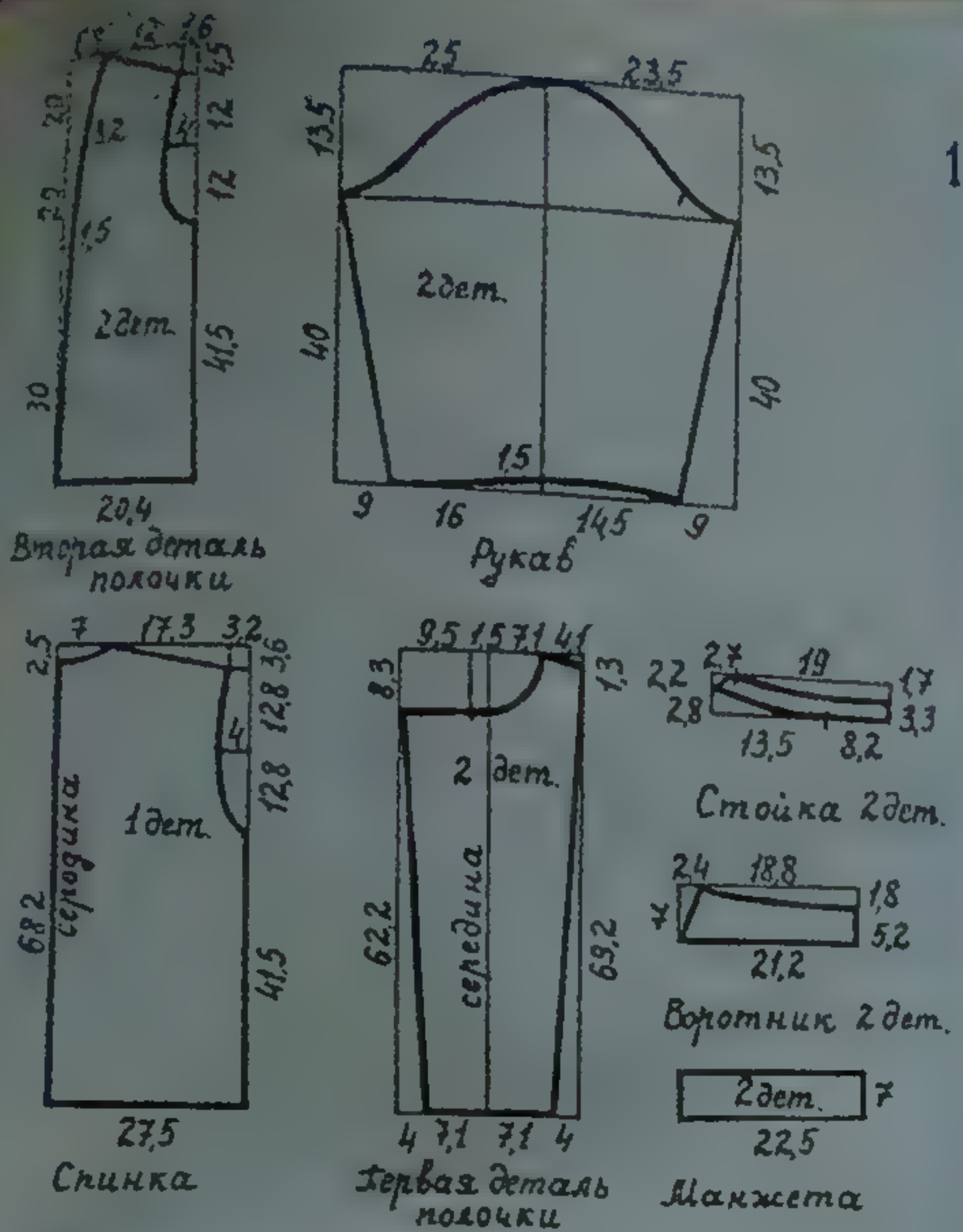


высотой 5—6 см. Начиная эту работу, проследим, чтобы оси симметрии обеих узоров совпали (на рис. 1 это синие вертикальные линии).

Теперь — только обязательно в четном ряду — переходим к чулочному вязанию и провязываем 3 см, затем обрываем пуховую нить и снова вводим в работу вспомогательную; провязываем ею 4—6 рядов. Вязание снимаем со спиц и принимаемся за СПИНКУ.

Ее вяжем точно так же, как и перед, только вырез горловины не нужно отделывать мережкой.

Для РУКАВА набираем вспомогательной нитью число петель, соответствующее ширине рукава (36 см), и провязываем 4—6 рядов. Нить обрываем. Теперь основной нитью вяжем 5—6 см вертикальной





# Шерсть, Вязание, Вязание

мережки и переходим к основному узору. Работаем по выкройке.

Для ВСТАВКИ ПО ЛИНИИ ПЛЕЧА (рис. 3) набираем число петель, соответствующее самой широкой ее части (24 см). Про-

ночной гладью. Пришла пора отплетить вспомогательные нити с деталей, заделать открытые петли.

Отплетаем вспомогательную нить с рукава, открытые петли надеваем на спицы и начинаем вывя-

зывать МАНЖЕТЫ: провязываем лицевые, уменьшая число петель вдвое: четные ряды вяжем изнаночными, нечетные — лицевыми. Когда чулочное полотно достигнет высоты 4 см, оборвите пуховую нить и провяжите несколько рядов вспомогательной. Не закрывая петель последнего ряда, снимите работу со спиц и отутюжьте край манжета.

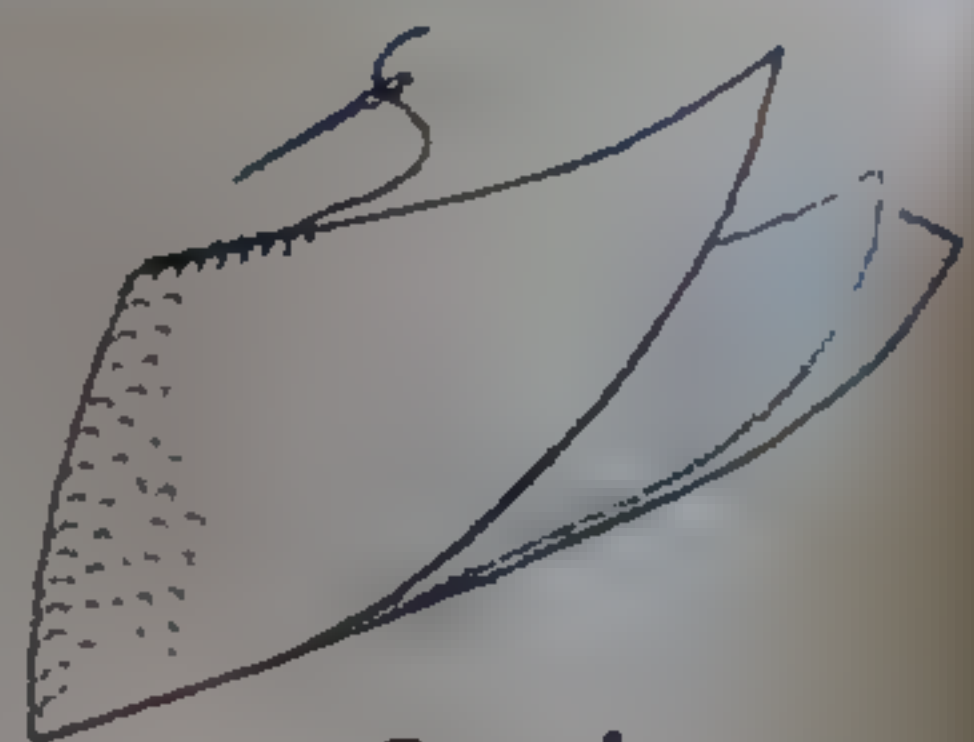


Рис. 4

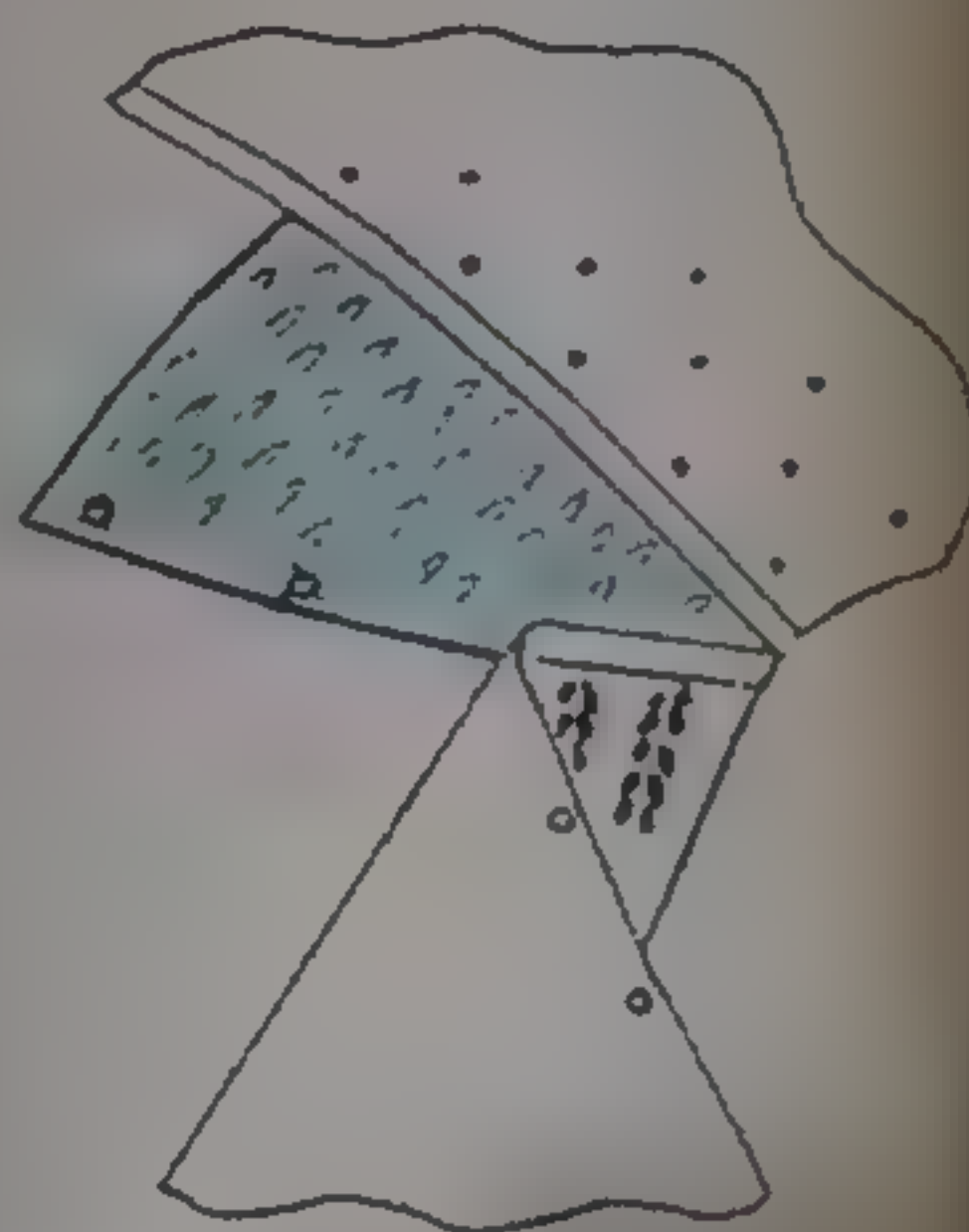


Рис. 5

Сложите его по сгибу и приметайте по лицевой стороне. Теперь отплетите вспомогательную нить и заделайте петли.

Отутюжьте вставку, сложите по линии сгиба. Чтобы линия плеча была более четкой, можно вложить внутрь детали накрахмаленный треугольник из плотной ткани (рис. 4). Край детали обработайте петельным швом или обвяжите крючком.

Аккуратно соедините вставку с передом и спинкой, при этом вставку левого плеча пришейте к переду лишь на треть, свободная часть будет прикрепляться к отвороту двумя кнопками — это застежка (рис. 5). Сшейте рукава, боковые швы переда и спинки, вшейте рукава в проймы. Вертикальную мережку спереди и на рукавах можно украсить небольшими бусинками, это сейчас модно.

Работа показалась вам слишком сложной? Ее можно упростить, если манжеты и отвороты выполнить резинкой 1x1.

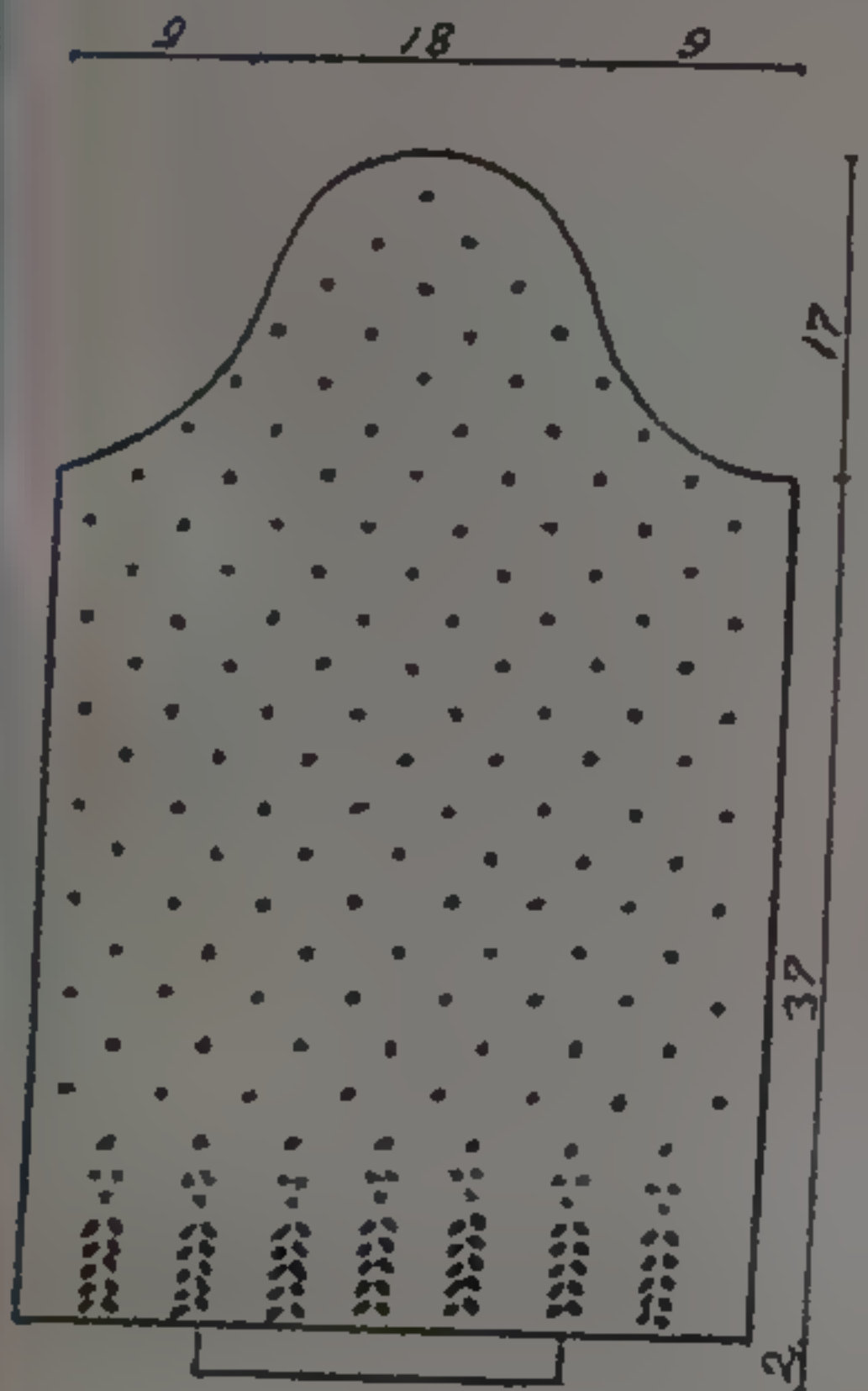
И. СВЕЖЕНЦЕВА

Рисунки актора.

Рис. 3

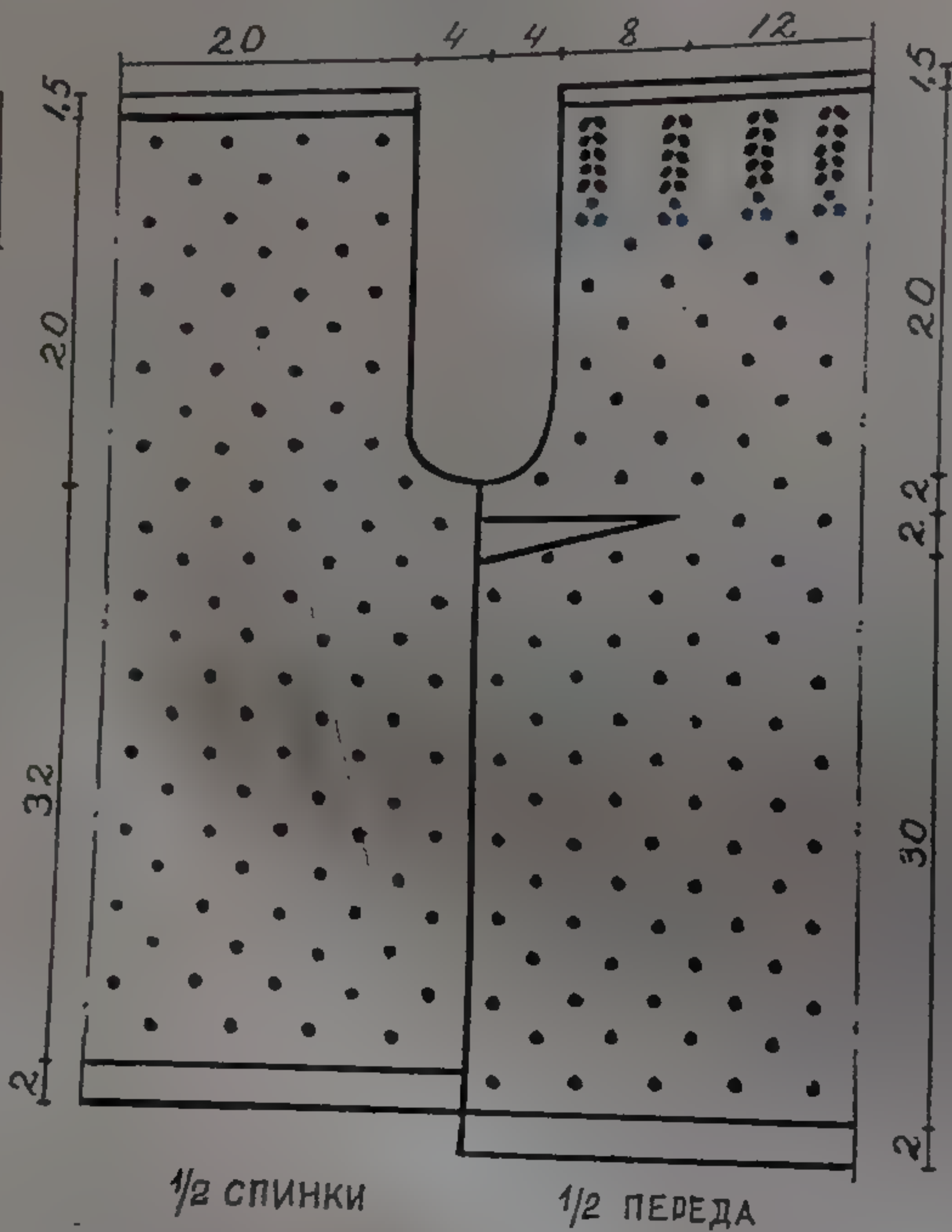


ВСТАВКА



РУКАВ

Рис. 2



1/2 СПИНКИ

1/2 ПЕРЕДА

Вертикальная мережка

Рис. 1

Основной узор

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | □ | △ | □ | - | - | - | - | - |
| - | △ | □ | - | - | - | - | △ | □ | - | - | - | - | △ | □ | - | - | - | - | △ | □ | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | △ | □ | - | - | - | - | △ | □ | - | - | - | - | - | - | - | △ | □ | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

□ — изнаночная;

△ — накид;

△ — две петли провязать вместе изнаночной петлей;

△ — три петли провязать вместе изнаночной петлей.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Четные ряды — все петли лицевые.

вязываем один ряд полностью и следующий до середины. Теперь, используя частичное вязание, вводим в работу в конце каждого ряда по 3—4 петли. Когда в работе окажутся все набранные петли, провязываем 5—6 рядов ровно, затем выводим из работы петли в той же последовательности. Вязка чулочная.

СБОРКА. Отутюжьте все детали. Сложите по сгибу отвороты (подгибы), приметайте их по лицевой стороне. Проверьте, отворот у горловины должен быть выполнен лицевой гладью — чулочной вязкой. Из низу изделия — изна-



# ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»

● Скоро  
— выпускной  
бал.

Что надеть?  
Какую  
прическу  
выбрать?

● Май весну  
венчает,  
лето  
встречает.

● В следующем  
выпуске:  
ВСЕ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ!

«ХОЗЯЮШКА» приложение к журналу «Крестьянка»

Давайте-ка сошьем на выпускной бал не нарядное платье, как обычно, а юбку с блузкой!

Предлагаем старшеклассницам два варианта: остромодный (юбка типа «баллон») и романтический (юбка края годе), блуза подойдет к любому из них. Выбор — за вами!

Итак, юбка-«баллон» — новинка сезона (модель 1). Размер 44—46, рост III—IV. Ткань — тонкая, но плотная: тяжелый шелк, поплин и т. п. Расход ткани: 2 м 20 см при ширине 80 см. Особенно пойдет такая юбка высоким и стройным девушкам. Шить ее несложно.

\* Выкраиваем детали

по чертежам. Стачиваем боковые швы юбки с учетом застежки на левом боку. Нижний и верхний срезы получившейся «трубы» присбориваем.

\* Беремся за пояс-кокетку. Она двойная, боковые швы на левом боку лишь наметаны — в расчете на застежку. Швы на правом боку стачиваем.

## НАРУШИМ ТРАДИЦИЮ!





**Внимание!** Припуски на швы в чертежах не учтены.





Модель 2

Если ткани недостаточно или она слишком дорого стоит, можно пустить на нижнюю часть юбки другую — подкладочную. Только пришивать ее не по линии сгиба, а немного ниже — на чертеже пунктиром указано, где это лучше всего сделать.

Модель 2 — юбка-годе в романтическом стиле, она состоит из 4-х клиньев, сильно расширенных книзу. В один из швов вставлена застежка-«молния». Пояс жесткий, с прокладкой, застегивается на 1—2 пуговицы. Размеры — те же, ткань — любая облегченная, вплоть до трикотажа, с рисунком или однотонная, расход при ширине 1 м 40 см — 3 м 20 см.

Своеобразный крой такой юбки имеет и плюсы (очень легок для работы) и минусы: при раскрое деталей остаются «не у дел» большие куски материала. Правда, из них можно сделать пояс или даже верх к юбке. Возможен и другой вариант: если разрезать каждый клин пополам (см. чертеж), раскладка получится экономичнее, тогда можно использовать для юбки и узкую ткань, только клиньев будет уже восемь.

\* Выкраиваем клинья, соединяем их, оставляя в одном месте щель для будущей застежки.

\* Вшиваем «молнию».

\* Пояс складываем вдвое вдоль, лицевой сто-

Кто станет спорить, что характер костюма обязывает, диктует определенный стиль поведения! В такой юбке хорошо кружиться «под звуки вальса плавного...».

В том, что воротник выкраивают вместе с планками. Волан № 1 вшивают между планками и основными деталями блузы, а волан № 2 пришивают настрочным швом на некотором расстоянии от планки (по линии, указанной пун-

мешаем середины спинки блузы и спинки волана, плечевые швы — с соответствующими засечками на волане, распределяем сборки равномерно по всей длине волана. Теперь можно пришить волан настрочным швом. Чтоб его открытый срез не портил впечатления, если воротник, к примеру, поднимет ветром, можно закрыть шов полоской ткани (ширина 1,5 см), выкроенной по косой нити, или тесьмой в цвет блузы.

\* Волан № 1 приметываем таким образом, чтобы внутренние срезы волана совпали со срезами бортов посередине переда и со срезами горловины, а концы волана с низками бортов.

Сборки на волане распределяют равномерно по всей длине.

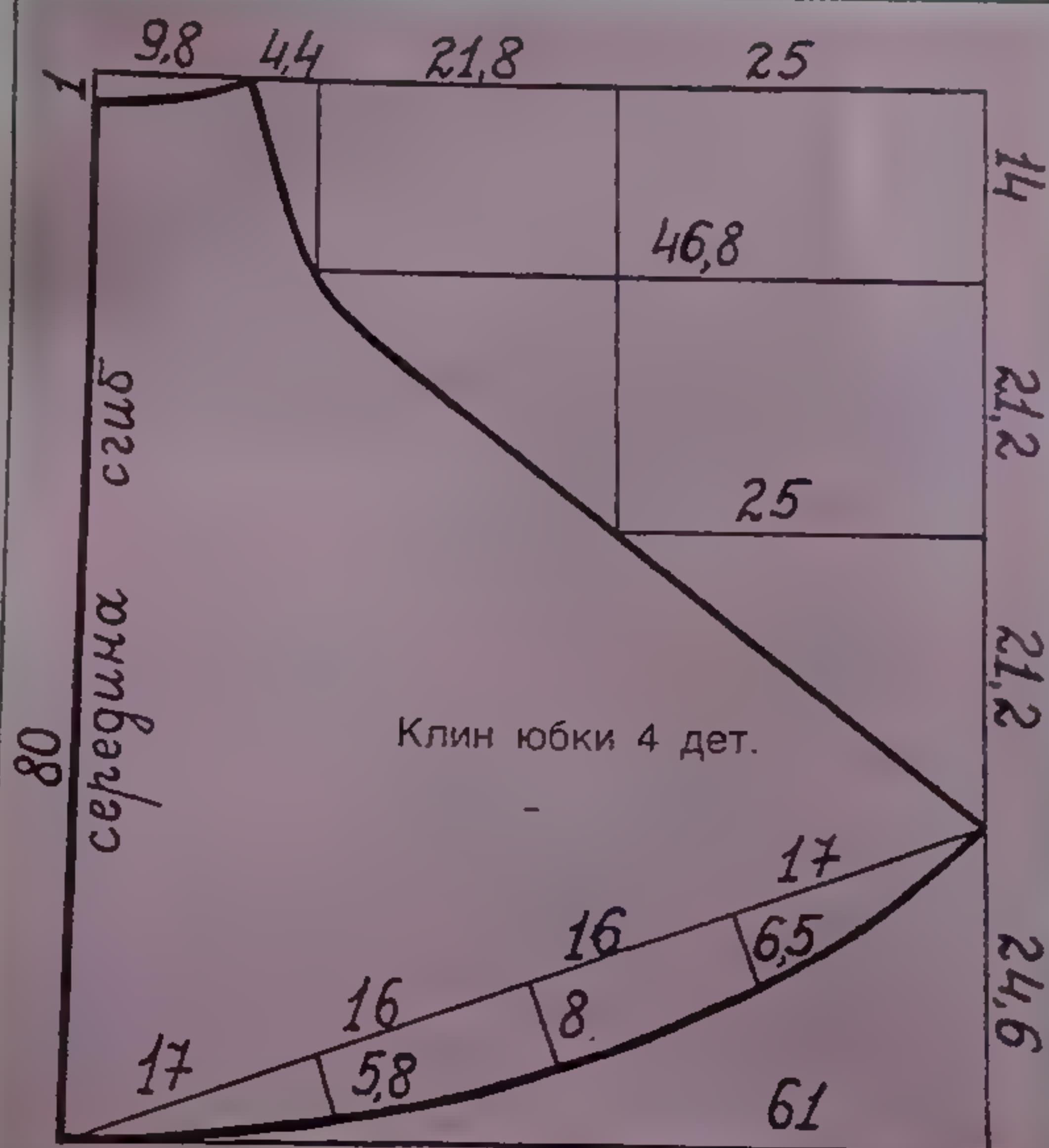
\* Теперь обрабатываем горловину и борта планкой с цельнокроеным воротником, стачиваем боковые швы, подшиваем низ блузы.

\* Беремся за рукава. По окату присбориваем их, стачиваем внутренние швы, пришиваем манжеты. Вметываем рукава в проймы, проверяем посадку на фигуре и только затем застрачиваем швы.

Как уже говорилось, такая блуза подходит к любым предложенным юбкам. Она может быть белой или другого цвета, гармонирующего с юбкой, а может — и из одной с ней ткани (к примеру, из цветного ацетата), но следует иметь в виду, что особенно красиво смотрятся воланы на гладкой, однотонной ткани.

Веселого выпускного бала!

Т. АНДРЕЕВА,  
С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,  
художники-модельеры



роной внутрь, накладываем прокладку, притачиваем на расстоянии 0,5 см от края, уравниваем срезы, обрабатываем концы, выворачиваем налицо.

\* Накладываем пояс внутренней стороной на юбку, уравниваем срезы, притачиваем.

\* Подшиваем низ юбки, пришиваем пуговицы к поясу, пробиваем петли, отутюживаем.

Нарядную БЛУЗУ лучше всего шить из белого батиста, можно использовать шелк, крепдешин, ацетат. Потребуется 3 м 50 см при ширине ткани 110 см.

Особенность кроя блузы

ктиром на чертежах спинки и полочки).

Спинка, полочки и рукава выкраиваются по долевой нити (не забудьте о припусках на швы — они не учтены в чертежах!).

\* Стачиваем плечевые швы, разутюживаем их. Не сшивая боковых швов, распластываем на столе спинку и полочки лицевой стороной вверх. Переносим на эти детали линию пришива волана № 2.

\* Заранее обработанный волан № 2 (с подшитым внешним срезом и присборенным внутренним) прикладываем к намеченной линии также лицевой стороной вверх. Сов-



# шам, бажам, вышивам!

## «РОЗЫ» НА ВСЕ СЕЗОНЫ

В прошлом году «Крестьянка» много писала о том, как обновить и использовать старую кожу от сношенных сапог, перчаток, сумок. Спасибо за

пояса, модные повязки на лоб и т.п., но и элегантные украшения, которые придадут своеобразие любому наряду.

Посмотрите, пожалуйста, на фотографию: такие «розочки» я делаю из обрезков кожи и замши. Подбираю различные кусочки,

стики, шнурок для подвески — из замши.

Кожаные обрезки бывают разного качества: цветочки лучше делать из более тонкого, нежного материала, листья — из более грубой кожи. Для склеивания использую клей ПВА.

У меня нет двух одинаковых украшений, хотя технология работы всегда одна: вырезаю 10—12 лепестков в форме фасолины размером обычно от 1 × 2 см и до 1,5 × 2,5. В центре цветка располагаю лепестки помельче, ближе к краям — более

склеиваю их (не кисточкой, а просто спичкой), наращивая венчик постепенно по спирали. Места склейки зачищаю наждачной бумагой. Если такой венчик подержать над пламенем свечи, лепестки красиво выгнутся.

На основу в виде овала или круга наклеиваю 3—4 листика покрупнее и 2 — поменьше размером, оставляя в центре луночку для розочки. Лишь ее немного срезаю, чтобы не получилась слишком высокая, вклеиваю в оставленную луночку, лепестки



интересные советы! От себя добавлю, что из обрезков такой кожи, а также старой замши, можно сделать не только сумки,

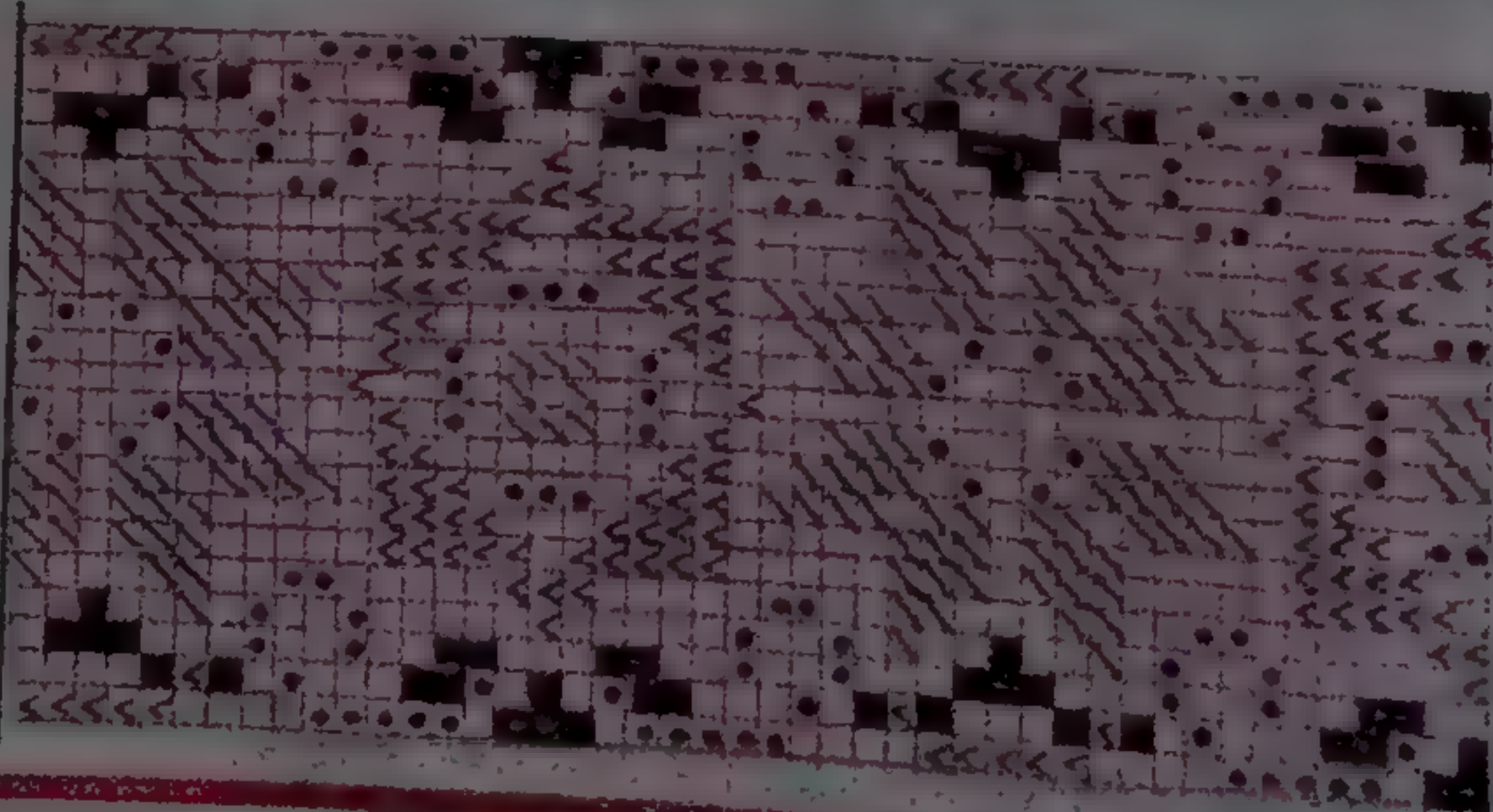
сочетаю их по фактуре и цвету. Оба материала хорошо komponуются в одном украшении: к примеру, розочка — из кожи, ли-

крупные, увеличивая размер их постепенно. Слегка скручиваю лепестки пальцами, придавая им естественную форму. Затем

расправляю. Можно дополнить украшение двумя-тремя зайтками. Н. ШАХОВА, Донецкая область

## И НА БЛУЗКУ, И НА САЛФЕТКУ

Этот рисунок в духе украинских народных орнаментов несложно вышить крестом. Он может украсить и нарядную белую блузку, и парадную скатерть, и салфетку, и де-



коративную подушку, и постельное белье. Л. СТРЕБУЛЬ

Нитки — мулине или ирис. Условные обозначения цветов:

зеленый —   
черный —   
зеленый —   
красный —



не помедля ли, симпатич-  
ные ребятки изображе-  
ны на рисунке, и как наряд-  
но одеты!

ные (как и в модели 2). На  
спинке — шов, в котором  
расположена застежка-  
«молния».

Ткань — веселый ситец  
с мелким рисунком, можно  
и однотонный, но в таком  
случае обязательно с яр-  
кой отделкой. Тут все за-  
висит от вашей фантазии:  
возможны варианты раз-  
личных по цвету и рисун-  
ку тканей, отделка круже-

сборки на головке.

\* Особенно вниматель-  
но обрабатываем воланы.  
Сшиваем боковые швы,  
низ застрачиваем узким

гим цветом) — такими  
должны быть детали кро-  
я для этой модели. Вы види-  
те, что фасон платья  
немного другой: больше  
подчеркнута талия, выше



## «ДАМЫ» ПРИГЛАШАЮТ «КАВАЛЕРОВ»

Вам кажется, что на де-  
вочках платьица, не похо-  
жие друг на друга? Это  
так, но сшиты они на осно-  
ве одной выкройки, и что  
особенно важно: их можно  
без всякого труда удли-  
нять в соответствии с ро-  
стом ребенка. Какая же  
мама не знает, что в 5—7  
лет (а именно на этот воз-  
раст рассчитаны наши вы-  
кройки) дети растут осо-  
бенно быстро!

Начнем с МОДЕЛИ 1,  
предназначенной для де-  
вочки постарше: 6—7 лет  
(размеры 122—60—68). Оно  
полуприлегающее, с силь-  
но заниженной талией,  
украшение платья — два  
волана по низу. Рукава  
втачные, головка собрана  
на сборку, внизу манжеты.  
Горловина круглая, офор-  
млена обтачкой, а ворот-  
ники могут быть любые,  
самой разнообразной фор-  
мы и фактуры: они сьем-

вом, цветной лентой, тесь-  
мой, один из воланов — из  
кружевного полотна и т. п.  
Общий расход ткани при  
ширине 80 см — 2 м 40 см.  
Когда понадобится удли-  
нить платье — нужно бу-  
дет просто удлинить вола-  
ны или вшить еще один  
нужной длины.

\* Выкраиваем детали,  
сшиваем плечевые и боко-  
вые швы полочек и спин-  
ки. Не забывайте, пожа-  
луйста, о припусках на  
швы: они не учтены в чер-

\* В шов на спинке вши-  
ваем застежку-«молнию» —  
как это делается, мы мно-  
гократно писали в выпу-  
сках «Хозяюшки».

\* Бережся за рукава:  
сшиваем срезы, низ обра-  
батываем прямыми при-  
тачными манжетами (их  
выкраивают цельными).  
Вшиваем рукава в проймы,  
равномерно распределяя

швом в подгиб, по краю  
верхнего среза (который  
будет притачиваться к ос-  
новной детали) проклады-  
ваем две строчки для об-  
разования сборок.

\* Первый волан накла-  
дываем на лицевую сторо-  
ну основной детали «ли-  
цом» вверх по заранее на-  
меченной линии притачи-  
вания и настрачиваем.  
Второй волан также на-  
кладываем на лицевую  
сторону основной детали,  
но «лицом» вниз. Притачи-  
ваем со стороны волана,  
распределяя сборки рав-  
номерно по всей длине,  
и отгибаем вниз. Швы  
приутюживаем.

МОДЕЛЬ 2 — для девоч-  
ки 5—6 лет. Прежде чем  
выкраивать детали, по-  
смотрите, пожалуйста, на  
чертежи повнимательнее:  
верхние пунктирные ли-  
нии и части деталей вверх  
от них (они выделены дру-

расположены воланы.  
И шить такое платье по-  
сложнее, чем первую мо-  
дель, так что будьте внима-  
тельны!

Чтобы волан лежал кра-  
сивой изломанной линией,  
как на нашем рисунке, его  
надо по переду вырезать  
на 5 см ниже линии талии  
(см. верхние пунктирные  
линии на деталях полоч-  
ки, спинки и волана), по  
спинке он остается ров-  
ным. Технологическая по-  
следовательность обработ-  
ки та же, что и для первой  
модели.

Еще раз напоминаем,  
что сочетания цветов, эле-  
менты отделки, выбор фак-  
туры тканей для отдель-  
ных деталей — все это  
дело вашего вкуса, фанта-  
зии, возможностей!

МОДЕЛЬ 3 — брюки для  
мальчика 6—7 лет (разме-  
ры 136—64—72)  
из облет-





# Шорты, брюки, брючковые

ченной ткани, можно двух цветов. Такие брюки вполне выйдут из ношенных большего размера, а также из разноцветных лоскутов (это сейчас очень модно), только лоскуты придется

предварительно подогнать, чтобы можно было составить детали кроя.

При ширине ткани 80 см потребуется одна длина (приблизительно метр ткани). Брюки прямые, слегка зауженные книзу. Нить основы располагается строго вертикально, в накладных карманах — совпадает с направлением нити основы того участка ткани, на котором они расположены.

Выкраиваем переднюю и заднюю половинки брюк, накладные карманы (оставляя припуск на подгиб в 1,5—2 см, а по верхнему краю — 4 см). Сгиб верхнего края кармана укрепляем прокладкой, чтобы не растягивался. Затем накладываем карманы на заранее намеченные места, верхние края отгибаем и настрачиваем, нижние — намечиваем. Боковые срезы карманов убираем в швы. Пристрачиваем и нижний край.

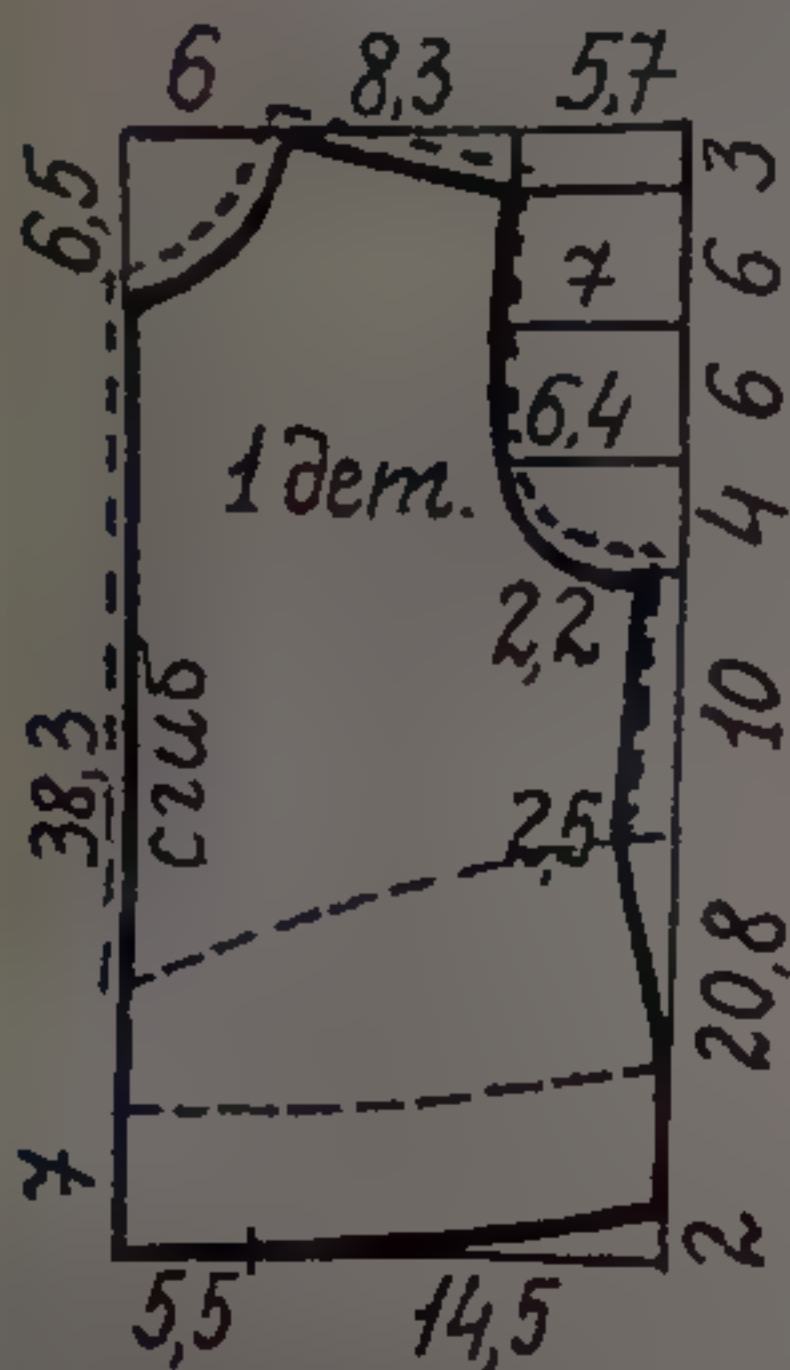
Детали передних половинок брюк складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем. В переднюю часть среднего шва втачиваем застежку «молнию».

Теперь стачиваем боковые срезы по передним половинкам брюк. Средние швы прокладываем двумя строчками со стороны левой половинки.

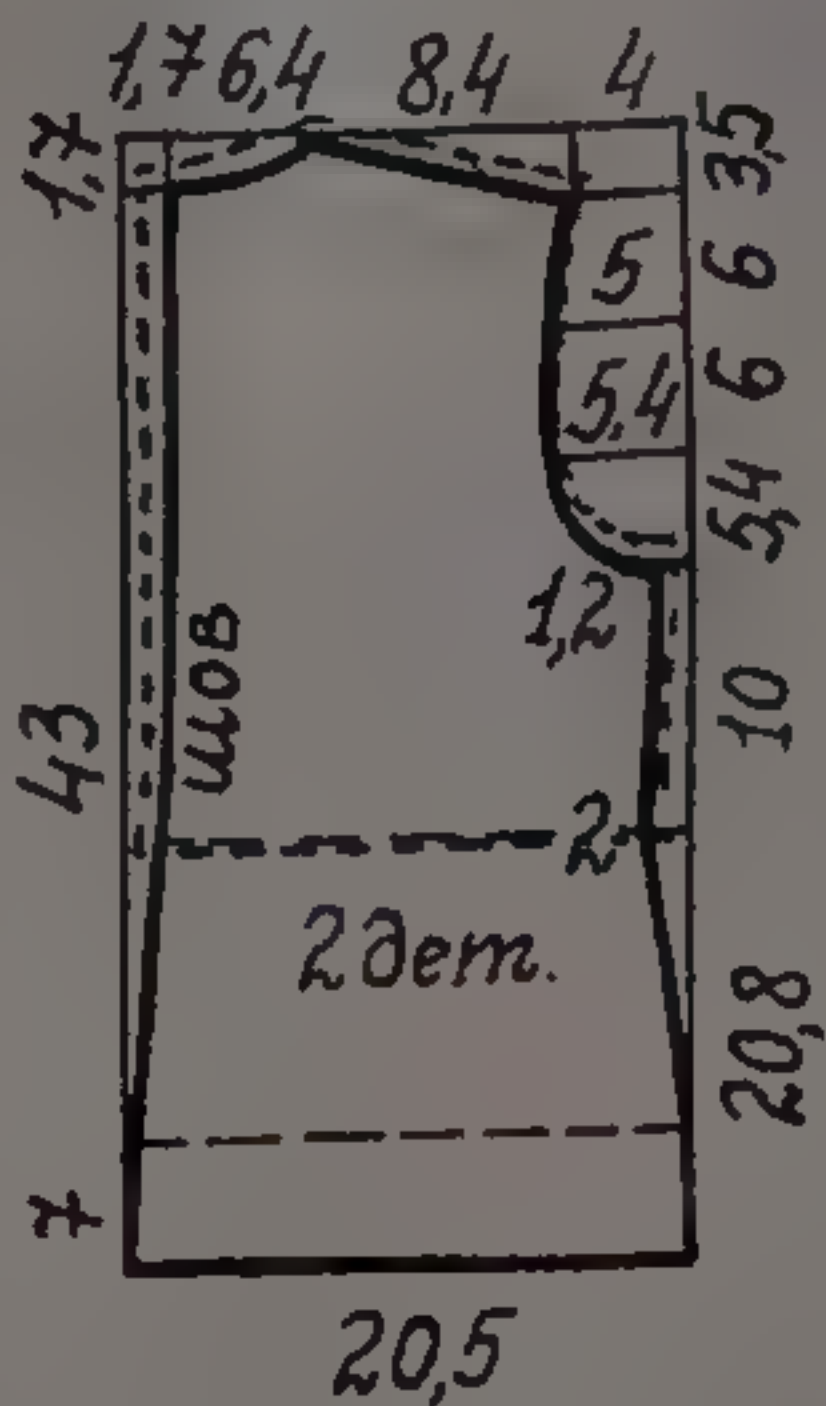
Пояс вымеряем по талии, выкраиваем, складываем вдоль «лицом» внутрь, обтачиваем концы. На изнанку брюк накладываем обработанный пояс внутренней частью вниз, уравниваем срезы и притачиваем. Пояс отвертываем, шов отгибаем в сторону пояса. Срез наружной части пояса подгибаем внутрь на 0,5—0,7 см и настрачиваем его по верхнему срезу на расстоянии 0,1 см от подогнутого края.

Низ подравниваем, перегибаем наизнанку, срез низа подгибаем внутрь и застрачиваем. Можно украсить брюки по низу и двойными манжетами. Кстати, с их помощью удобно удлинить брюки выросшему за лето сыну.

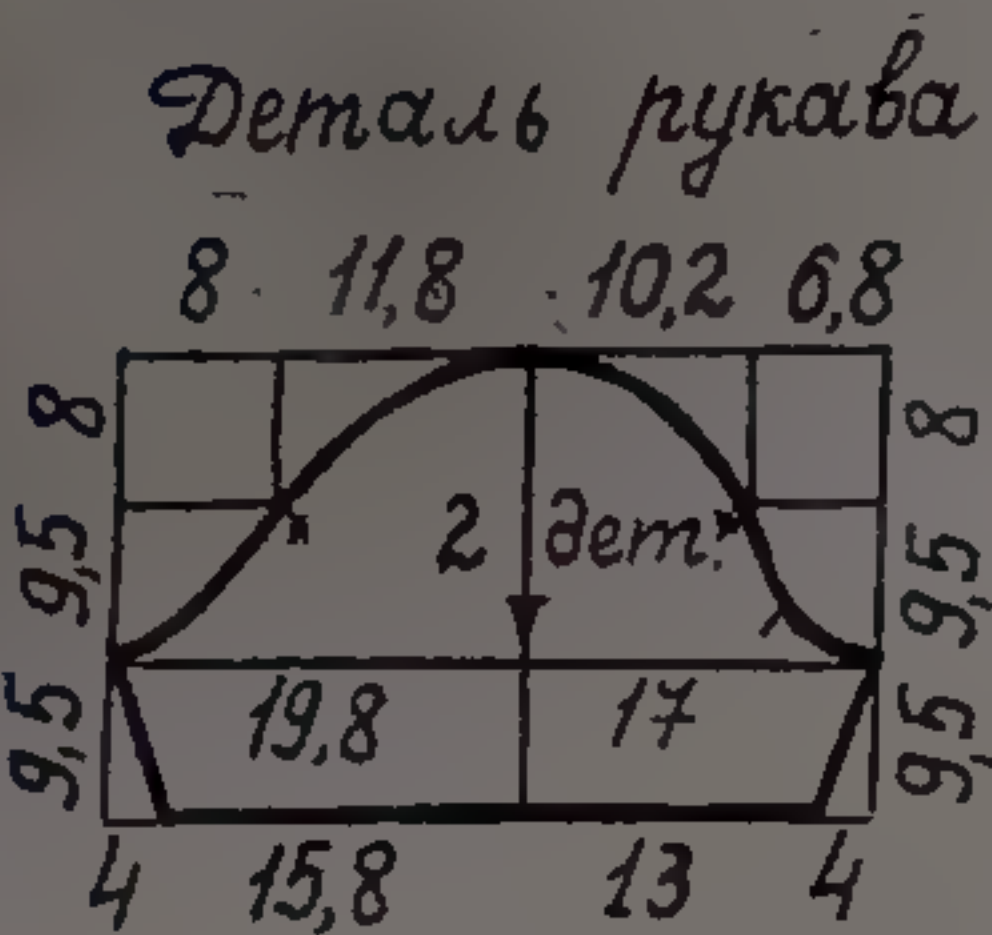
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи автора.



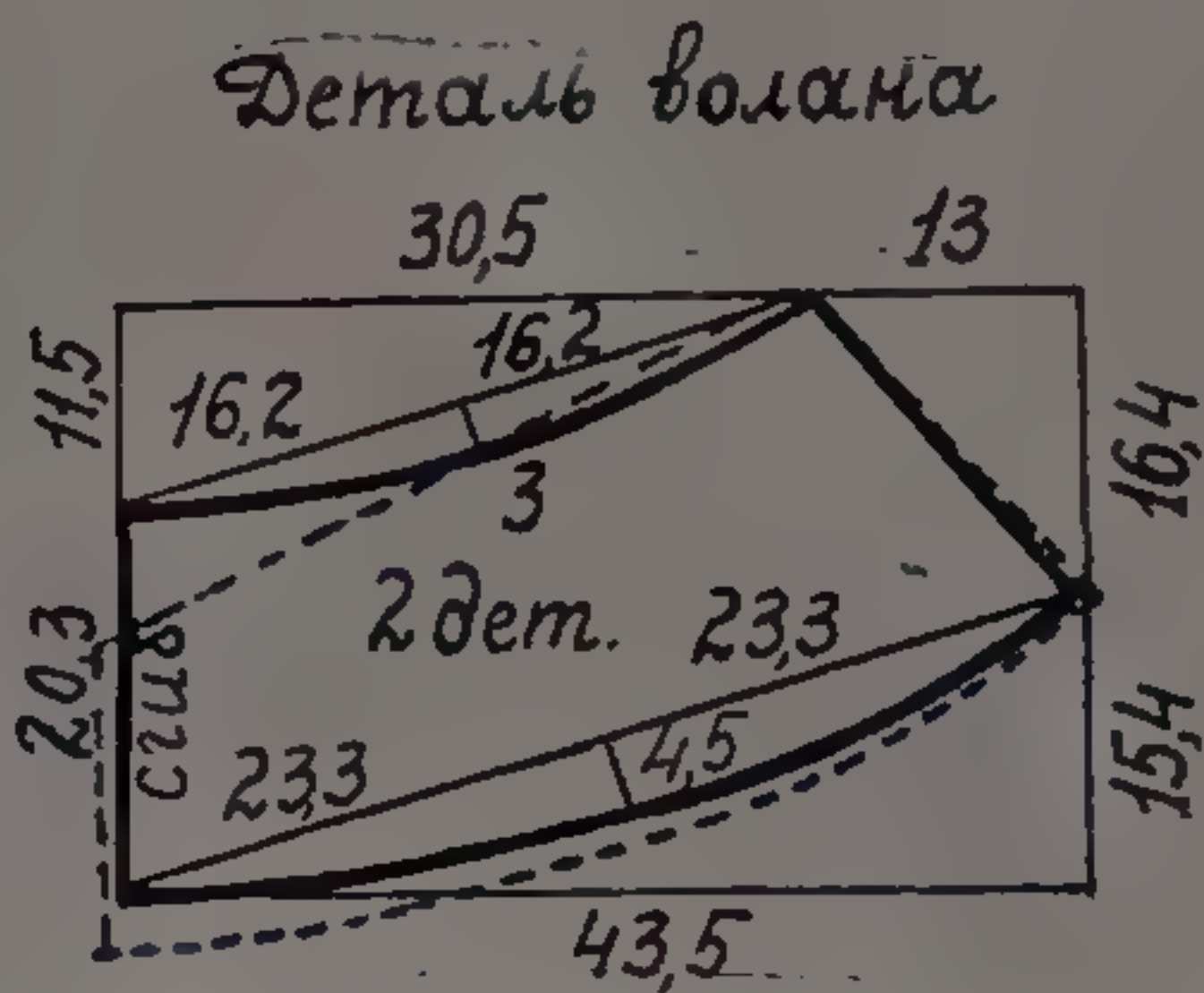
Деталь полочки



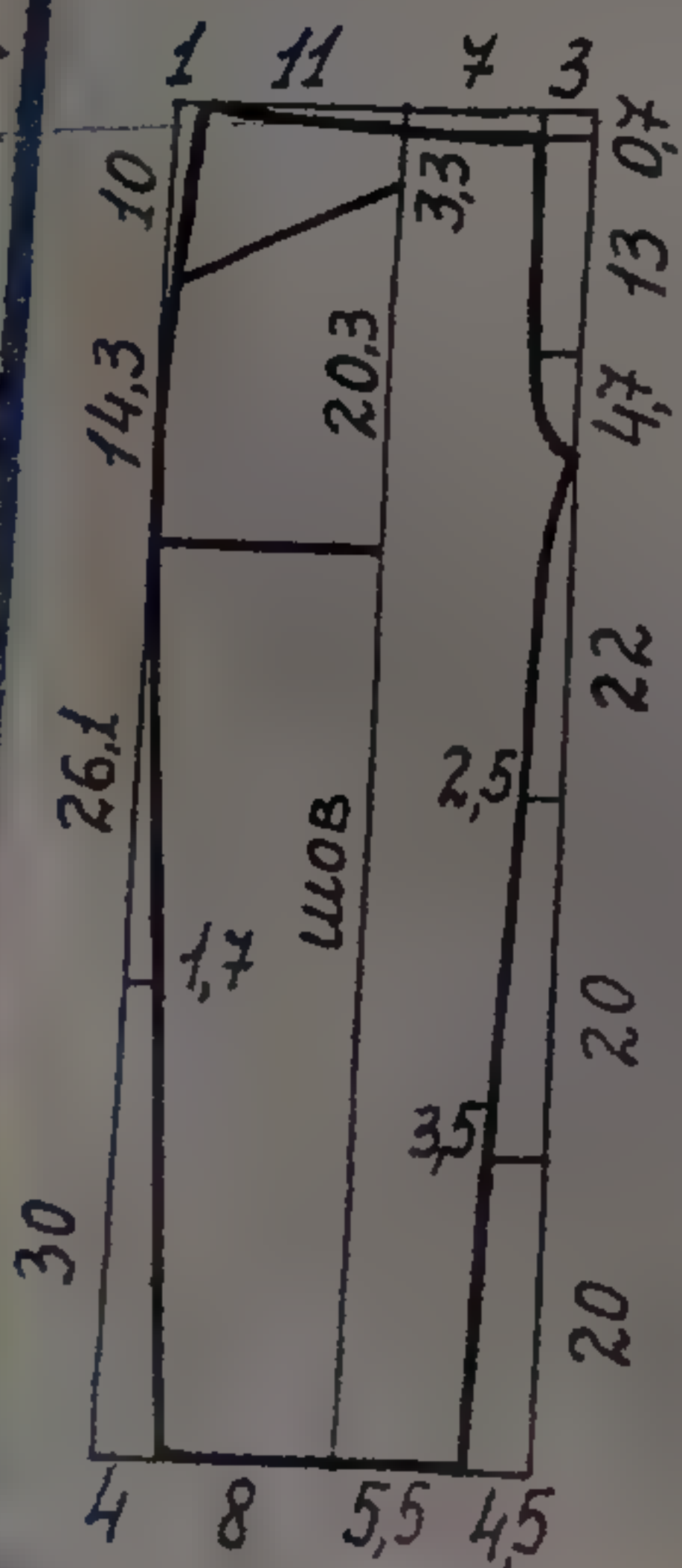
Деталь спинки



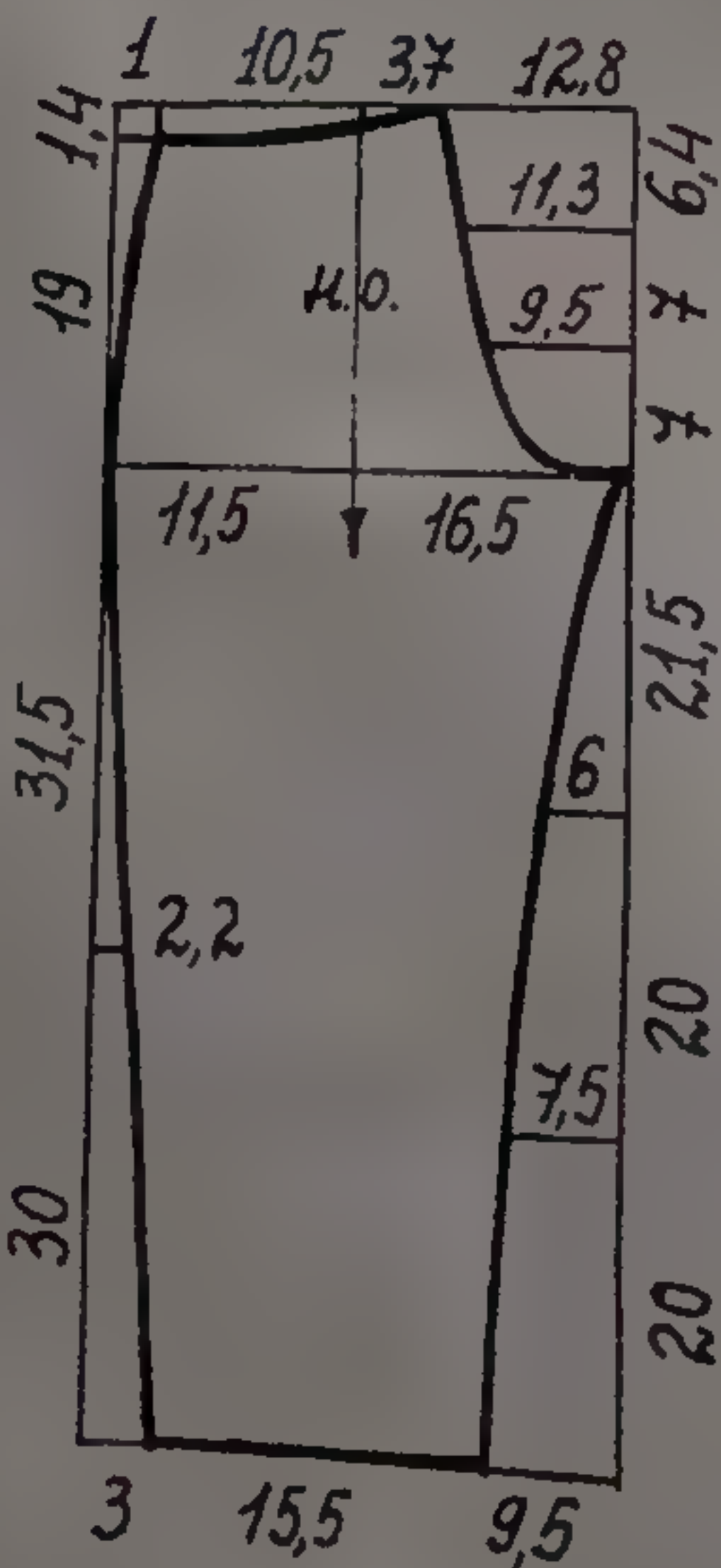
Деталь рукава



Деталь волана



Передняя половинка брюк



Задняя половинка брюк



## ЧТО ЗА ПАНАМКА У ТАТЬЯНКИ!

Девочка просит купить ей на лето модный «козырек» с заграничными наклейками? Да стоит ли: ведь в таком «козырьке» все равно напечет макушку яркое солнышко, не защитит он ни голову, ни глаза. И выбросите вы его, как только пройдет мода. А вот панамка и от солнышка укроет, и служить будет верно. Давайте-ка вооружимся крючком (№№ 1—1,5), запасем белых ниток (№ 10 или кроше) и свяжем дочке такую панамку (см. фото).

Начинаем работу с макушки. Вяжем цепочку из 8 воздушных петель, на них — 16 столбиков с накидом. В 3-м, 4-м, 5-м рядах делаем прибавления: один столбик провязываем, второй и третий вяжем в одну петлю предыдущего ряда. Так продолжаем работу, время от времени раскла-

дывая крут на столе, чтобы проверить, ровно ли он лежит; прибавления делаем по мере надобности. Когда будут готовы 8—10 см вязания, считая от центра макушки до края работы, начинаем постепенно убавлять петли: провязываем 15—20 столбиков с накидом — одну петлю пропускаем.



Так продолжаем, пока не вывяжем панамку на необходимую глубину. Очередь за ажурным рядом (столбик с накидом — 2 воздушные петли — одна петля пропускается — столбик с накидом...), в который вы продернете ленту или шнурок для отделки.

И снова начинаем прибавления: вывязываем поля. Через каждые 20 петель провязываем в одну петлю два столбика с накидом. Чем чаще прибавления, тем волнистее будет линия полей. Осталось только продернуть шнурок!

Мы рассказали о самом простом способе вязки. Те наши читательницы, которые хорошо владеют



крючком, могут усложнить узор, рисунок, наконец, сделать ажурную шапочку, ввести вязанные мотивы по своему выбору.

Л. СТРИБУЛЬ



## НОЖКАМ МЯГКО...

С пинетками для малыша всегда проблема. Советуем связать их из мягкой, тонкой шерстки, можно из остатков от распушенной старой вещи — еще мягче будут! Понадобится всего 25—30 г, а то и меньше, подойдут любые цвета или их сочетания.

Состоят пинетки из двух частей: башмачка

и подошвы (размер, который мы предлагаем, рассчитан на длину ступни 10 см). Начинаем с БАШМАЧКА. Наберите на спицы 72 петли (в том числе 2 — кромочные), провяжите 6 рядов платочной вязкой и 8 рядов — чулочной. Теперь распределите все петли на три части: две боковины (по 28 петель) и центральная (14 петель). Продолжаем чулочное вязание: в лицевом ряду провяжите 28 петель правой боковины и 13 петель центральной части, последнюю, 14-ю петлю провяжите вместе с первой петлей левой боковины.

Работу поверните изнаночной стороной. Теперь: в изнаночном ряду вяжите 13 петель изнаночными, а 14-ю и 15-ю провязывайте вместе изнаночной; в лицевом ряду — 13 петель лицевыми, а 14-ю и 15-ю вместе лицевой. Такой спуск продолжайте, пока не вывяжете половинку боковины — в работе должно остаться по 14 петель. Число петель цен-

тральной части остается неизменным.

Провяжите 8 рядов чулочной вязкой. В лицевом ряду нужно выполнить ажурный рисунок для шнурка (или ленты), который вы продернете в отверстия ажюра, — это будут завязки. Для этого чередуйте по всему ряду 2 петли вместе лицевой и накид. В изнаночном ряду все петли и накиды провязывайте изнаночными. Через 10—14 рядов повторите ажурный ряд. Последние 6 рядов вяжите чулочной вязкой, петли закройте.

ПОДОШВУ вяжем чулочной вязкой. Набираем 5 петель, провязываем первый ряд лицевыми. В конце каждого из следующих четырех рядов прибавляем по 2 петли, в работе получается 13 петель. Вяжем 20 рядов ровно, затем в начале и конце лицевого ряда прибавляем по одной петле. Через лицевой ряд прибавку повторяем и вяжем 6 рядов ровно, в работе 17 петель.

Приступаем к убавлению в начале каждого ряда: два раза по одной петле и два раза — по две. Последние 5 петель закрываем подряд.

Детали отутюживаем, сшиваем башмачок, соединяем его с подошвой, обвязывая по лицевой стороне крючком. В отверстия ажурного ряда продеваем шнурок или ленту, тесьму. Так же вяжем и вторую пинетку. Вот теперь ножкам ребенка будет и мягко, и тепло!

Н. СВЕЖЕНЦЕВА





Каникулы! Школьная форма спрятана в шкаф, наши подростки за зиму дочки - старшеклассницы с особым удовольствием «демонстрируют» новинки своего гардероба.

Скажем честно: не всегда можно купить в магазине ту одежду, которую все они хотят сейчас носить. Может быть, сшить самим? Рекомендуем: блузон или майка из трикотажного полотна с аппликациями и мини-юбка модного кроя «солнце» на широкой кокетке.

На БЛУЗОН (размер 42—44) потребуется 1 м 60 см полотна шириной 1 м 60 см. Выкраивая детали, не забудьте учесть припуски на швы (по 1,5 см и по низу — 2,5 см на подгиб). На левом плечевом шве

предусмотрите припуски  
на застежку.

\* Складываем полотно пополам вдоль: срезы выкроек, обозначающие середины переда (чертеж 1) и спинки (чертеж 2), совместите со сгибом ткани и только тогда приступайте к раскрою.

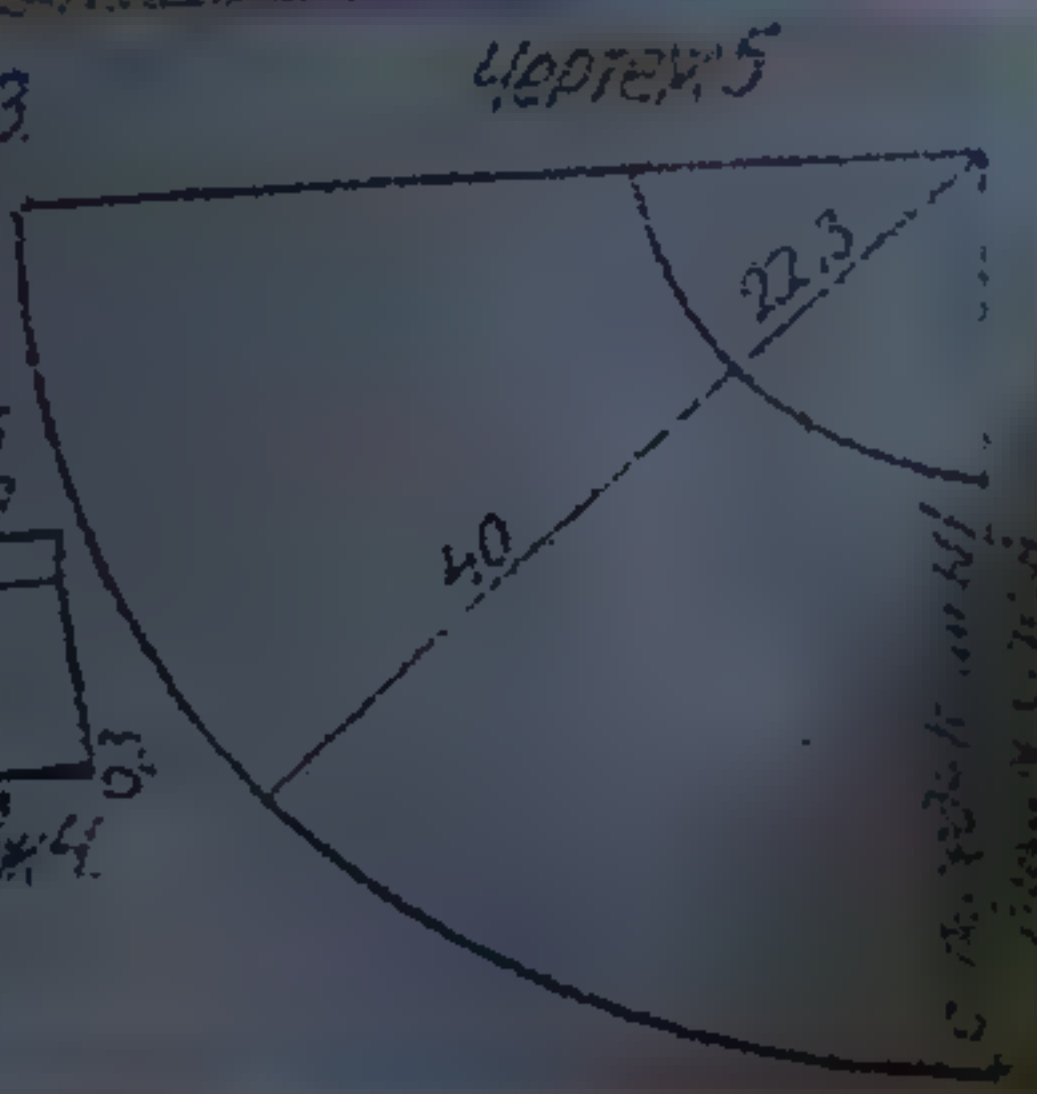
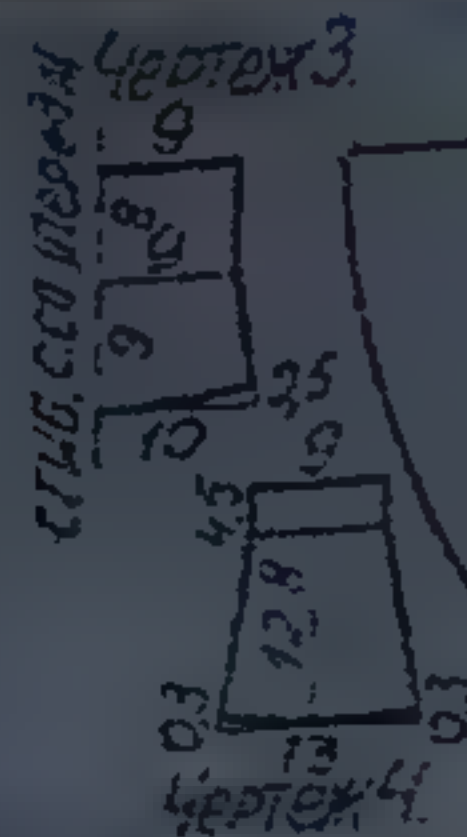
\* Для обработки горловины выкройте поперечную бейку размером 45 см на 3 см.

\* Аппликация пришива-  
ют до того, как детали  
сшиты, сразу после рас-  
кроя.

\* Начинаем с обработки плечевых швов, переходящих в верхние швы рукавов, обрабатываем застежку, обтачиваем горловину бейкой, стачиваем боковые швы и внутренние швы рукавов, обрабатываем швы, подрубаем рукава и низ блузона. Обметываем петли, пришиваем пуговицы или ставим кнопки-застежки. Готово!

На ЮБКУ того же размера (ее длина 50 см) пойдет 1 м 15 см ткани шириной 1 м 50 см (она должна быть эластичной) и 45 см подкладочной ткани (ширина 90 см) на кокетку.

\* Выкраиваем две поло-



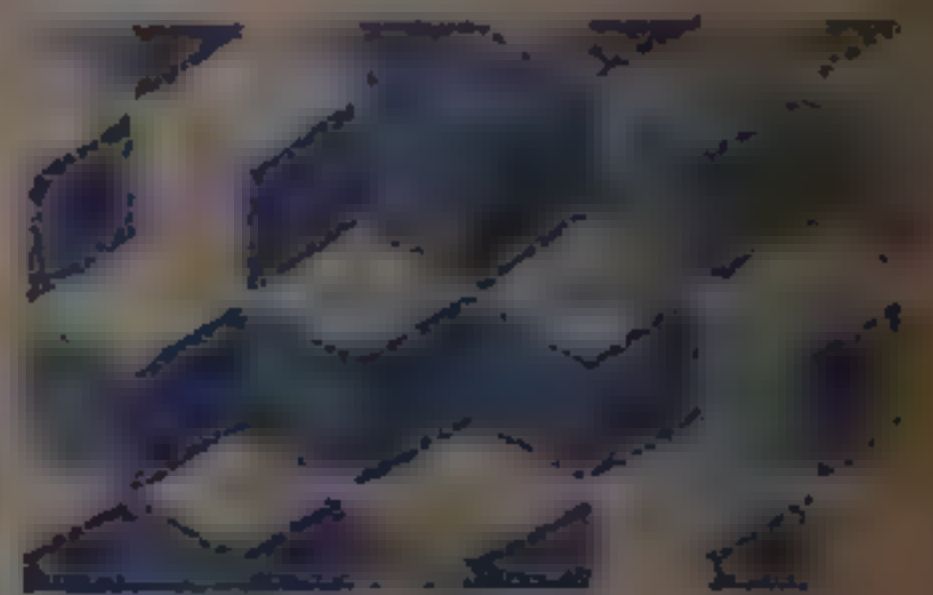
винки «солнца» (чертеж 5) и 6 деталей кокетки (3 передние, 3 задние). Средние детали кокетки перед и спинки делают по одной выкройке (чертеж 3), все боковые детали кокетки — по чертежу 4. Припуски на швы: по 1,5 см, а на кокетку сверху — 2 см.

\* Стачиваем последовательно все детали кокетки, кроме левого бокового шва, такую же кокетку выполняем из подкладочной ткани, стачиваем по изнанке, выворачиваем на лицо, сметываем по верхнему краю, обрабатываем застежку в левом боковом

\* Сшиваем детали юбки, верх собсбариваем до ширины кокетки. Притачиваем юбку к кокетке, по краям кокетки выполняем декоративные строчки, вшиваем застежку «молнию», подгибаем низ.

**С. ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ,**  
художник-модельер.  
Чертежи и рисунки авто-  
ра.

РОМБ  
+ РОМБ  
= КОВРИК



Не хотите ли повесить над детской кроваткой коврик из лоскутков — такой, какой вы видели на странице 26? Это куда гигиеничнее, чем обычный ковер, и не менее красиво. Недаром искусство лоскутного шитья с древних времен так популярно на Руси!

Посcutки подойдут лю-  
бого цвета и фактуры,  
надо только их выстирать  
и хорошо разгладить. Узор  
может быть любой. Пред-  
лагаем один из вариан-  
тов — «кубики».

Начинаем с заготовки ромбов — их количество зависит от размеров коврика. Припуск на швы 0,75 см. Из трех ромбов сшиваем шестиугольники — «кубики». Прострочив каждый шов, не забывайте его сразу прогладить.

Теперь можно разложить кубики на столе, сшить их в горизонтальные ряды, затем соединить ряды между собой. Полученное полотно положите на основу из любого плотного материала и начинайте простегивать от центра, тщательно расправляя оба слоя ткани. Простежку можно сделать незаметной или, напротив, броской, зашивая ее в углах кубиков декоративной ниткой.



Г. ЗАХОДЕР



ЧИТАЙТЕ  
В  
ХОЗЯЮЩКЕ»



швей, бажам,  
бюти-бажам

## В ИЮЛЬСКИЙ ДЕНЬ У РЕЧКИ

Июль, говорят, «макушка лета», самый жаркий месяц. Для такой поры несиш. Для такой поры что может быть удобнее, чем легкий ансамбль из хлопчатка, позволяющий комбинировать множество вариантов? Посмотрите, насколько разные по характеру модели создала эстонская художница Катрин КАЗЕСАЛУ, используя один прием: сочетание белой и голубой клетки и полоски разных размеров. Вы видели эти модели на

стр. 28. Теперь попытайтесь их сшить.

Среди предметов летнего гардероба немало новинок. Отрезной по талии жакет с фалдами хорошо смотрится и с короткой юбкой, и с шортами, и с брюками модной длины (3/4). Хотя лидером моды все еще остается «мини», современно выглядит и длинная широкая юбка на высоком поясе, ее можно дополнить маленькой блузкой-лифом.

Вообще облегающий верх и летящая юбка — один из ведущих силуэтов этого сезона. Мода реши-

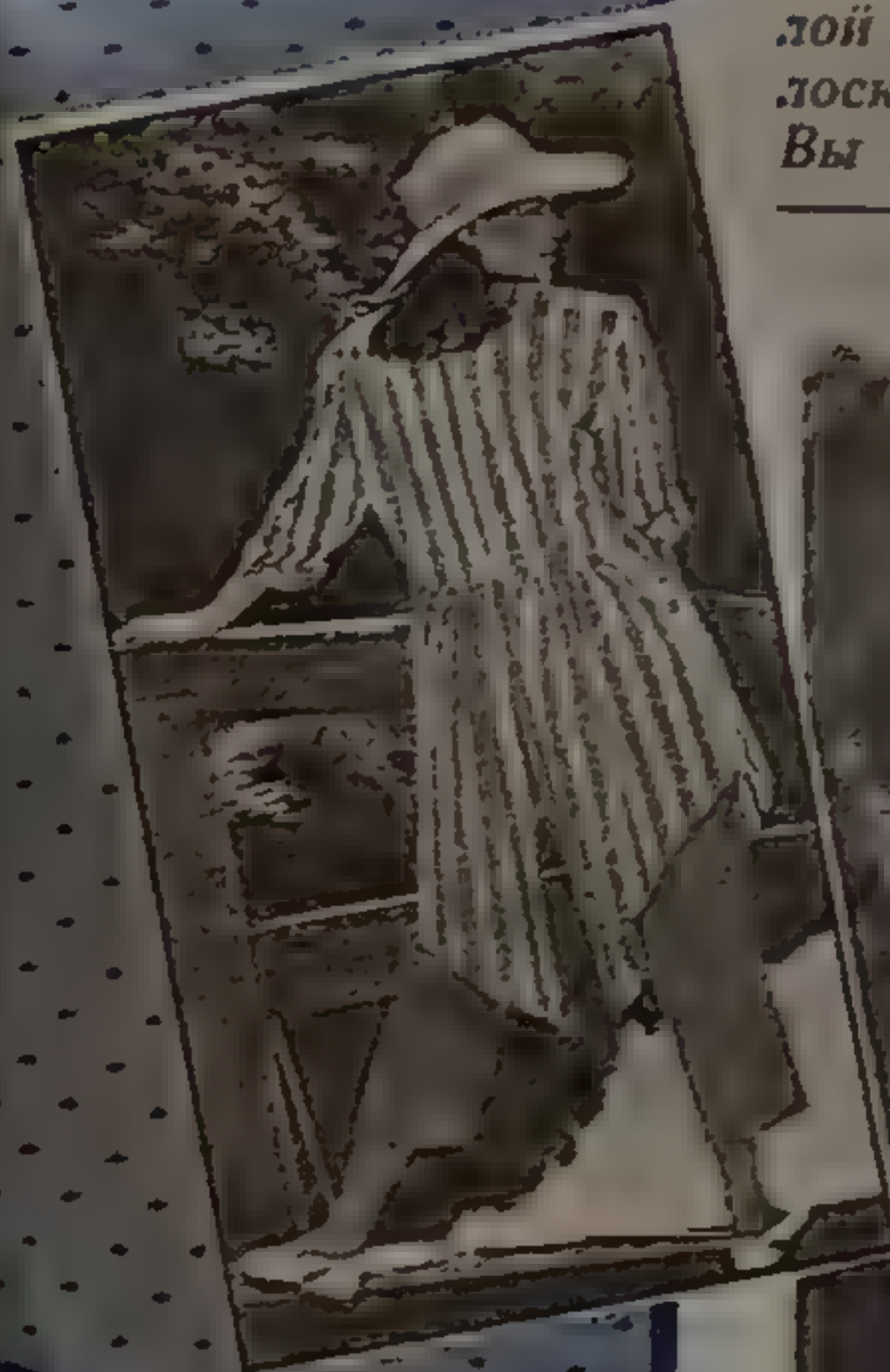
тельно повернулась в сторону женственности, даже традиционные спортивные модели приобретают романтический характер с помощью волана, пришитого к брюкам по талии, или подвижной свободной спинки блузона.

Ну, а самым молодым и стройным рекомендуем для отдыха укороченные брючки и маленькие блузочки-лифы. Дополнит ансамбль широкополая шляпа.

Остается только купить шотландку или ткань в полоску — и приступаем к шитью!

М. СОЛОМИНА

Хотите стать  
рыбешей? Готовы  
помочь.



Нет сахара.  
А варенье  
будет!

• Новый  
наряд  
к лету...

• У нас  
в гостях —

ЖУРНАЛ МОД

Хозяйка • приложение к журналу Крестьянка •

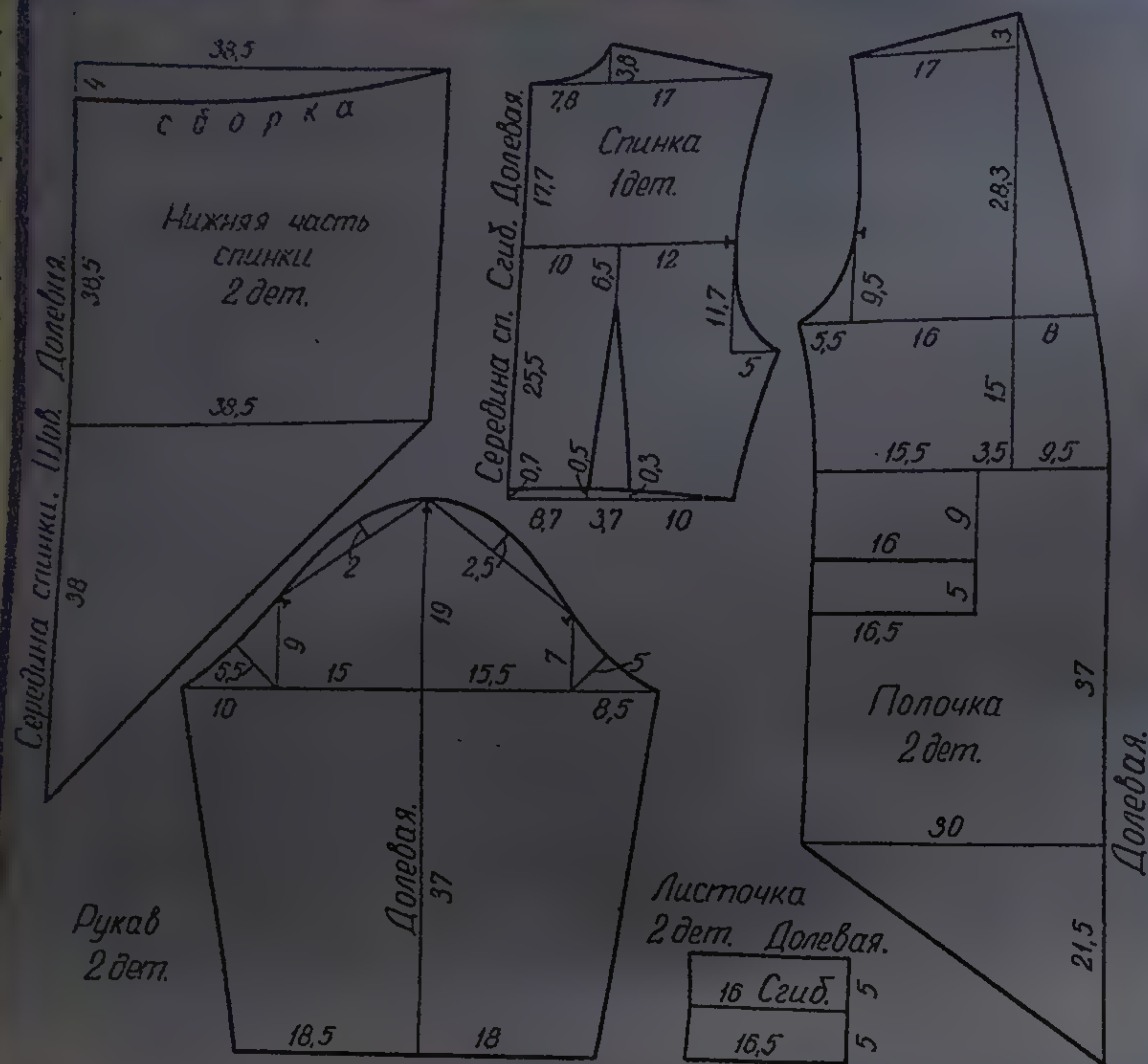
## НЕ ТО ЖАКЕТ, НЕ ТО РУБАШКА...

...но очень модно этим летом. Шьют этот жакет без воротника и застежки, спинка — отрезная по талии, нижняя часть приборова по верхнему краю. На полочках прорезные карманы с листочками. Размеры 170—88—96, расход ткани при ширине 80 см — 3 м 30 см. Имейте в виду, что сама конструкция жакета рассчитана на подплечники.

Начинаем с обработки деталей: стачайте вытачки на спинке, обработайте карманы, вытачайте листочки, отстрочите в край и отутюжьте. Сшейте внутреннюю часть карманов из мешковины (потребуется 4 детали размером 20 x 16,5 см без припусков на швы). К нижней линии разметки кармана лицевыми сторонами внутрь приложите листочку срезами вверх, сверху положите мешковину, приметайте



# Турман, Бажан, Витали



## КЛЕТКА ПЛЮС КЛЕТКА

Предлагаем комплект из хлопка в клетку: блузка-лиф и свободная удлиненная юбка. Обе вещи (спинка блузы и задняя часть юбки по талии) дополнены отлетными расклешенными кокетками-пелеринками, скроенными по косой, причем кокетка юбки сделана из той же ткани, что и блуза.

Размеры 170—88—96, расход ткани при ширине 80 см: на блузку и кокетку юбки — 2 м 20 см, на юбку — 4 м 10 см.

Выкроив детали лифа, стачиваем вытачки на спинке, подшиваем низ спинки-пелерине, подвернув на сантиметр на изнаночную сторону. Затем стачиваем детали полочек, чашечки выкраиваем из двойного слоя ткани.

Сшиваем плечевые швы, вшивая в них одновременно спинку-пелерину. Втачиваем рукава в проймы, сшиваем боковые швы и швы рукавов, обрабатываем их. Срезы бортов полочек обрабатываем планкой, выкроенной по косой, в которую вложена долевая прокладка.

Осталось подшить низ и рукава, обметать петли, пришить пуговицы.

Юбка состоит из четырех полотнищ, присборенных по верхнему срезу, на широком притачном поясе. Низ отлетной кокетки

и притачайте, сделав в конце строчки закрепку. Другую деталь притачайте (сложив ее с полочкой лицевыми сторонами внутрь) параллельно, но на 1—1,5 см выше. Между строчками разрежьте основную ткань, сделав к концам строчек подрезы «на уголок», выверните мешковину наизнанку, выправьте уголок разреза, закрепите его строчкой.

Выверните срезы мешковины и стачайте их между собой.

Боковую сторону листочки настрочите в край на полочку. Вторая сторона ее уйдет в боковой шов. Верхние срезы нижних деталей спинки присборите



до ширины 19 см каждую, по линии середины спинки подверните детали на 1 см и настрочите в край. Притачайте нижние детали к спинке, шов обметайте и заутюжьте вверх.

Теперь можно стачать плечевые швы, обработать их и заутюжить в сторону спинки.

Рукава вшиваем в проймы, боковые швы и швы

рукавов стачиваем одновременно, этой же строчкой закрепляем вторую боковую сторону листоч-

ки. Горловину по спинке можно обработать руликом или обтачкой, а срезы бортов просто подвернуть на 0,7—1 см и пристрочить.

Осталось подшить низ и рукава — они закатываются в виде отворотов. Не забудьте подшить подплечники!

Надеемся, что работа конструктора Линды ТУРМАН понравится вам. Напомним, что такой жакет можно сшить и из однотонной теплой ткани, и из любой летней, однотонной или набивной; его носят с поясом или нараспашку.



# ОЦ

Читатель — а у журнала, прежде распространявшегося только в розницу, теперь появились подписчики — найдутся на страницах «ЖУРНАЛА МОДЫ» материалы, одинаково интересные и полезные всей семье — случайно, центральному материалу каждого номера имеет рубрику «В объективе моды — семья». Это рассказ о конкретной семье. Читатели знакомятся с ней на работе, в школе, дома, в театре, в лесу, на катке, на рыбалке... Исходя из ситуации и индивидуальных особенностей каждого — и мамы, и папы, и бабушки, и детей — специалисты предлагают подходящий стиль одежды, причёску.

Под рубриками «Для сына и для дочки», «Мода для нас», «Любим вязать» мы рекомендуем модели одежды для различных социальных и возрастных групп, на многие из них прилагаем выкройки в натуральную величину — более сорока в каждом номере.

Сегодня мы с удовольствием предоставляем читательницам «Крестьянки» возможность познакомиться с некоторыми детскими моделями, опубликованными в последних номерах нашего журнала.

Ирина ЛОБЧУКОВА, заместитель главного редактора «ЖУРНАЛА МОДЫ».

фото Э. КРАСТОШЕВСКОГО.

Дорогие читательницы! Рады сообщить, что отныне лучшие советские модельеры, художники и конструкторы — авторы «Журнала мод» — будут активно сотрудничать в «Крестьянке». Их работы вы найдете на страницах «Хозяюшки». И начнем прямо с этого номера! Итак, смотрите «Хозяюшку».

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШИЙ ВКУС

## Как лебедушка плывет

Древние греки считали, что богиня красоты и любви Афродита владела волшебным поясом. Каждому, кто надевал его, пояс сообщал особую прелесть — грацию. Даже Гера, единственная из богинь, которая не уступала в красоте самой Афродите, задумав очаровать Зевса, попросила у соперницы чудесный пояс.

Внешняя красота человека — дар природы. Выше ее — красота одухотворенная, к которой приложил силы сам человек. Это и есть грация. К сожалению, мы забыли или почти забыли это слово, чаще просто говорим: красота движения. Но не поторопились ли мы отречься от старинного слова, а вместе с ним от того, что оно обозначало?

Откроем словарь. Грациозный: прелестный, изящный в движениях, милостивый, скромно-привлекательный. Разве не выражена в этих понятиях сама суть женской красоты? Красоты, доступной каждой из нас.

Вы плохо владеете своими движениями, недостаточно легки и грациозны? Тогда давайте немного поучимся.

Начнем с самого трудного — с походки. Двух одинаковых походок не встретишь, как не встретишь двух абсолютно схожих людей. Походка каждого неповторима и самобытна, рассказывает о характере человека, склонности к оптимизму или пессимизму, воле, жизнестойкости. Но есть общее, присущее всем красивым походкам. Это легкость, плавность, упругость, собранность. Наделить свою походку этими свойствами может каждая из нас. Нужно только разобраться в механике движения. Помня о том, что мы творим чистую, воздушную красоту, выслушаем с терпением несколько прозаических советов.

При ходьбе корпус должен как бы плыть по горизонтали, не «ныряя» вверх и вниз. Главные помощники здесь — ноги. Вспомните старинную похвалу женщине: «как лебедушка плывет». А лебедушка усердно трудится, без усталости перебирает лапками!

Правильную работу ног можно сравнить и с хорошим ходом поезда. Внизу рессоры смягчают все удары и толчки, а пассажиры в своих купе наверху, не ощущая качки, плавно катят вперед. При ходьбе роль рессор выполняют бедра, колени, щиколотки, ступни и даже суставы пальцев. Не работает одна из рессор в полную силу — в походке неминуемо обнаружится дефект. Бедро первым выбрасывается вперед, берет на себя всю нагрузку движения, и тогда голень становится как бы невесомой, стопа легко и компактно ставится на землю. Колени ведают четкостью походки. Если колено расслаблено,



стопа «вихляется» вкривь и вкось. При ходьбе колени должны полностью распрямляться, иначе походка лишится упругости, будет выглядеть вялой.

И еще один секрет. В легкой, грациозной походке есть мгновение, когда тело словно бы летит в воздухе — всего мгновение, но как оно важно! В тяжелой походке мы его не обнаружим: одна ступня еще не оторвалась от земли, другая уже плотно легла на нее. Человек при этом топает, переваливается, волочит ноги — в общем, зрелище не слишком приятное.

Вам, наверное, пришлось по нраву летящая походка? «Попробовав» ее, вы заметите, что ходить стало труднее. Но не падайте духом. Наберитесь терпения, потренируйтесь, включите в свою утреннюю зарядку упражнения для ног, бедер, для правильной осанки — и очень скоро правильные движения станут для вас привычными и естественными.

О чем еще надо позаботиться? Откажитесь от слишком свободной обуви. Одна актриса, рисуя образ своей героини, смешной и неловкой чудачки, специально надевала туфли на размер больше, и ноги невольно начинали волочиться. Но не нужна и тесная обувь — в ней тоже не поплывешь «лебедушкой». Каблук лучше всего средний. Высокий требует виртуозного владения телом, в обуви же без каблука ноге слишком вольготно, трудно держать мышцы «в узде».

Преимущества легкой, грациозной походки вы оцените очень скоро. При ней дольше носится и меньше деформируется обувь: ведь тело не обрушивается при каждом шаге на безвольную стопу. Мышцы постоянно тренируются, держатся в форме, а в результате происходит удивительное — люди с легкой походкой куда меньше устают!

Елена ЕЛЕНИКОВА



Анатолий СЕМЕНОВ

Слово «дойрка» пришло к нам из Индии.

Оно означает «нянька», «кормилица».

# Из-за баловницы

Мимо лагеря, где летом жили доярки, чалая лошадка тянула воз сена. Обычное дело. Житейское. Никто на это и внимания не обратил. Шедший рядом с возом по обочине дороги пожилой колхозник вдруг остановил лошадь, закинул вожжи на вострик и ловко завязал ременный конец узлом. Подойдя к заднему колесу, он нагнулся и стал разглядывать со всех сторон смазанный дегтем конец оси.

— Ось-то в колесе! — крикнула Анистья, любившая пошутить.

Мужик, опершись ладонями о колени и продолжая осматривать ось, ответил прибауткой, и лошадь, наверное, решив, что эти слова имеют прямое отношение к дальнейшей транспортировке, переступила с ноги на ногу, настороженно поводя ушами, и тронулась с места.

— Тпру, стой! — осадил ее хозяин.

Доярки кончили дойку и стояли внутри загона возле изгороди, облокотившись о верхние жерди. Посмеиваясь, они глядели на неряшливо одетого мужика, серые хлопчатобумажные штаны которого, заправленные в кирзовые сапоги, сползли, а коротенький пиджак вместе с холщовой выцветшей рубахой поднялся вверх, и оголилась белая спина до самого крестца. Он, не обращая внимания на доярок, вынул из оси чекушку — небольшой деревянный стерженек, с помощью

которого колесо крепится к оси, — осмотрел ее, и, пробормотав что-то, хотел выкинуть, но раздумал и воткнул обратно. Однако дальше не повез сено, а притянул голову лошади с помощью вожжей к одной оглобле, зацепил для надежности на две петли, чтобы чалая не пошла по дороге самовольно, вынул откуда-то из-под сена топор и пошел в березняк.

Открыли ворота загона, и коровы одна за другой потянулись на луг. Пастух отгонял животных в противоположную от воза сторону, но молодая пестрая корова по кличке Милка — баловница из группы Зои Ворониной — незаметно обошла загон с другой стороны, где был высокий, плотно забитый досками навес, и устремилась к чужому сену. Пастух стоял спиной к возу и ничего не видел, а доярки видели, да помалкивали. Тем временем корова, подойдя к возу, пристроилась сбоку и стала выдергивать снизу большие клоchy сена. Она не ела все подряд, выбирала лучшее, и довольно быстро возле колеса образовался целый ворох. Неожиданно из березняка выскочил хозяин с топором и длинной палкой в руке.

— Зойка, — вскрикнула Анистья, обернувшись назад. — Прощайся со своей Милкой.

Зоя как раз в это время сливала из подойника молоко в одну из стоявших под навесом фляг. Поспешно стряхнув последние капли, она поставила подой-

ник на землю и выбежала из-под навеса.

И мысли не могла она допустить, чтобы кто-нибудь при ней бил коров, и уж тем более такую красавицу, как Милка. Зоя перелезла через изгородь и побежала к возу. В одном месте, где начиналось болото и были сплошные кочки, поросшие густыми зарослями осоки и таволги, она споткнулась и упала в осклизлую болотную воду. Но тут же, переведя дыхание, поднялась и снова рванулась вперед. Мужик невольно замедлил шаг, глядя то на девушку, то на корову, продолжающую теребить и разбрасывать его сено. Зоя, чувствуя, что увесистая ду-

бинка все-таки может быть пущена и ход, закричала:

— Ма-а-на! Ой-ой-ой!

В последнюю секунду, когда мужик уже собрался замахнуться палкой, доярка заслонила собой корову.

— Попробуй только ударь, — закричала она срывающимся голосом. — Не твоя скотина, не смей трогать!

Маленькая шуплая девчушка в белом халате и расшнурованный мужик с дубиной стояли лицом к лицу. И если он делал несколько прыжков за убегающей трусцой коровой, девушка делала то же самое, заслоняя ее собой.

— Василий, — завопила Анистья, обернувшись к пастуху. — Иди на выручку.

Но ошеломленный пастух застыл на месте с сигаретой в руке.

Зоя обороняла свою подопечную до тех пор, пока запыхавшийся, с перекошенным от бессильной злобы лицом мужик не отстал от них. Он вернулся к возу, вытащил из-под него трехрогие деревянные вилы, покидал сено наверх и, положив вилы обратно, хотел тесать топором новую чекушку, но раздумал и отъехал.

А Зоя, проводив корову к стаду, вернулась в загон. Доярки и пастух молча смотрели на нее.

— Умом рехнулась девка, — вырвалось у Анищи.

— Каждый начнет бить, что тогда будет, — ответила Зоя и пошла под навес, где стоял подойник.

Доярки невольно посмотрели на пастуха и на его кнут, заткнутый за пояс. Следы его длинными вздувшимися полосами крест-накрест красовались на брюхе почти каждого животного. Пастух отвернулся и усиленно задымил сигаретой.

С этого дня он не стегал своим кнутом коров из группы Ворониной. Другим еще попадало, а эти ходили барынями с отвислыми сытыми брюхами и лоснящейся, как бархат, гладкой шерстью.

Рис. Б. ВАЛЕРИНА.



ЧИТАЙТЕ  
В  
«ХОЗЯЮШКЕ»:

• «Берет  
немыслимый  
такой»

• Воротник...  
на юбке



• Как  
взвесить  
горошину

• Дитя —  
желанное  
или?



швей, бажеи,  
ботнич-баи

Когда баска снова появилась в нарядах модниц, многие отнеслись к ней настороженно: «приживется» ли? Стоит ли шить с ней костюм? Теперь уже нет сомнений: стоит!

Баска хороша на любой фигуре, потому что длина ее, пышность, фасон могут меняться в зависимости от вашего желания. Хотя

те подчеркнуть талию? Сшейте такую, какую мы рекомендуем сегодня. Приходится скрадывать излишнюю полноту? Сделайте баску скромную, почти по фигуре. Можно сделать съемную баску на шнурке, завязке, поясе и надевать ее к «маленькому платью», к блузке, юбке, даже к брюкам. Баску пошире можно использовать и как пелерину, поуже —

как воротник... Полный простор для фантазии!

Костюм, который мы предлагаем вашему вниманию, сшит из хлопка, плотного шелка, льна с лавсаном, легкого крепа, однотонного или с рисунком; на отделку годится цветной кант; украсит костюм пояс с фигурной пряжкой. Выкройки даны на размер 164—96—104 без припусков на швы. Расход ткани при ширине 1 м 40 см — 2 метра.

Жакет приталенный, отрезной по талии, на широкой баске края «солнце». Рукава короткие, втачные, по окату — 4 складочки. На полочке — рельефы фигурной формы. Спинка — с вытачками. Вырез горловины круглый, обработан обтачкой, впереди застежка на пуговицы.

Юбка прямая, со шлицей на заднем полотнище. По линии талии — жесткий пояс. Застежка в среднем шве, на «молнии». Длина юбки — по вашему желанию.

Работаем в такой последовательности:

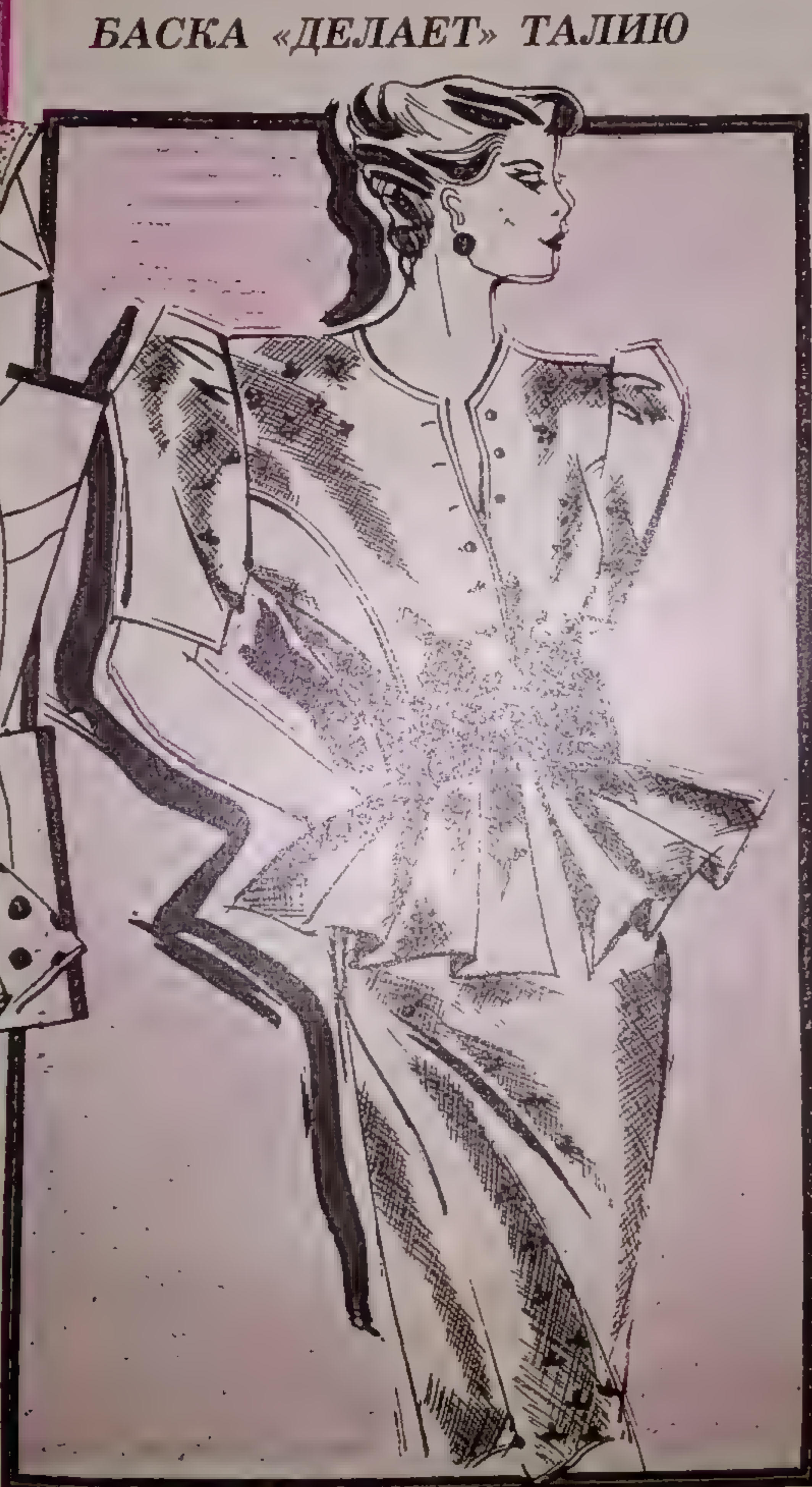
\* Выкраиваем детали, намечаем рельефы, вытачки. Детали полочки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем, швы заутюживаем в сторону середины полочек.

\* На спинке сметываем вытачки по боковой линии, стачиваем их.

Стачиваем боковые и плечевые швы (ширина шва 1,5 см), разутюживаем их.

\* Обработываем горловину и борта цельнокроевыми подбортами с полочками. При этом подборт накладываем на лицевую сторону и притачиваем к ним подкройную обтачку горловины. Обработываем горловину обтачкой.

\* Беремся за баску. Детали ее спинки и полочки



Хозяйка • приложение к журналу Крестьянка







# СПИННЫЙ ДЖЕМПЕР? МАЛЕНЬКОЕ ПЛАТЬЕ?

Задание на лето

Джемпер смотрится эффектно, современно, а между тем связать его просто, все дело в объемах и особенно — отделке вышивкой. Вам нравится? Так за работу! Длину рассчитайте сами соответственно своему росту.

Выкройка рассчитана на объем груди 96—100 см. Потребуется 250 г пушистой серой шерсти (лучше всего мохера), 100 г такой же, но черного цвета, 300 г серой и 400 г черной шерсти 32/2 (моток которой стоит 5 рублей) в 6 сложений. Спицы № 7.

Для отделки: по 10 г черного и красного мохера или другой пушистой шерсти, немного блесков или блестящих мелких пуговиц. Очень украсит вышивку металлизированная нить золотого или серебряного цвета.

**ОСНОВНАЯ ВЯЗКА** — чулочная, лицевыми по лицевой, изнаночными по изнаночной стороне работы.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗКИ:** 11 петель в ширину и 16 рядов в высоту чулочной вязки равны 10 × 10 см.

**ПОДГОТОВКА ПРЯЖИ:** серый мохер сматываем в клубок с серой и черной шерстью в 6 сложений. Оставшиеся 100 г черной шерсти сматываем вместе с черным мохером, оставив 10 г для отделки.

**ВЯЖЕМ ПЕРЕД.** Набрать на спицы черным клубком 42 петли и вязать резинкой 1 × 1 отрезок в 18 см. Далее — один ряд лицевыми петлями, делая один накид через каждые две петли. В работе 62 петли. Добавляем в вязание серый клубок, вяжем по рис. 1 следующие 28 рядов. Теперь — 4 ряда серым, и делим вязание (идет 31-й ряд) на 2 части.

Вывязываем ГОРЛОВИНУ, в каждом четвертом ряду провязываем две первые петли от выреза вместе. Так работаем до 33-го ряда, убавив таким об-



разом по 8 петель с каждой стороны. В работе 20 петель.

С 33-го ряда от начала выреза приступим к набору петель для цельнокроеного РУКАВА. В этом и всех последующих рядах, до 43-го включительно, прибавляем по 4 петли с края. А в 44-м набираем петли на всю длину рукава — их должно быть 66. Далее провязываем ровно 30 рядов и собираем обе части вязания на одну спицу.

Подошли к работе над СПИНКОЙ с локтевыми половинками рукавов. Теперь направление вязания — сверху вниз (см. чертеж выкройки — рис. 2).



Рис. 1. Одна клетка соответствует двум петлям по горизонтали и двум рядам по вертикали.

Провязываем 30 рядов и начинаем закрывать с обеих сторон по 4 петли в каждом ряду. Провязав 11 рядов, работаем так же, как при вывязывании передней половины джемпера, выполняем рис. 1, только положив перед собой схему «вверх ногами», заканчиваем резинкой 1 × 1 (18 см).

**МАНЖЕТЫ** на рукавах делают так: набирают черной пряжей по 20 петель, вяжут резинкой 5—7 см.

По ГОРЛОВИНЕ набираем 164 петли и резинкой 1 × 1 вяжем 12 рядов. Закрываем петли. Концы воротника пришиваем внахлест.

Расположение фрагментов может быть свободным. Для примера — таким, как на рис. 3. Для вышивания узора 8 используем блески (или маленькие блестящие пуговицы), пришиваем их тонкой крепкой черной нитью — капроном, шелком — двумя стежками, так, чтобы одна немного находила на другую, как чешуйки у рыб. **СБОРКА** джемпера проста: сшиваем боковые швы и швы рукавов. Готово! Надеваем обнову с удлиненной или короткой юбкой, с брюками. Удобно, красиво, модно.

М. БОРУШКО

Рис. 2.

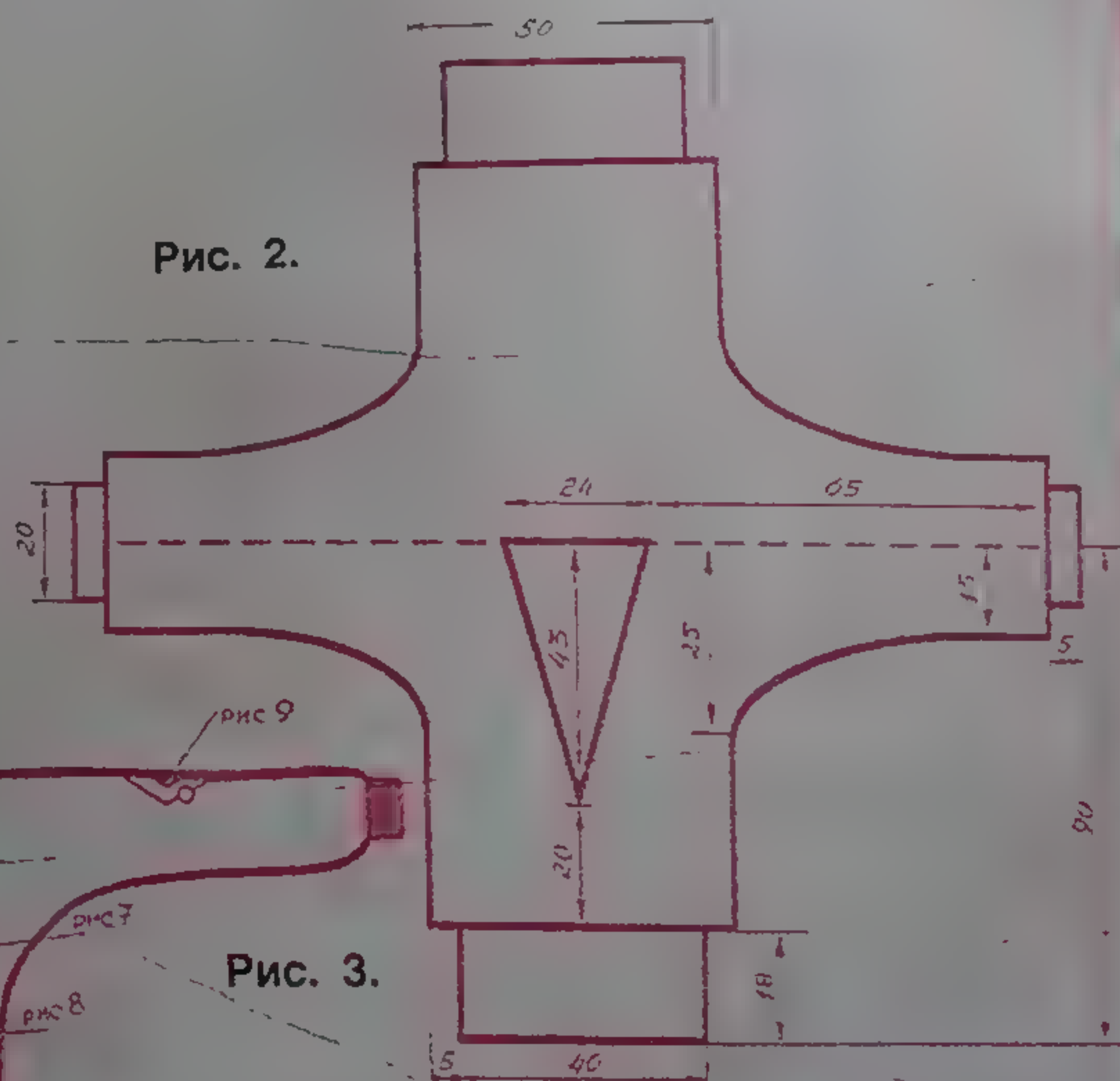


Рис. 3.

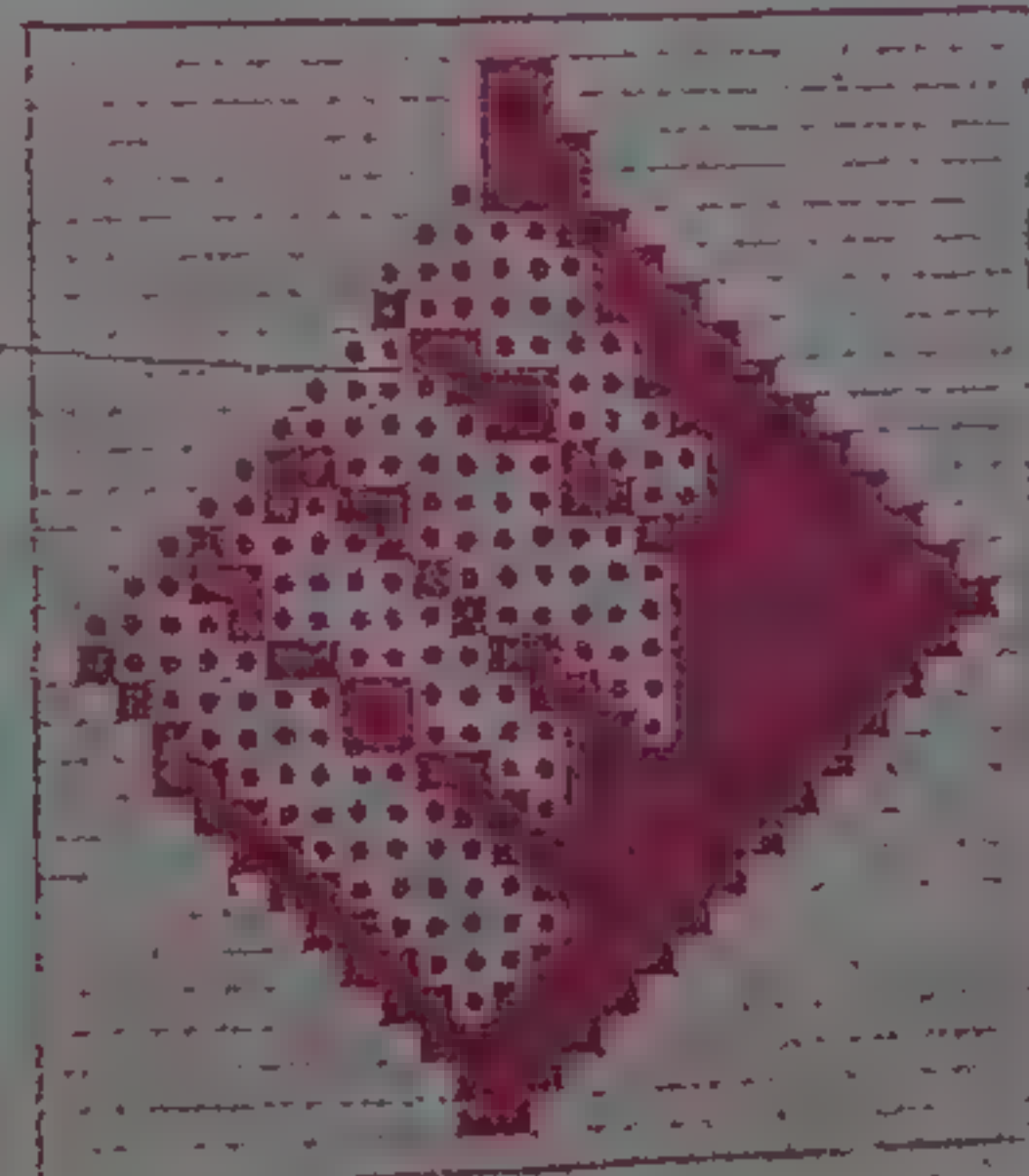
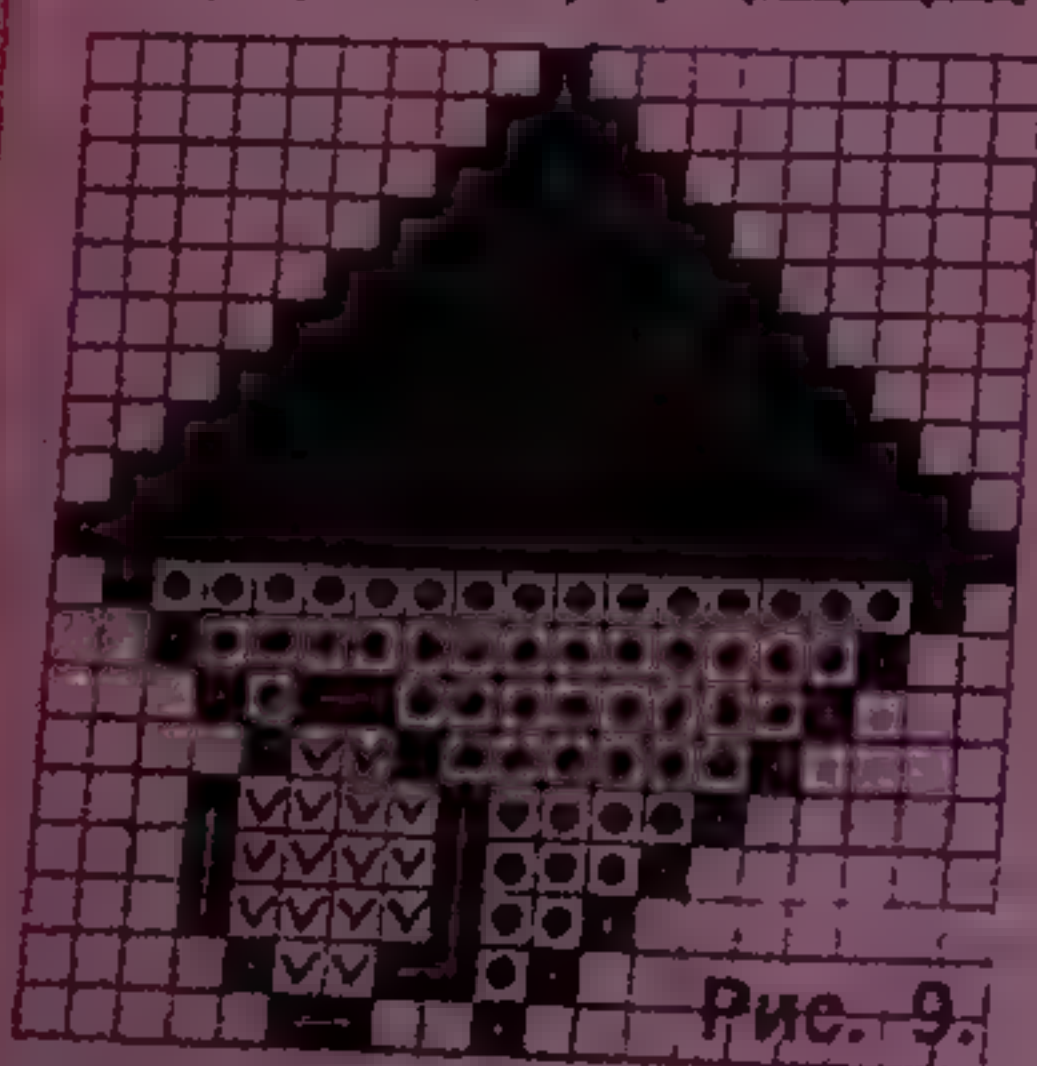
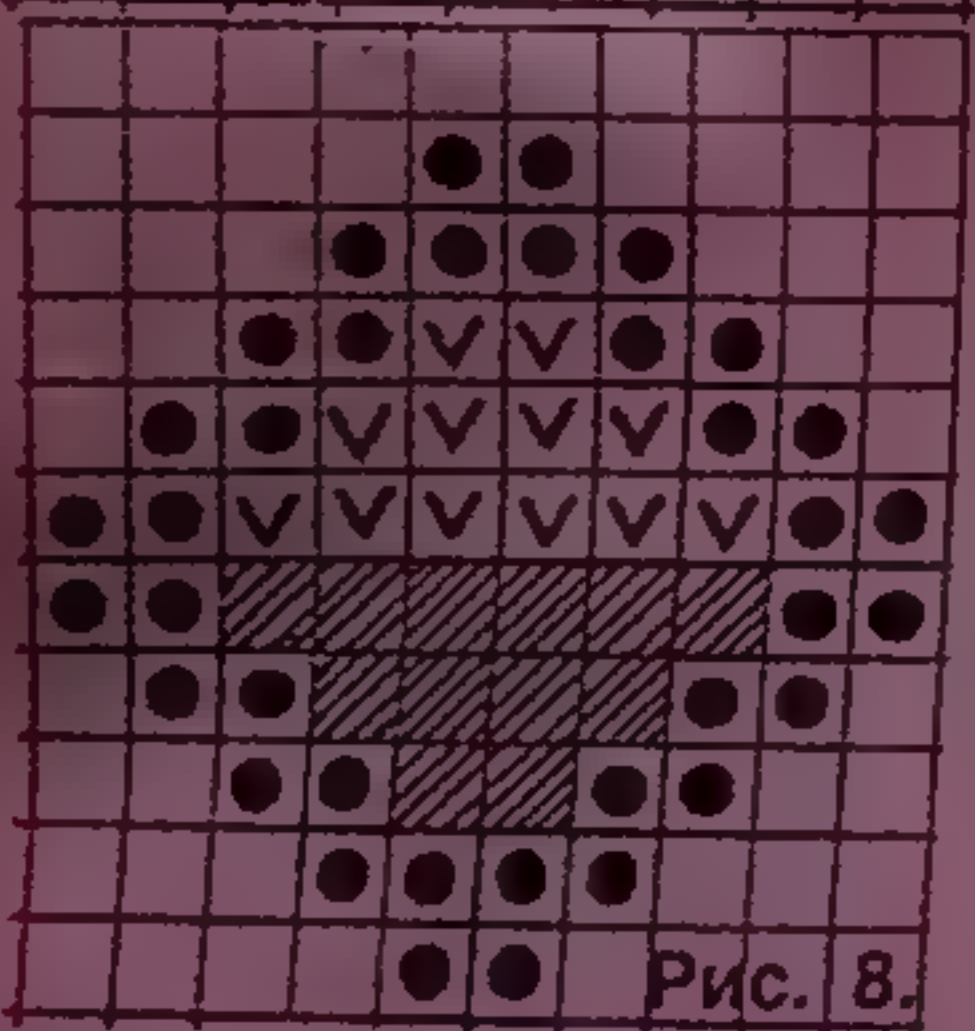
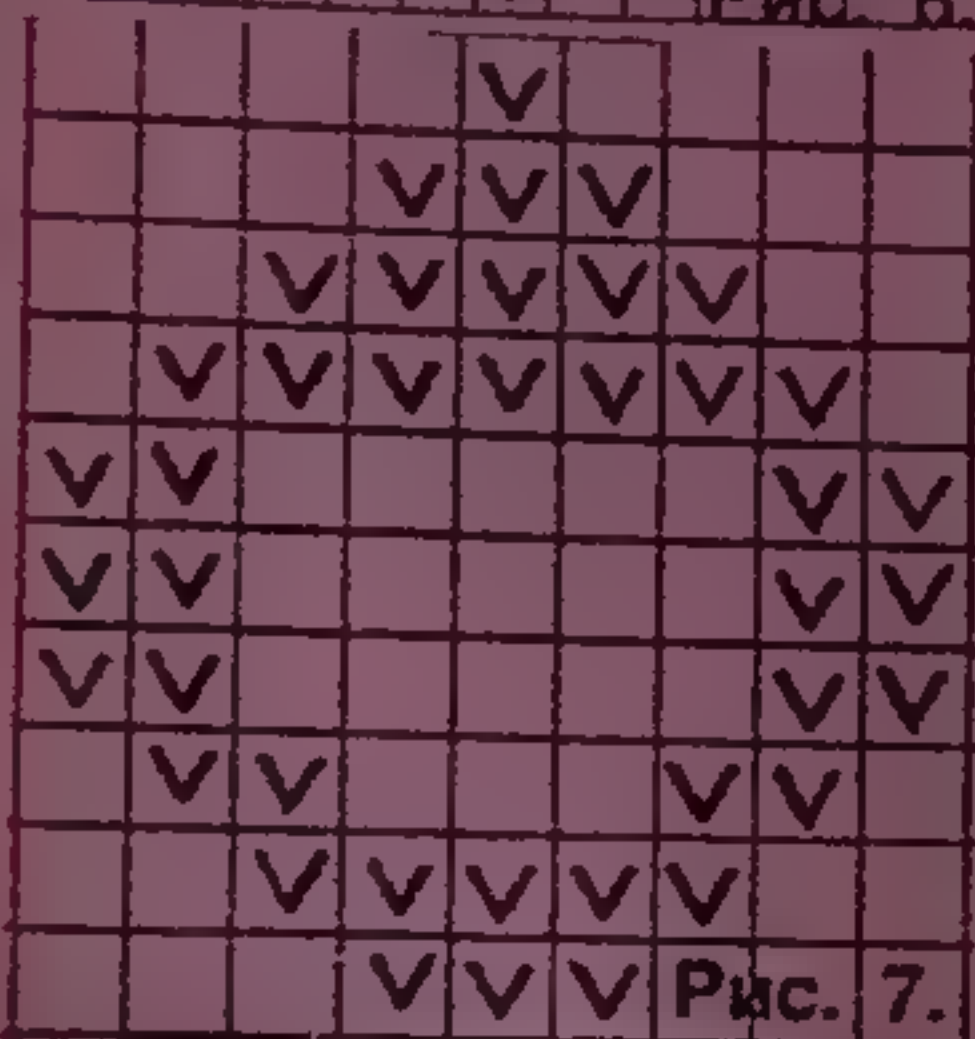
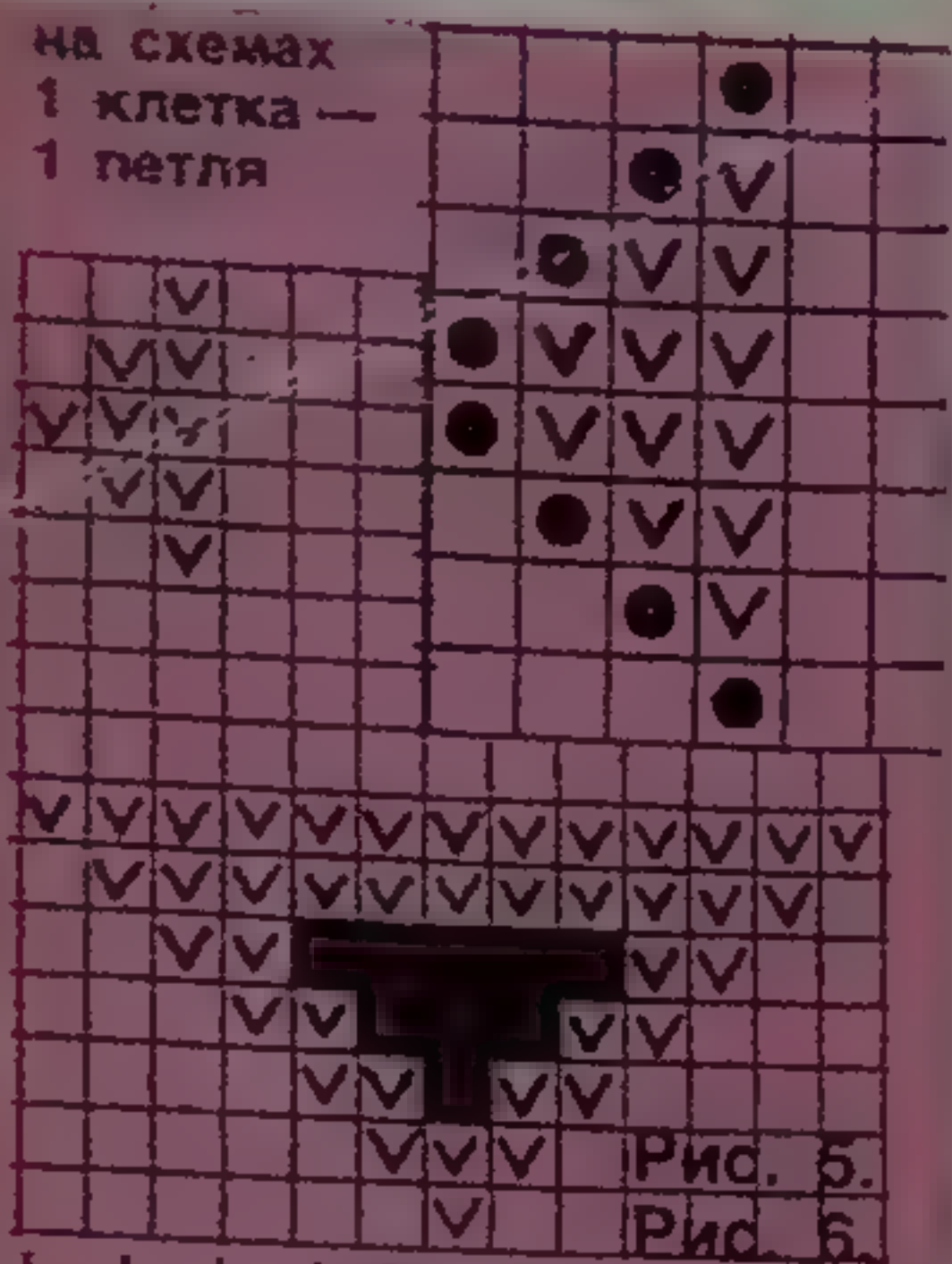


Рис. 4.



# швей, бажеи, Ботинки-баи

на схемах  
1 клетка —  
1 петля



Условные обозначения:

- — черный мохер;
- — красный мохер;
- ✓ — золотой (в 10 сложений);
- — вышить блестками.

## «КТО ТАМ В МАЛИНОВОМ БЕРЕТЕ...»

Вы, разумеется, помните, что это была Татьяна Ларина. И привели мы тут пушкинскую строку только для того, чтобы напомнить: береты были в моде и во времена Онегина! Одна из причин такого успеха — многообразие тканей и фасонов. Так давайте и мы сошьем себе на осень (а она не за горами)

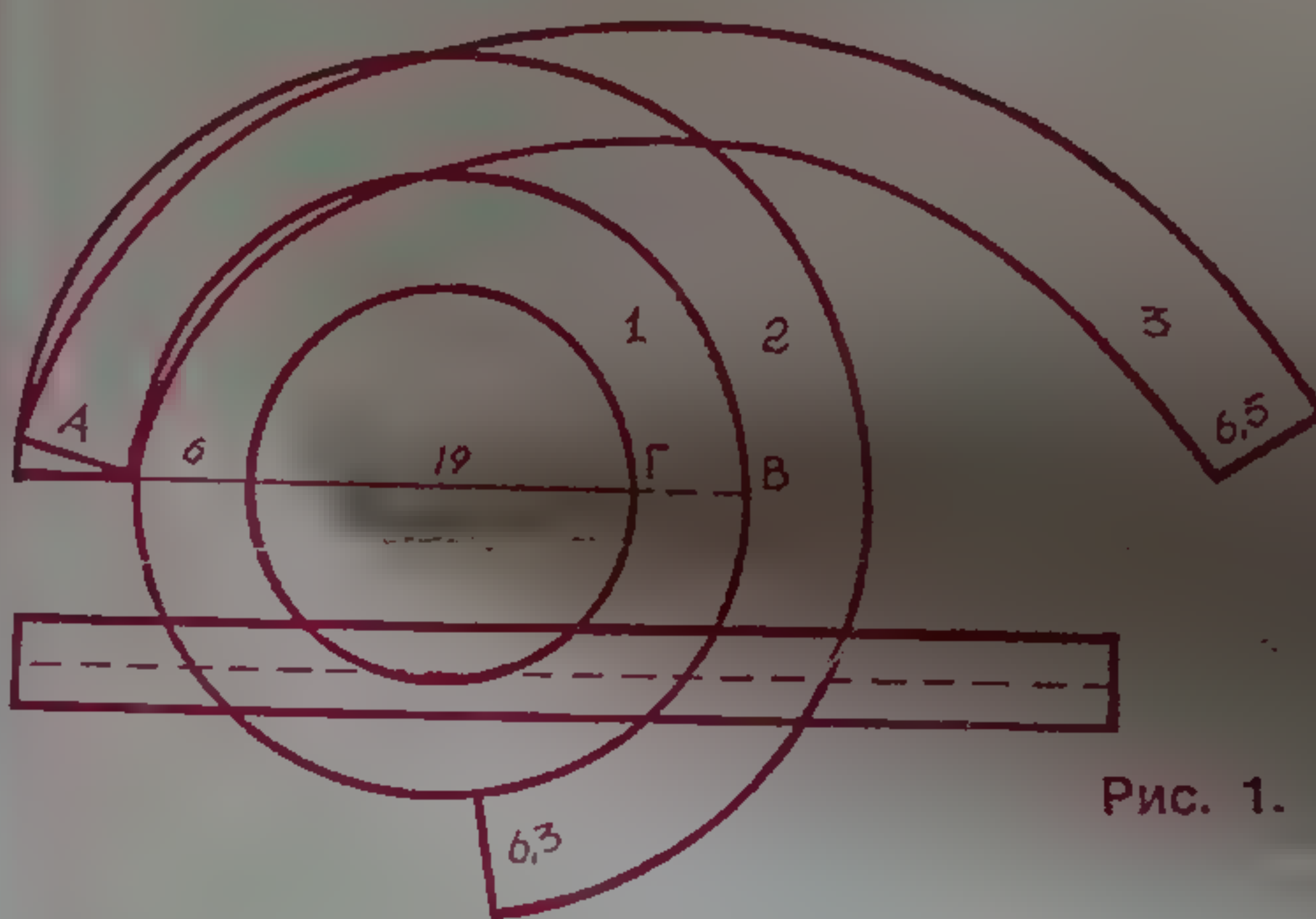


Рис. 1.

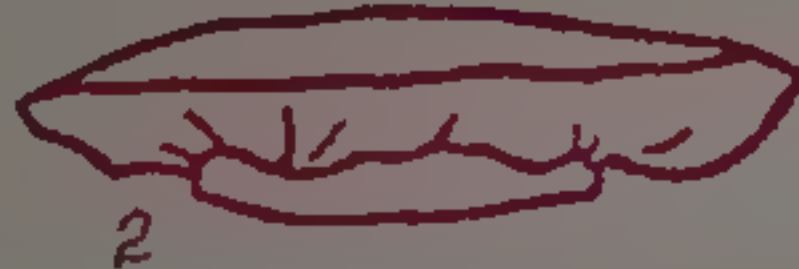
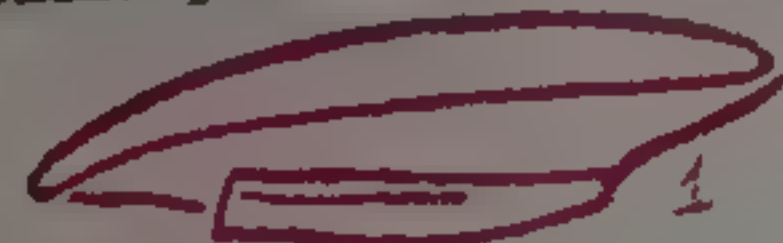
эффектный головной убор.

Начнем с выбора ткани. Средней плотности (и малой стоимости!) пальтовый материал подойдет отлично! Хороши и толстые костюмные ткани, вязаное полотно, фетр, искусственный мех, плотный трикотаж, фланель, бархат, вельвет, джинсовая, даже мебельная ткань. Если у вас сохранились обрезки кожи от перчаток, варежек (понадобится тонкая кожа), можно сшить берет из них или использовать кожу для отделки.

Тому или иному материалу соответствует не всякая модель. Так, трудно себе представить плоский «блинообразный» берет из меха — этот материал хочется задрапировать, сде-

лать модель пышной, мягкой, объемной. И, наоборот, драпировочные складки и сборки в кожаном изделии не будут ни лежать, ни смотреться. Материал диктует фасон!

Итак, о фасонах. Простой берет имеет три детали: дно — круг диаметром АВ (рис. 1), нижнюю часть — кольцо шириной ВГ и прямоугольную полосу, нижний ободок, длина которого соответствует размеру головы, а ширина — вашему жела-



ют и к нему пришивают полосу — ободок.

Чтобы драпировка стала более пышной, «распрямите» нижнюю деталь, таким образом еще удлинится край, к которому пришиваем ободок, сборок станет больше (III).

Вы шьете берет из мягкого материала — бархата, меха. Тогда диаметр дна АВ можно увеличить до 35 см, нижнюю деталь — кольцо — оставить заданных размеров. По окружности АВ делаете слабую драпировку, берет становится объемным, мягким.

На рис. 2 и 3 — возможные варианты моделей берета, будем рады, если они вам понравятся. Одна из них (рис. 3) — модельная, немного экстрагантная, выполняется из жесткого или накрахмаленного материала с прокладкой.

Если же вы хотите иметь берет из натурального меха... Но об этом в других номерах. Пока же, пожалуйста, пересмотрите содержимое своих шкафов: достаньте отслужившие свой век меховые куртки, воротники, подстежки шапки, детские шубы. Наша следующая тема — обновление и восстановление старого меха.

М. УТКИНА,

М. ИГНАШЕВА,  
дизайнеры по костюму.

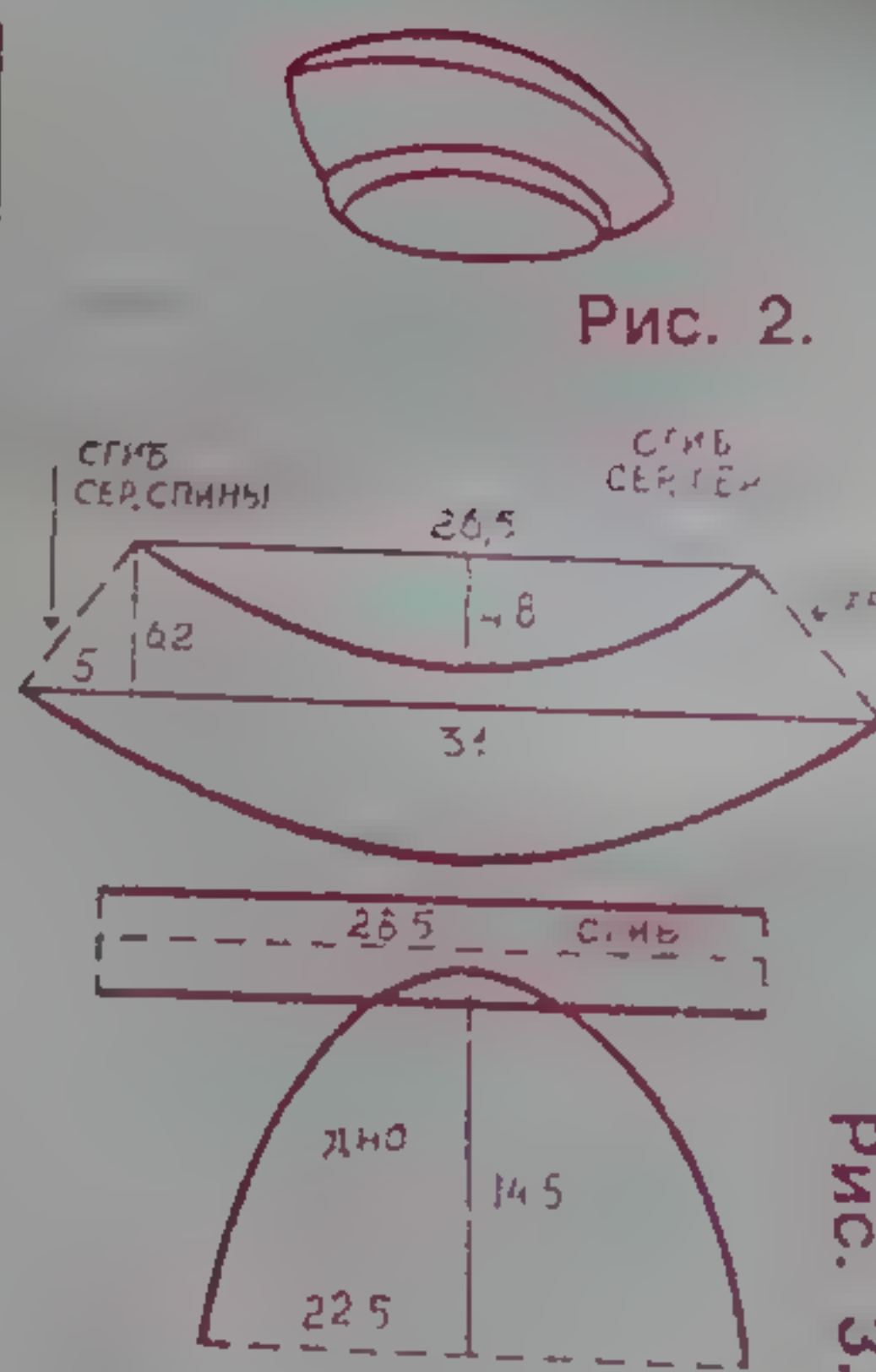


Рис. 3.

нию (при работе ободок будет сложен вдвое). Вот и готовая выкройка плоского берета 57-го размера! Вариации? Пожалуйста. Сделайте шире ободок, увеличьте диаметр дна, на-



ЧИТАЙТЕ  
«ХОЗЯЮШКЕ»

ДЖИНСЫ-  
«ВАРЕНКИ»  
ВЯЖЕМ САМИ

● БРЮКИ  
ХОРОШО,  
А ЮБКА  
ЛУЧШЕ

● ЦАРЬ-  
ПЛАТОК

● ВСЕГДА ЛИ  
БАБУШКА  
ПРАВА?

● ДОГАДЛИВЫЙ  
САДОВОД



## ПЛАТОК- ДУШЕГРЕЙ

Этот легкий, мягкий, теплый, пушистый оренбургский платок и вправду греет не только плечи, но и душу... Да, вязать его не легко, кропотливая работа под силу только самым терпеливым, опытным рукодельницам, да и им придется сосредоточиться, быть собранными, предельно внимательными, постоянно сверяться со схемами: ма-

лейшая ошибка — и узор собьется! Зато потом, уютно укутавшись в готовый платок, вы поймете, что все труды ваши вознаграждены. Давайте же возьмемся за дело!

Потребуется 140 г шерсти 32/2 в одну нить или 100 г пуховых нитей. Если решите вязать платок из пуха, советую добавить к нити катушечную (№ 20) в тон пуховой, чтобы лучше держалась форма. Спицы № 1.



швей, бажеи,  
вышиваи

Размер платка — 130 × 130 см.

Чтобы легче было разобраться в последовательности работы, разобьем ее на 10 этапов и обозначим на схеме (рис. 1).

Крайние нити в узоре не участвуют: в начале ряда мы снимаем петлю, не провязывая, в конце — провязываем изнаночной. Четные ряды вяжем лицевыми петлями.

1-й ЭТАП. Начинаем вязать от уголка (рис. 2). Набираем на спицы 12 петель и вяжем по схеме до 41-го ряда.

Провязав петли 42-го ряда лицевыми, снимаем 28 петель левой половины угла на булавку.

2-й ЭТАП. 28 петель правой половины угла продолжаем вязать по схеме (рис. 3), пока не вывяжем на всю ширину платка, то есть 130 см. Измерять вязание будем от уголка, по средней линии узора.

3-й ЭТАП. Делаем спуск петель угла по схеме (рис. 4).

4-й ЭТАП. А теперь придется восстанавливать петли угла по схеме (рис. 5). Провязав 1-й ряд, работу поворачиваем и в начале второго ряда подхватываем правой спицей нить от косички связанной половины угла, снимаем крайнюю нить с левой спицы на правую и закрепляем вторую петлю через первую, как делаем это при закрытии полотна (рис. 6).

5-й ЭТАП. Продолжаем работу по всей ширине платка: переводим с булавки на рабочую спицу 28 петель левой половины угла (см. 1-й этап работы). Далее набираем петли по всей ширине платка под каймой и петли правой части каймы. Теперь вяжем левую часть каймы, также по схеме на рис. 3, только «читаем» ее в обратном направлении, чтобы зубцы были слева.

Середину платка вяжем лицевыми по лицу и по изнанке.

Правую часть



# швей, вяжем, вышиваем

Условные обозначения:

- лицевая петля,
- две петли вместе лицевой спереди,
- две петли вместе лицевой сзади,
- накид,
- ⊗ три вместе лицевой,
- ✱ четыре вместе лицевой,

начало работы Рис. 1.



28 петель снимаем на булавку

Продолжаем работать на 28 мм петлях

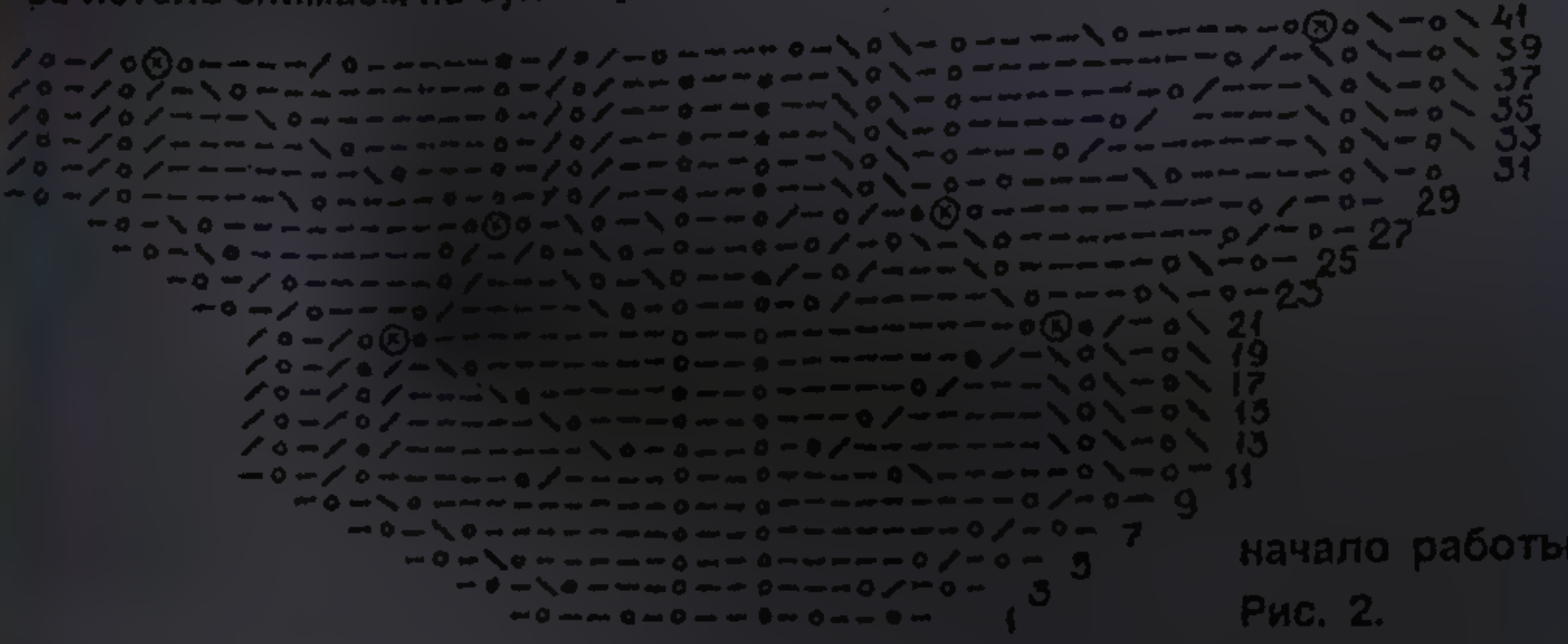


Рис. 2.

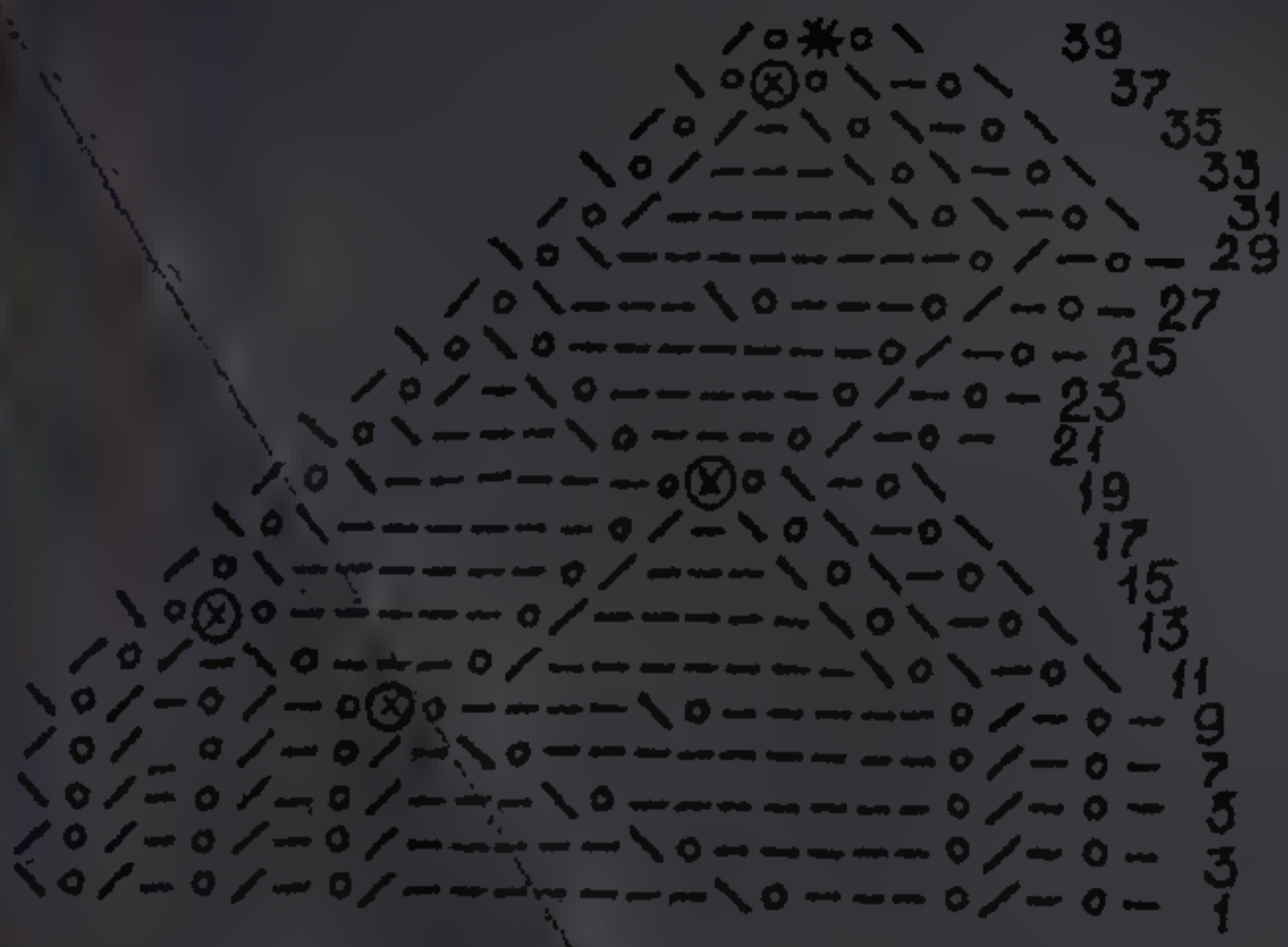
21-й ряд как 1-й

Узор каймы Рис. 3. ♣



Спуск петель угла

Рис. 4.



Восстановление петель угла

Рис. 5. ♣

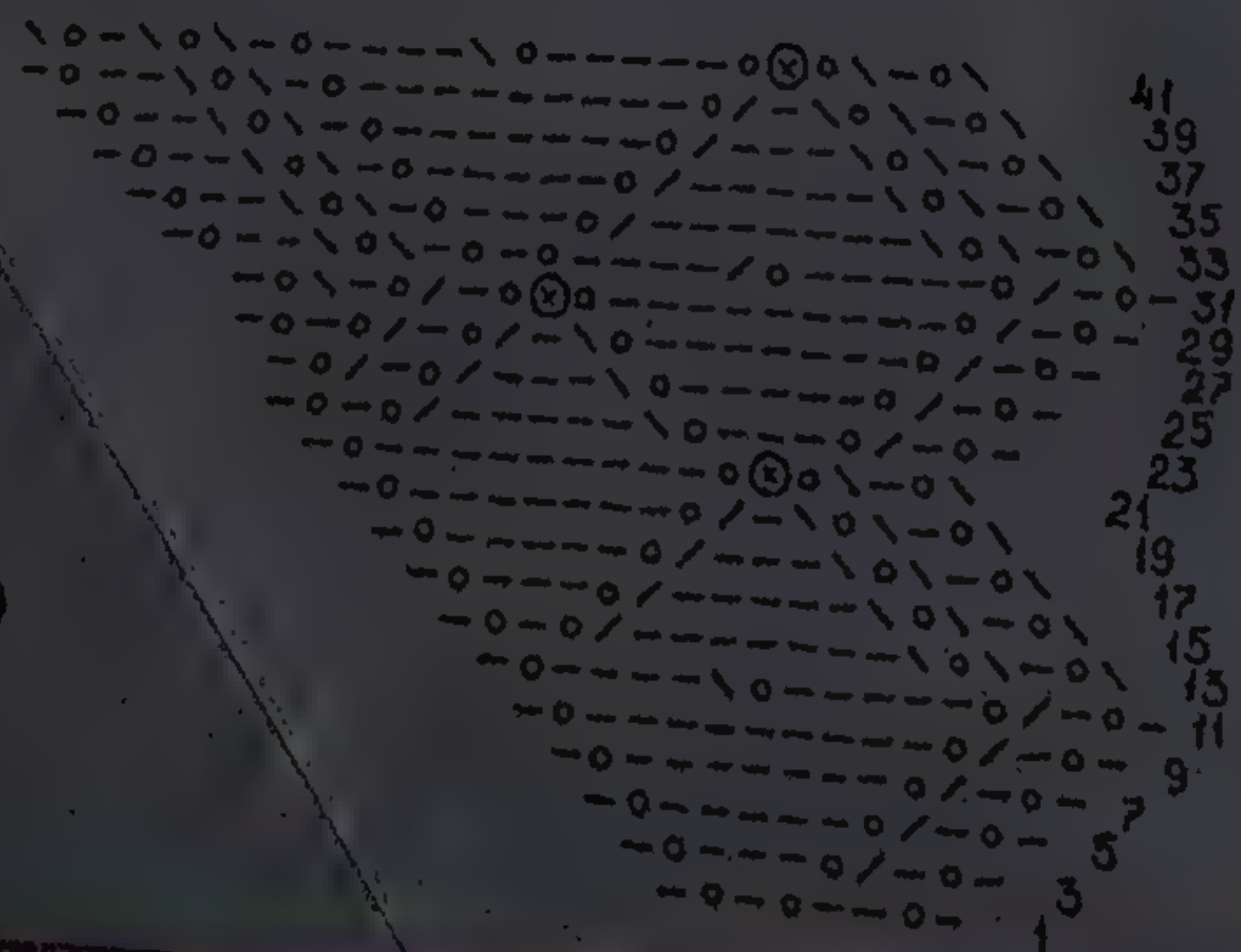


Рис. 6

каймы вяжем по схеме на рис. 3, теперь уже в прямом прочтении.

6-й ЭТАП. Петли середины платка снимаем на булавку. Вывязываем уголки по схеме (рис. 4). Только кайму левой части вяжем, читая схему от конца к началу.

7-й ЭТАП. Восстанавливаем петли угла справа по схеме (рис. 5).

8-й ЭТАП. Вяжем нижнюю часть каймы по схеме (рис. 3). При этом соединяем петли каймы и средней части платка таким образом: в начале каждого четного ряда снимаем крайнюю петлю каймы и закрепляем ее вместе с одной петлей от середины платка.

9-й ЭТАП. Спускаем петли угла по схеме (рис. 4), одновременно крепим крайнюю петлю вывязываемого полотна к краю уже связанного угла. Делаем это таким образом: правой спицей подхватываем нить от косички связанной половины угла и, сняв крайнюю петлю вывязываемого угла, закрепляем (рис. 6).

10-й ЭТАП. Стирка готового платка. Тоже дело ответственное! Лучше всего стирать его в мягкой воде — дождевой, нагретой до 30—35°, светлым шампунем (только ни в коем случае не желтым!) или белым мылом. Мыло натираем на терке, растворяем в воде, опускаем платок в этот раствор. Не выкручиваем, не выжимаем! Воду меняем 2—3 раза. Полощем в более прохладной воде (20°).

Сушим платок на деревянной раме по его размеру. Через каждый зубчик пропускаем леску и закрепляем ее на раме, чтобы зубчики не «сели», не деформировались. Можно обойтись и без рамы: растелить на полу клеенку, положить на нее светлую гладкую ткань, сверху растелить платок, зубчики закрепить булавками. Только проверьте предварительно, не ржавеют ли они.

Середина платка может быть и ажурной.

М. МИХАЙЛОВА



## ТАНЦУЕМ ОТ... ЮБКИ

Вы уже обдумали свой гардероб на осень? Если нет, рекомендую, как говорится, танцевать от... юбки. Именно она в этом сезоне будет главной «солисткой» в ансамбле вашей одежды: ведь юбка предоставляет возможность варьировать вещи, меняя стиль, характер, цветовые акценты, назначение того или иного туалета, чем выгодно отличается от обычного платья.

Итак, на одной основе — две модели модных юбок и сотни вариантов их оформления в зависимости от вашего вкуса, фантазии и умения.

него волан, выкроенный по косой (шов притачивания волана можно закрыть декоративным бантом). Верх юбки оформлен притачным жестким поясом. В левом боковом шве — застежка-«молния».

Это основа, а вот некоторые варианты. Убираем подрез, делаем конструкцию совершенно прямого силуэта; прежде чем пришить волан, укорачиваем основу на его длину — шьем укороченную юбку; выкраиваем волан по схеме «солнце» — он ляжет красивыми фалдами, придаст юбке романтический характер.

Расход ткани: 1 м 30 см при ширине полотна 150 см; для нарядного ва-

пояс, застежка — как в первом случае.

Вы хотите изменить характер модели? Пожалуйста! На чертеже пунктиром обозначена линия возможного подреза, к ней пришейте волан края «солнце» (линия пришива — по форме подреза).

Отлично смотрится такая юбка, сшитая из шерстяной или плотной шелковой ткани (второй вариант на рис. справа; конечно, более нарядный).

Расход ткани при ширине 150 см — 80 см, на

ем полотнища, в левом боковом шве оставляем место для застежки.

\* С изнанки под края будущей застежки подкладываем «молнию» замком к заутюженным срезам, приметываем и настрачиваем с помощью специальной лапки. В конце застежки строчка должна проходить перпендикулярно разрезу на расстоянии 0,1—0,5 см от последних звеньев «молнии».

\* Обрабатываем верхний срез. Пояс складываем вдвое вдоль, лицевой



МОДЕЛЬ I — для молодежи, размер 44, из шерстяной ткани — однотонной, набивной — или комбинированная.

Силуэт прямой, с рельефами по переднему и заднему полотнищам. На заднем полотнище подрез, от

рианта (на рис. в центре) — около двух метров.

МОДЕЛЬ II подойдет для женщины любого возраста, которая носит одежду 52-го размера. Силуэт прямой, на переднем и заднем полотнищах вместо рельефов вытачки;

второй вариант — около 2 м.

Последовательность работы и в первом, и во втором случаях одинаковая.

\* Начинаем, как всегда, с раскроя, обрабатываем вытачки, рельефы.

\* Сметываем и стачива-

стороной внутрь, уравниваем срезы, обтачиваем концы. Швы в уголках подрезаем, вывертываем пояс на лицевую сторону. Накладываем его внутренней частью на изнанку юбки, уравниваем срезы, прита-

III



# швей, бажам, вышиваю

чиваем. Пояс отвертываем, шов отгибаем в сторону пояса и заутюживаем. Срез пояса подгибаем внутрь на 0,7 см и настрачиваем на верхний срез юбки, затем прутюживаем.

\* Нижний край дважды перегибаем наизнанку и застрачиваем. Все! Как видите, работа не представляет больших сложностей. Однако ведь речь у нас идет об осенней

юбке, довольно плотной, поэтому стоит подумать, не «посадить» ли ее на подкладку. Ткань будет меньше деформироваться, лучше сохранится форма, да и носится юбка на подкладке как-то удобнее, комфортнее, служит дольше. Решено — беремся за подкладку.

Кроим ее так же, как основные детали юбки, так же обрабатываем вытачки и швы. Тот, в котором рас-

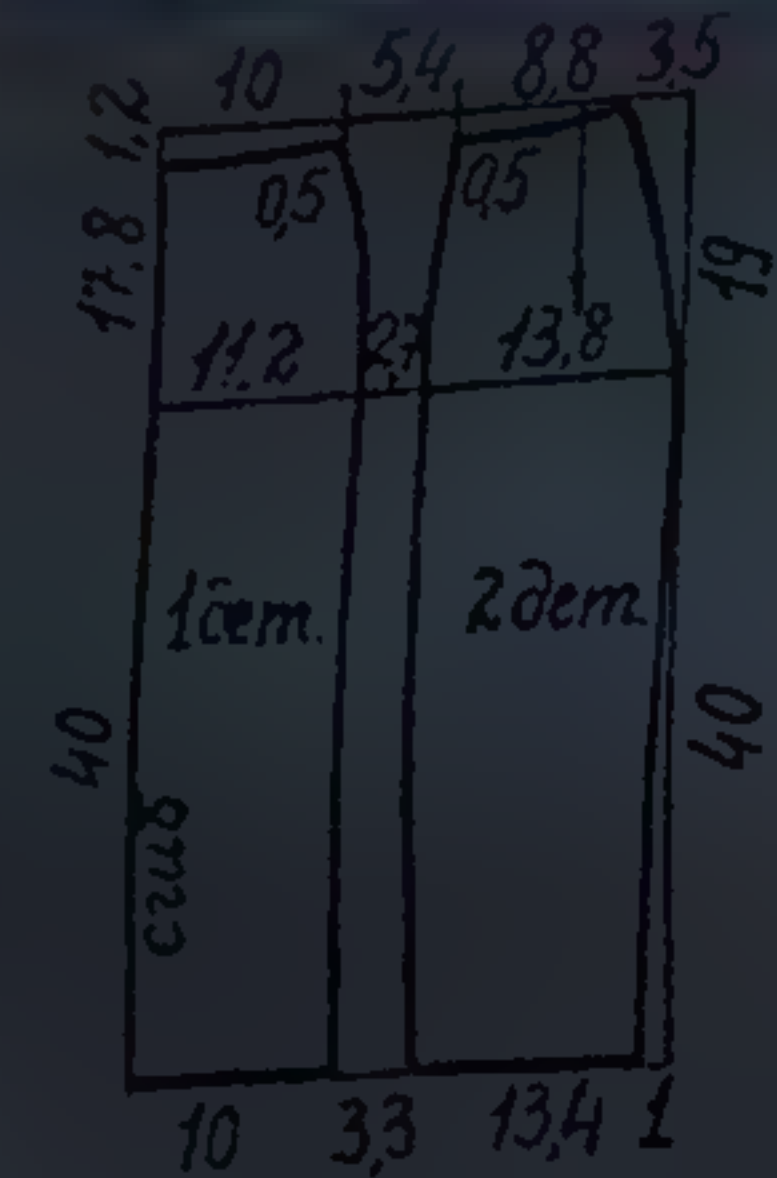
положена застежка, стачиваем до ее высоты, срезы припусков обметываем и застрачиваем. Обрабатываем низ, вкладываем подкладку в юбку, совмещаем вытачки, уравниваем швы, стачиваем перхляе срезы юбки и подкладки (можно сделать это одновременно с притачиванием пояса). Нижние срезы соединять не надо; длина подкладки должна быть на 1—1,5 см короче основной ткани.

Остается обратить наше внимание еще на один момент. Для удобства можно сделать на заднем полотнище юбки вертикальный

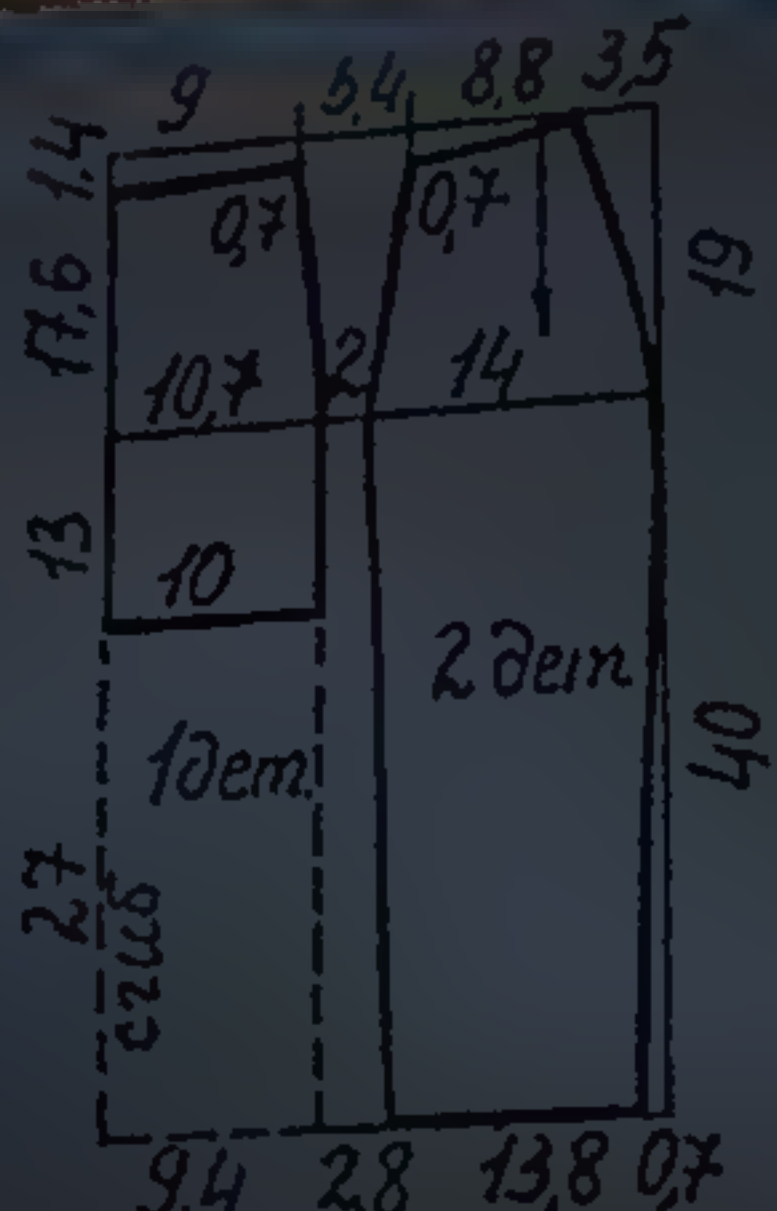
разрез или шлицу, можно оставить швы не застроченными до низу (высота разреза — по вашему желанию). Выбор и обработка этих деталей — дело вкуса, так же, как и отделка прятной юбки. На рисунке ее украшают накладные клапаны, но вы легко можете заменить их накладными карманами на фигурных кнопках, пряжках или внутренними кармашками, застегивающимися на

«молнии».  
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи  
автора.

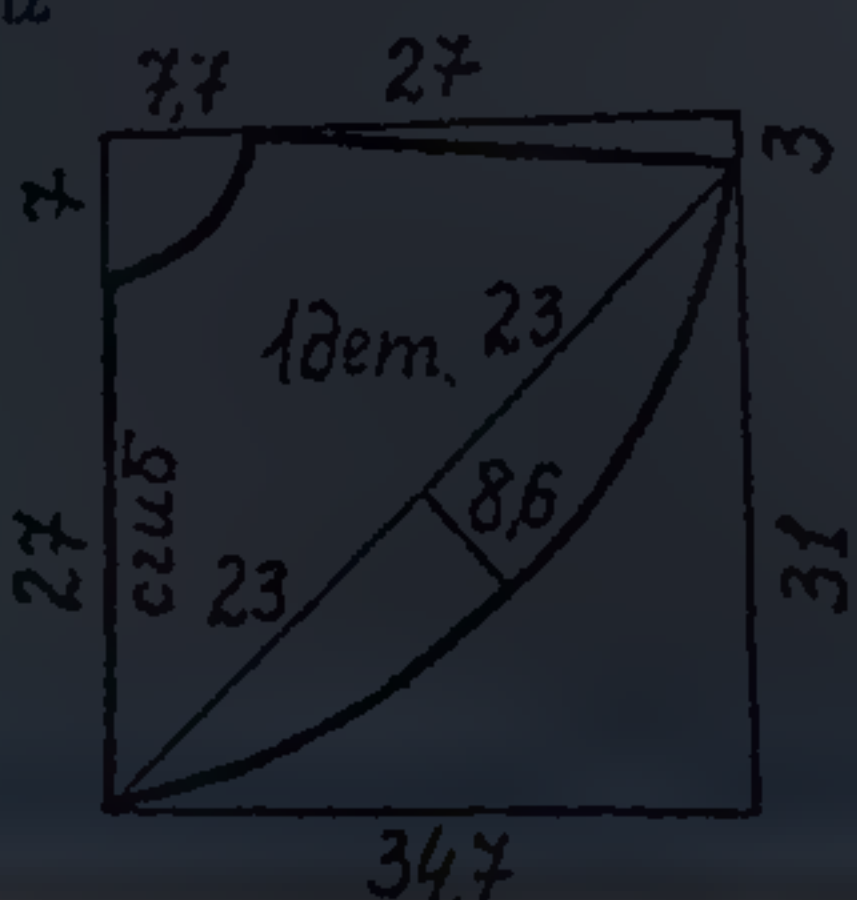
Модель 1



Переднее полотнище юбки

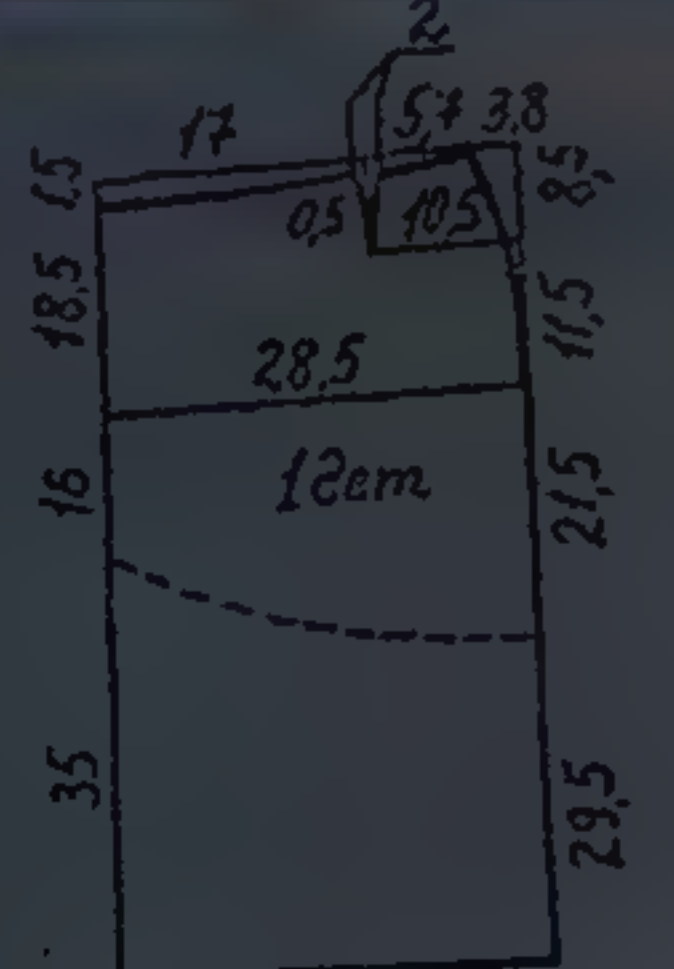


Заднее полотнище юбки

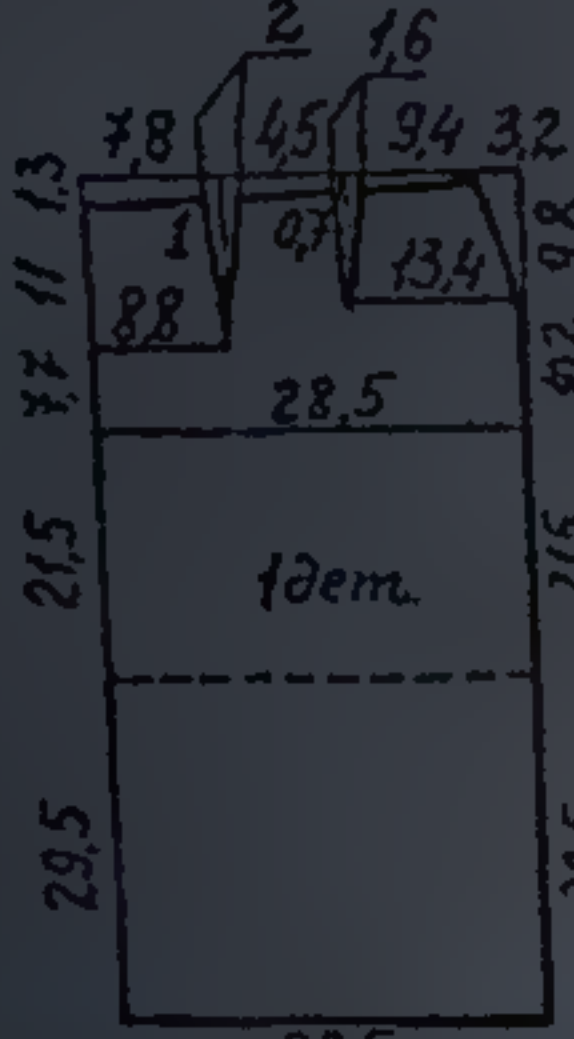


Клиш юбки

Модель 2



Переднее полотнище юбки



Заднее полотнище юбки

## «ВАРЕНКА»? НЕ ПРОБЛЕМА!

Какие бы ткани сейчас ни рекомендовали модельеры для юбок и курток, брюк и блузонов, самой модной пока остается «варенка», джинсовый материал с размытыми пятнами более светлого оттенка. Где же берут эту загадочную ткань, ведь у нас ее не производят? Оказывается, «варенку» можно сделать в домашних условиях. Для этого существует

немало рецептов, я же использую один, как мне кажется, наиболее простой: при таком способе и кипятить ткань не требуется!

Готовлю очень сильно концентрированный, темно-фиолетовый (почти до черноты) раствор из 100 г марганцовокислого калия (обычной марганцовки), смешиваю со 150 г уксусной эссенции. Сразу же жесткой кисточкой, обмакивая ее в эту смесь, наношу рисунок на джинсовую ткань (сейчас в моде мелкие, часто расположенные пятна). Осталось

проявить и закрепить рисунок на ткани. Для этого берем также очень сильно концентрированный раствор гидроперита, причем тут же приготовленный, использовать его нужно, когда он еще шипит: окунаем в него губку и смачиваем рисунок. «Варенка» готова! Любая вещь из нее будет смотреться эффектно и современно.

Стираем, как обычную джинсовку.

Внимание! Прежде чем красить ткань, советую проверить действие раствора на лоскутке, что-



бы определить стойкость ткани и необходимые для вас цветовые пропорции. Ведь «джинсы» бывает разная.  
С. РУБЛЕВ



ЧИТАЙТЕ В  
«ХОЗЯЮШКЕ»:



швей, вяжем,  
вышиваем

В прошлый раз мы познакомили вас с некоторыми модными фасонами юбок. Возможно, кому-то они приглянулись, а кто-то даже сшил себе обнову. И, вероятно, столкнулся с задачей: какую блузку надеть к ней?

Ну что ж, снова придется взять в руки иголку с ниткой, ножницы да и, конечно же, кусок ткани, лучше шелка — натурального или искусственного. Любую из трех блузок, что мы предлагаем вам сегодня, сшить не сложно.

Они выполнены на основе одной модели, ну, а вы их можете «оснастить» своими оригинальными идеями, всласть пофантазировать. Три условия делают эти блузки модными и неотразимыми именно сегодня: воротник — с удли-

Три  
условия  
неотразимости

И опять  
«варенки»

ЛЮБУЮ ИЗ ТРЕХ...



Лечим  
без  
лекарств

Назвался  
труздем —  
полезай  
в кастрюлю

Рис. Н. БОГДАНОВОЙ.

ХОЗЯЮШКА • приложение к журналу • Крестынка •

10-88



Воротник-стойка, идет. Мод № 2



## ТЕПЛЫЙ БЛУЗОН И «СЕВЕРЯНКА»

Удлиненный блузон-жемпер, размер 46—48, потребует 600 г тонкой шерстяной пряжи № 15, 6/2 (в два сложения) коричневого цвета и совсем немного ниток для отделки, темно-коричневого, светло-коричневого и песочного тонов — разумеется, это только один из вариантов, вы можете подобрать цвета любые. Вязка — чулочная, лицевая сторона — изнаночная гладь. Отделка — цветные бейки, связанные отдельно и пришитые по контуру рисунка. Низ блузона, манжеты и воротник-«хомутик» связаны на спицах № 2,5 платочной вязкой.

Для начала свяжем контрольный образец, отпарим его и рассчитаем плотность вязания. Чтобы упростить расчеты, постарайтесь подобрать плотность, соответствующую нашей: 24 петли × 30 рядов = 10 × 10 см.

Вяжем ПЕРЕД. Работаем в поперечном направлении, то есть с бока. На иглы машины вспомогательной нитью наберите 156 петель, что соответствует длине переда 65 см. Провяжите 3—4 ряда и еще 4—5 рядов основной нитью. Далее пойдет частичное вязание, увеличенные ряды скоса по линии бока. При частичном вязании мы выдвигаем в ВПП или ставим в РП из ВПП каждый второй ряд какую-то группу игл. Один частичный ряд равен двум рядам.

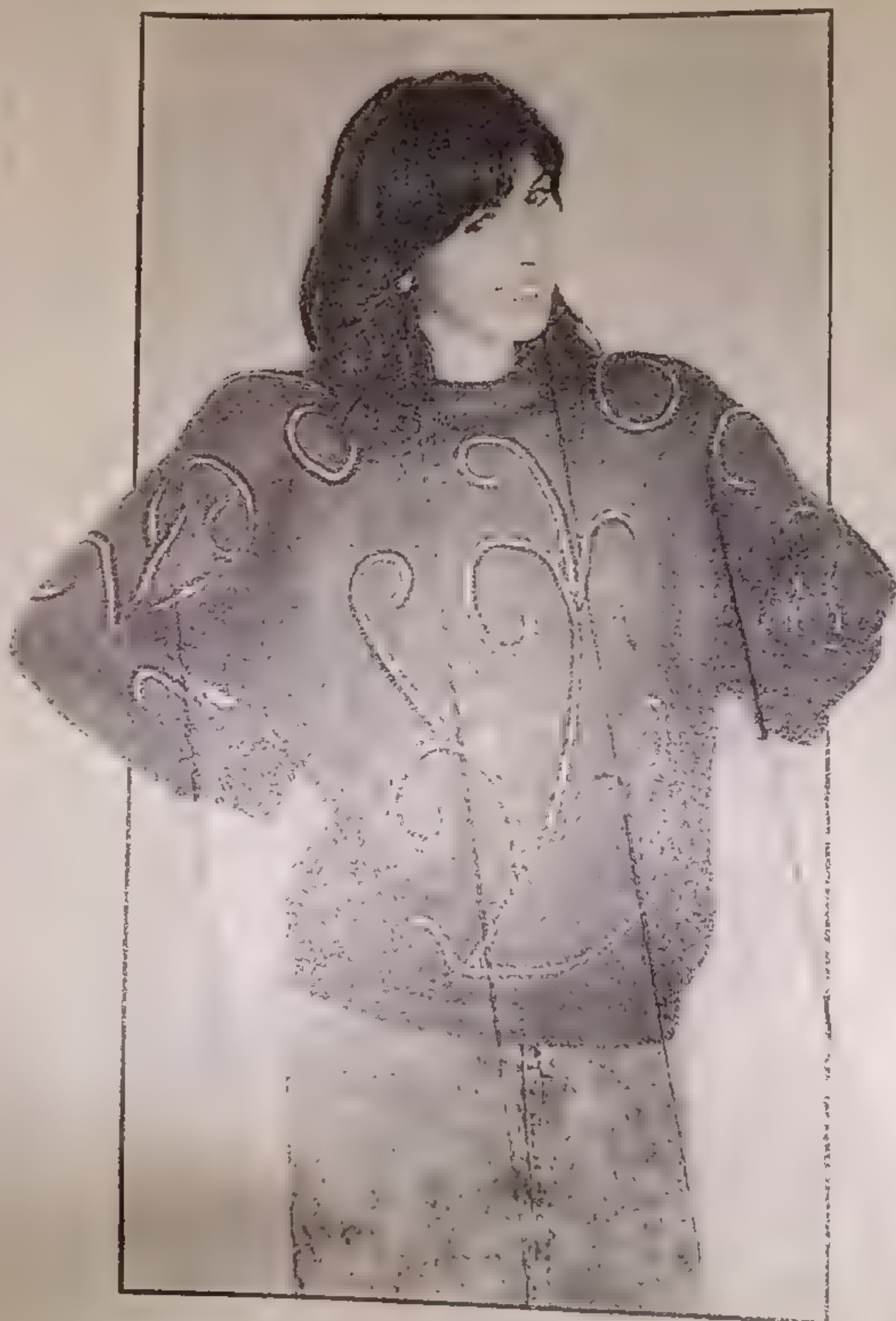
Высота скоса — 11 см или 34 ряда (округляем до четного числа). Теперь определим, сколько частичных рядов надо провязать или на сколько частей нужно разделить все петли по

линии бока: 34 ряда : 2 = 17 частичных рядов или 17 частей.

Теперь узнаем, сколько петель в каждой части. Первая часть — 70 петель — ширина рукава по переду. Оставшиеся 86 петель делим на 16 частей, получаем 5 петель и 6 петель в остатке, или: 10 раз по 5 петель и 6 раз по 6 петель.

9 раз по 5 петель и 6 раз по 6 петель).

Скос выполнен. Теперь вяжем ровно 54 ряда до выреза горловины. Горловину вывязываем, закрывая петли с правой стороны



Продолжаем вязание, каретка справа. Первые 70 игл с правой стороны полотна оставляем в РП, остальные иглы выдвигаем в ВПП, провязываем первый ряд, обкручиваем нить первую от рабочих игл иглу ВПП, провязываем 2-й ряд. Ставим в РП следующие 5 игл, провязываем 2 ряда и так работаем в соответствии с проведенным расчетом (т. е. еще

полотна в каждом втором ряду в такой последовательности: 3 петли, 2 раза по 2 петли, 5 раз по одной петле: всего 12 петель. Далее вяжем ровно 16 рядов до середины переда.

Вторую половину переда делаем, как первую, но в обратной последовательности. Заканчиваем вязание вспомогательной нитью.

СПИНКУ вяжем так

же, как и перед, только не вывязываем горловину. Детали отпариваем, сшиваем плечевые швы.

Для РУКАВА отплетаем с одной стороны изделия вспомогательную нить и 2 ряда, связанных основной нитью. Центральные 140 петель (ширина рукава) надеваем на спицу, остальные петли закрываем. На иглы машины навешиваем открытые петли со спицы и вяжем рукав, убавляя с обеих сторон полотна в каждом 4-м ряду по одной петле. Всего по длине рукава провязываем 120 рядов. Заканчиваем вспомогательной нитью, отпариваем, таким же образом вяжем второй рукав.

ОТДЕЛКА. На полотне мелом наносим рисунок: мы разделили чертеж 1 на квадраты, чтобы облегчить вам эту работу. Размер каждого квадрата 10 × 10 см.

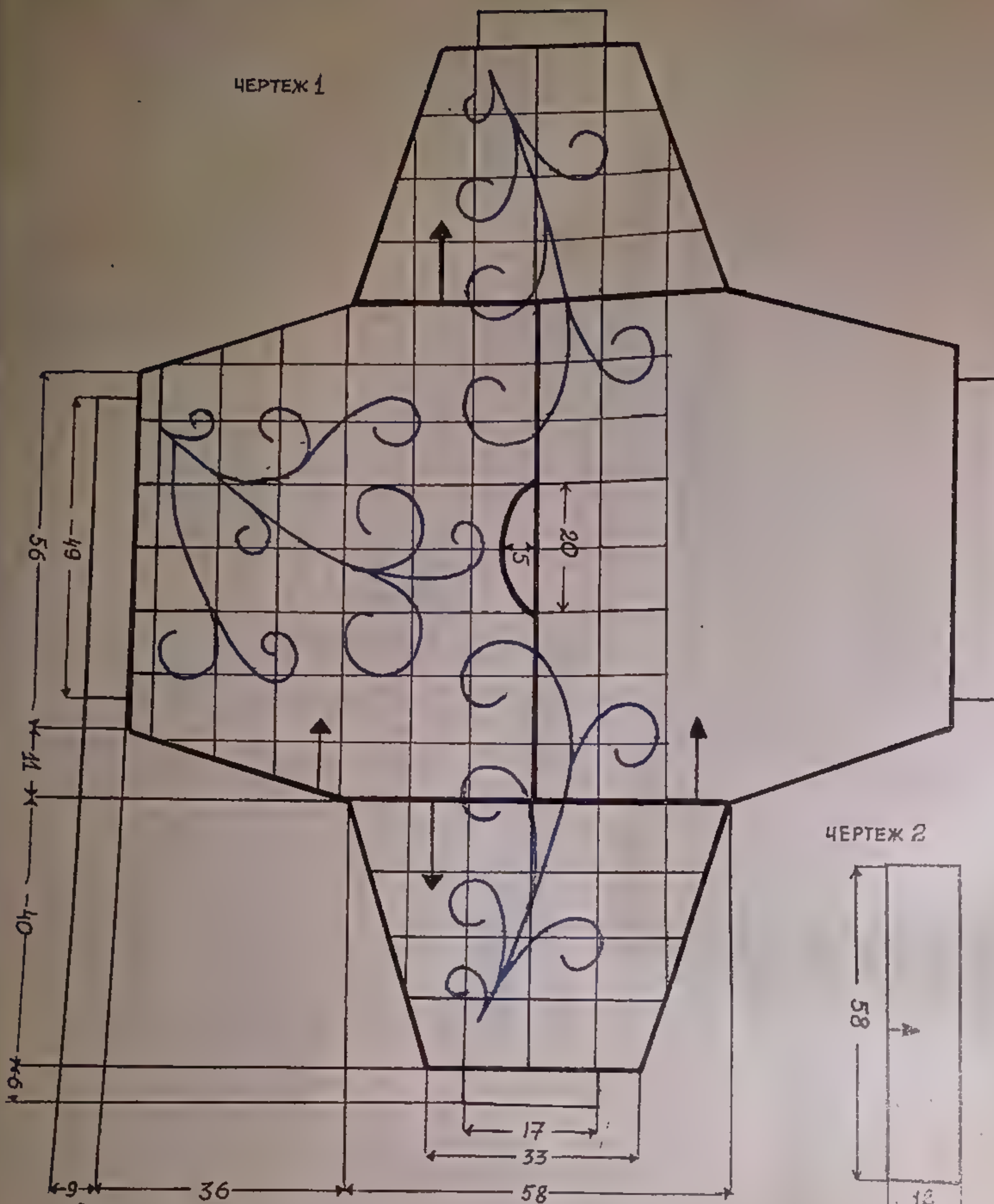
Выполняем отделочные бейки. Вспомогательной нитью набираем петли на все иглы машины, вяжем 4 ряда, затем 2 ряда темно-коричневыми, 1 ряд коричневыми, 1 ряд светло-коричневыми, 1 ряд песочными, 2 ряда темно-коричневыми нитками, затем 4 ряда вспомогательной нитью; сразу же вяжем другую бейку — всего их понадобится 10 штук шириной каждая не более сантиметра.

Бейки отпариваем, отделяем друг от друга, выдергивая вспомогательную нить. Отплетаем по одному ряду темно-коричневых нитей с обеих сторон каждой бейки и пришиваем их кеттельным швом к полотну по контуру рисунка. В процессе этой работы придется разрезать бейки ножницами.



# швей, вязан, вышиван

ЧЕРТЕЖ 1



ЧЕРТЕЖ 2



ми — пусть это вас не пугает, петли «не убегают».

Кончики беек вытяните крючком на изнанку работы и закрепите ниткой. Еще раз отпарьте джемпер.

Осталось обработать ГОРЛОВИНУ. Отдельно на спицах свяжите платочной вязкой воротник-«хомутик» (чер-

теж 2). Закончите вязание несколькими рядами вспомогательной нити, слегка отпарьте, снимите вспомогательную нить, открытые петли пришейте кеттельным швом к вырезу горловины. Сзади сшейте «хомутик» трикотажным швом.

По низу блузона наберите петли и свяжите 8—9 см платочной вяз-

кой. Открытые петли последнего ряда закроите.

С рукавов снимите вспомогательную нить, открытые петли наденьте на спицы и свяжите манжеты платочной вязкой (6—7 см). В первом ряду через равные промежутки сделайте убавления (30—40 петель).

Сшейте все швы, от-

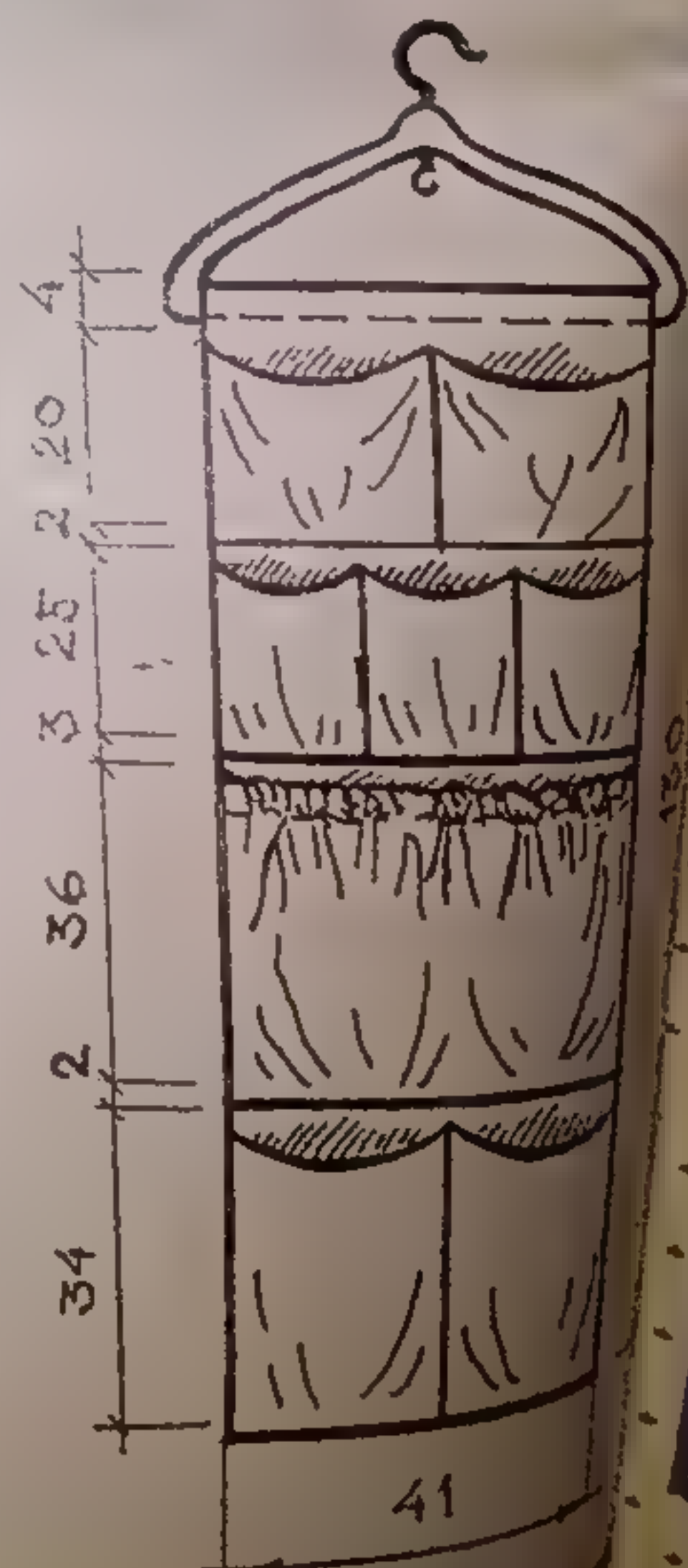
парьте, подшейте подплечники. Готово!  
Г. ЯВНЫХ  
Чертежи автора.  
Сокращения: ВВП —  
верхнее нерабочее по-  
ложение. РП — рабочее по-  
ложение.

## КАРМАННЫЙ ШКАФЧИК

Тысяча — не тысяча, но мелочей в вашем доме наверняка наберется не один десяток. Все эти ленточки, шарфики, кружева... Выбросить жалко, а подыскать им место — трудно.

Чтобы это самое «место» не подыскивать, можно его просто-напросто... сшить. Как это предлагает Г. И. БАТУРИНА из Ленинграда.

На прямоугольный кусок любой плотной ткани нашивают карманы разной величины и глубины (см. рис.). Чтобы придать им нужный объем, сделайте выкройки сантиметров на восемь шире каркаса, а пристрачивая, набейте или заложите в складки. Большой карман собирается сверху на резинку.





## ВЕСЬ ГОД ХОДИТЬ В ОБНОВАХ

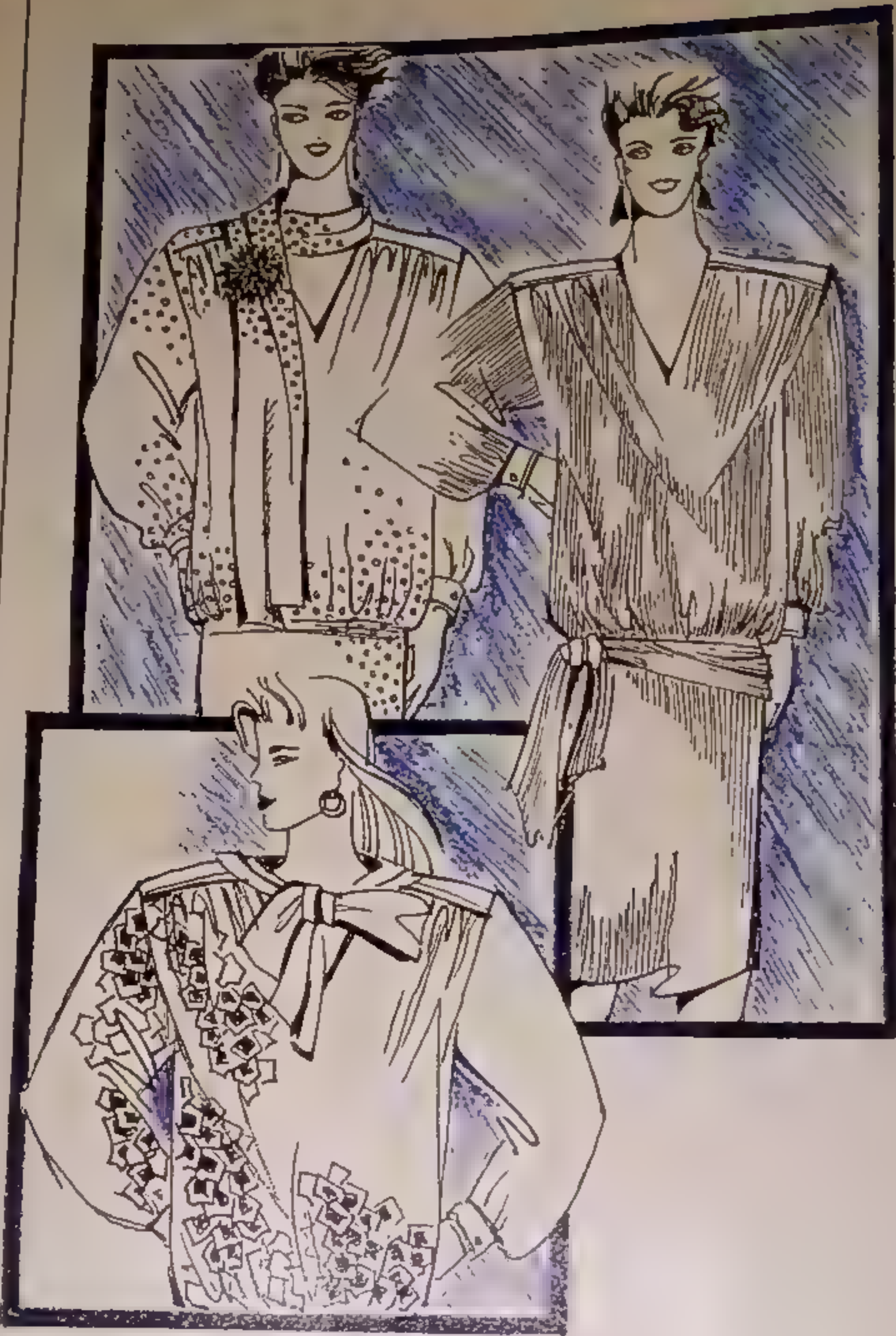
Конечно, не платье кра-сит человека, а человек — платье... Но, честно гово-ря, всегда приятно обно-вить гардероб, а уж к Но-вому году это просто необ-ходимо: ведь недаром счи-тается, если встретить его в новом платье, обуви — весь год ходить в обновах!

Модель, которую мы се-годня рекомендуем, и эле-гантна, и проста в испол-нении, так что сшить ее вы вполне успеете. Особый «шик» придает модный си-луэт — наполненный, объ-емный верх в сочетании с прямой, достаточно уз-кой юбкой. Так как платье рассчитано на женщину довольно полную (размер 52, рост III—IV), линия та-лии немного опущена, под-рез на уровне бедер — это скрадывает особенности фигуры. Для той же цели лиф по линии подреза соб-ран на сборку и на резин-ку. Рукава втачные, длин-ные, с углубленной прой-мой, низ рукава — на ман-жете, застегивающейся на пуговицу.

На плечах кокетка, пере-ходящая с полочки на спинку. Полочка цельно-кроеная, присборенная вверху. Вырез горловины «мысиком», обработан об-тачкой. Его дополняет шарф из ткани платья, ко-торый можно использо-вать и как пояс.

Юбка прямая двухшов-ная, по линии подреза с изнанки — кулиска для резинки.

Ткань шелковая, облег-ченный креп, можно ис-пользовать двусторон-нюю с эффектом блеска.



Расход: 2 м при ширине 140 см.

● Раскроив ткань, наче-наем с полочек. По лини-ям стачивания с кокеткой прокладываем две парал-лельные строчки со слабо-затянутыми стежками с расстоянием между ними 0,8 см. Срез стягиваем до желаемой величины, сбор-ки распределяем равно-мерно.

● Кокетку складываем с передом лицевыми сторо-нами внутрь, уравниваем срезы, стачиваем (ширина шва 1,5 см) по кокетке. Так же соединяем кокетку со спинкой, швы заутюжива-ем в сторону кокетки.

3 Стачиваем перед-нюю часть, ширина шва 1,5 см, заутюживаем.

4 Части обтачки горло-вины складываем лицевы-ми сторонами внутрь, ста-чиваем, внутренние срезы подгибаем на 0,7 см, за-страчиваем на расстоя-нии 0,1 см от подогнутого края. Обтачку накладыва-ем на лицевую сторону вы-реза, «лицом» вниз, швы стачивания совмещаем с плечевыми швами, обра-батываем горловину. Ши-рина шва 0,7 см. По вогну-той линии и во внутренних углах шов надсекаем, не доходя до строчки на 0,1—0,2 см. Обтачку отво-

рачиваем, шов отгибаем в сторону обтачки и на-страчиваем с лицевой сто-роны. Отгибаем обтачку наизнанку выреза горло-вины и приутюживаем.

● Стачиваем швы рука-вов, низ обрабатываем манжетами, закладывая на рукаве складочки или сборки. Если вы предпочи-таете рукав без разреза, то лучше сначала обработать низ манжетами, а по-том уже сшивать швы ру-кавов.

Готовый рукав втачива-ем в пройму, равномерно распределяя посадку (шов шириной 1,5 см).

● Сшиваем полотнища юбки.

● Теперь собсбариваем лиф по нижнему краю, сов-мещаем боковые швы лифа и юбки, стачиваем их, равномерно расправ-ляя сборки, со стороны лифа. Одновременно при-тачиваем полоску ткани для кулиски, подложив ее со стороны юбки. Один ко-нец полоски должен захо-дить за другой на 0,5—1 см. Продергиваем резинку или эластичную тесьму.

● Подшиваем низ юбки.

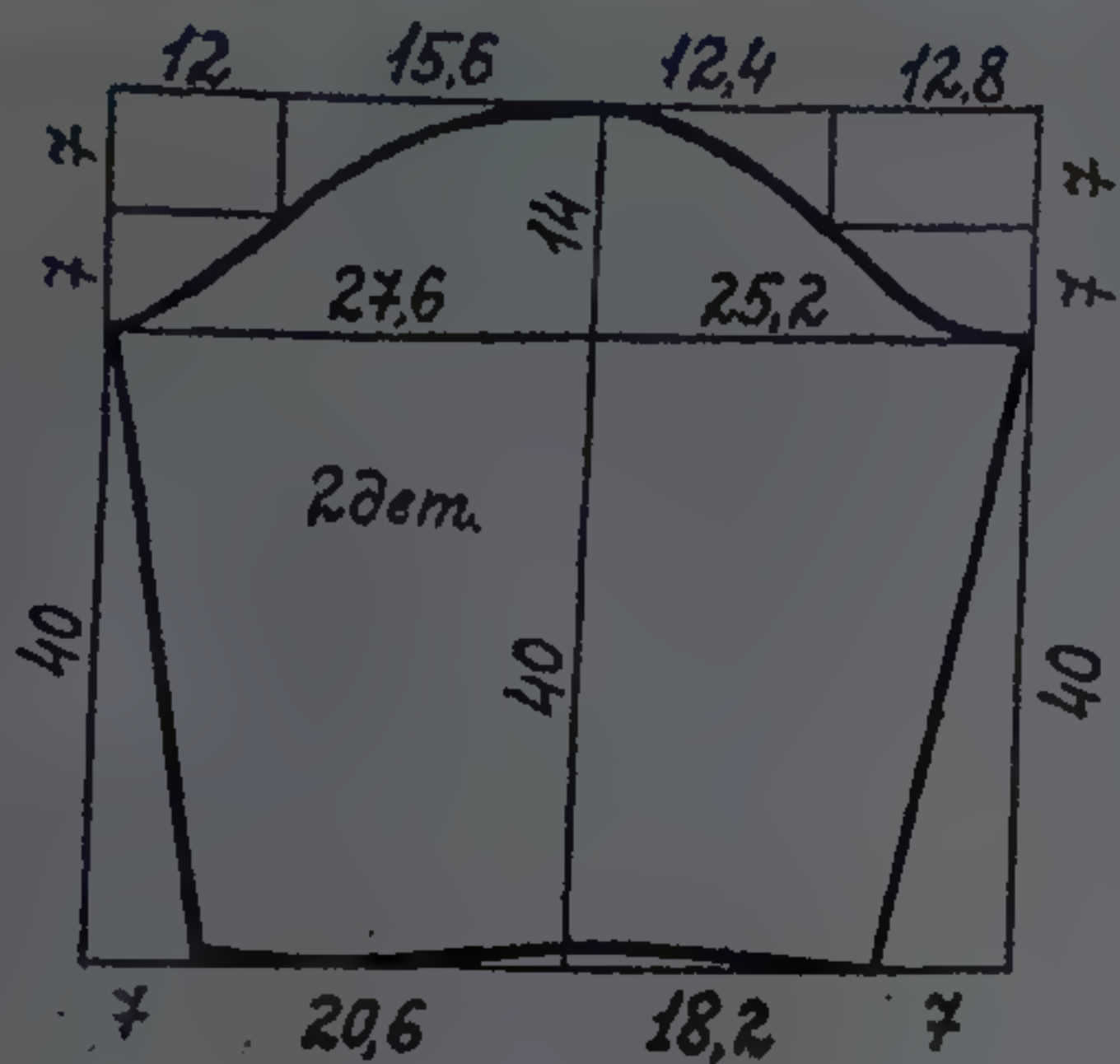
● Отдельно обрабаты-ваем шарф. Для этого полот-нище складываем лицевы-ми сторонами внутрь и стачиваем на машине (ширина шва 0,7 см), остав-ляя открытым отверстие 2—3 см, в уголках лишнюю ткань высекаем и шарф вывертываем, после чего отверстие зашиваем на ру-ках потайными стежками, шарф приутюживаем.

Когда платье будет гото-во, подойдите к зеркалу, попробуйте повязать шарф и так, и этак — что вам больше пойдет? Неко-торые варианты — на на-ших рисунках, остальное подскажет ваш вкус и фантазия.

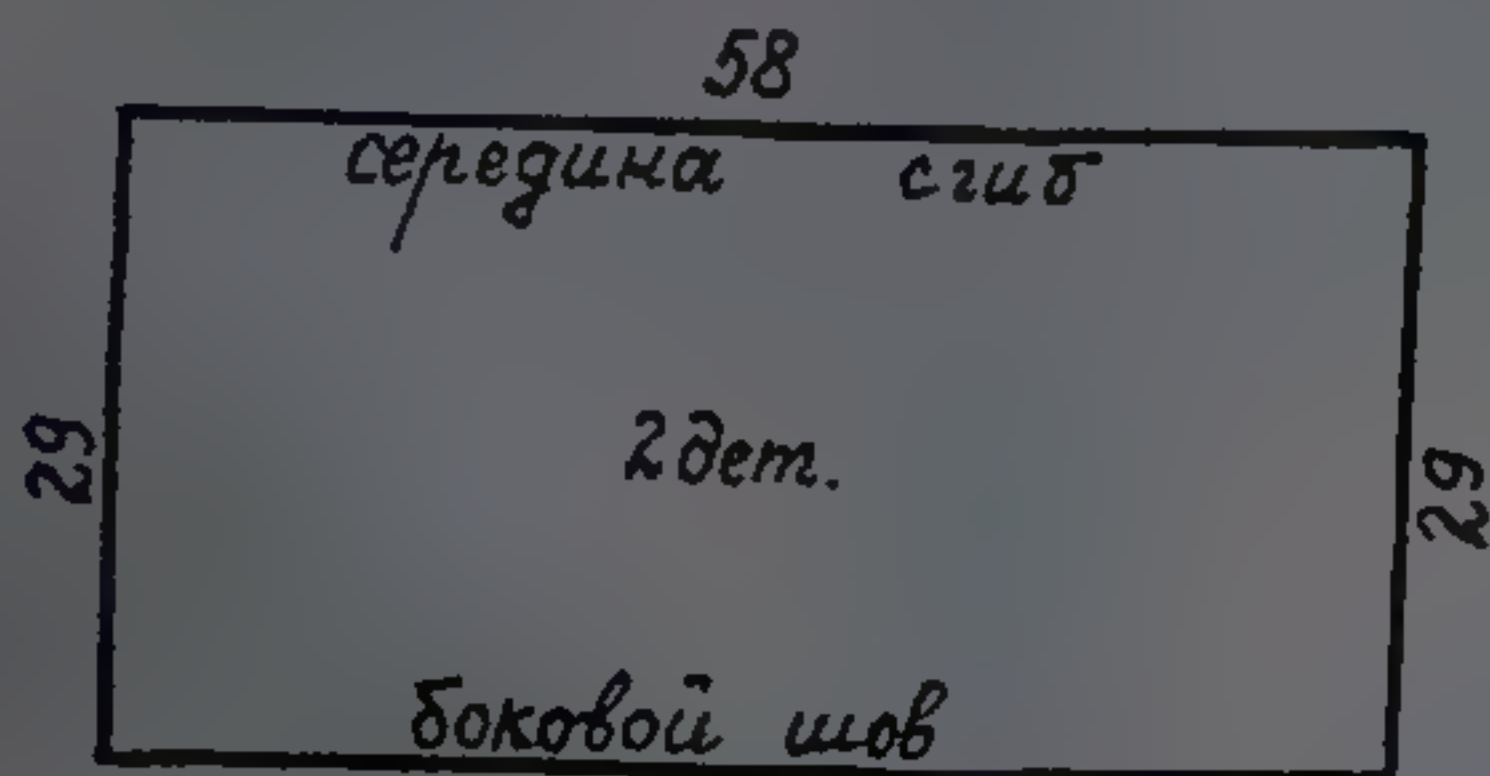
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.  
Рисунки и чертежи  
автора.



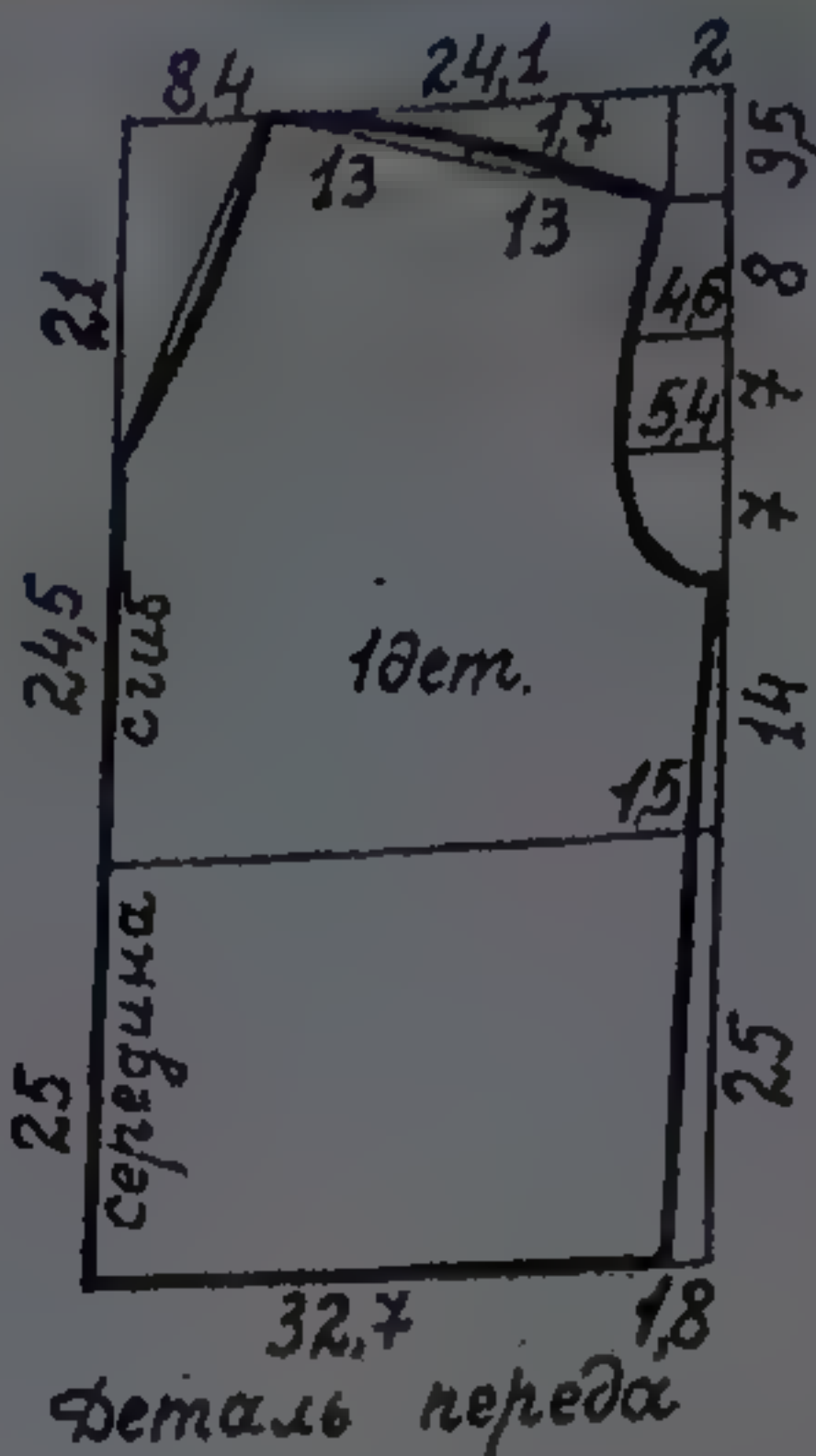
# ВЫ САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ



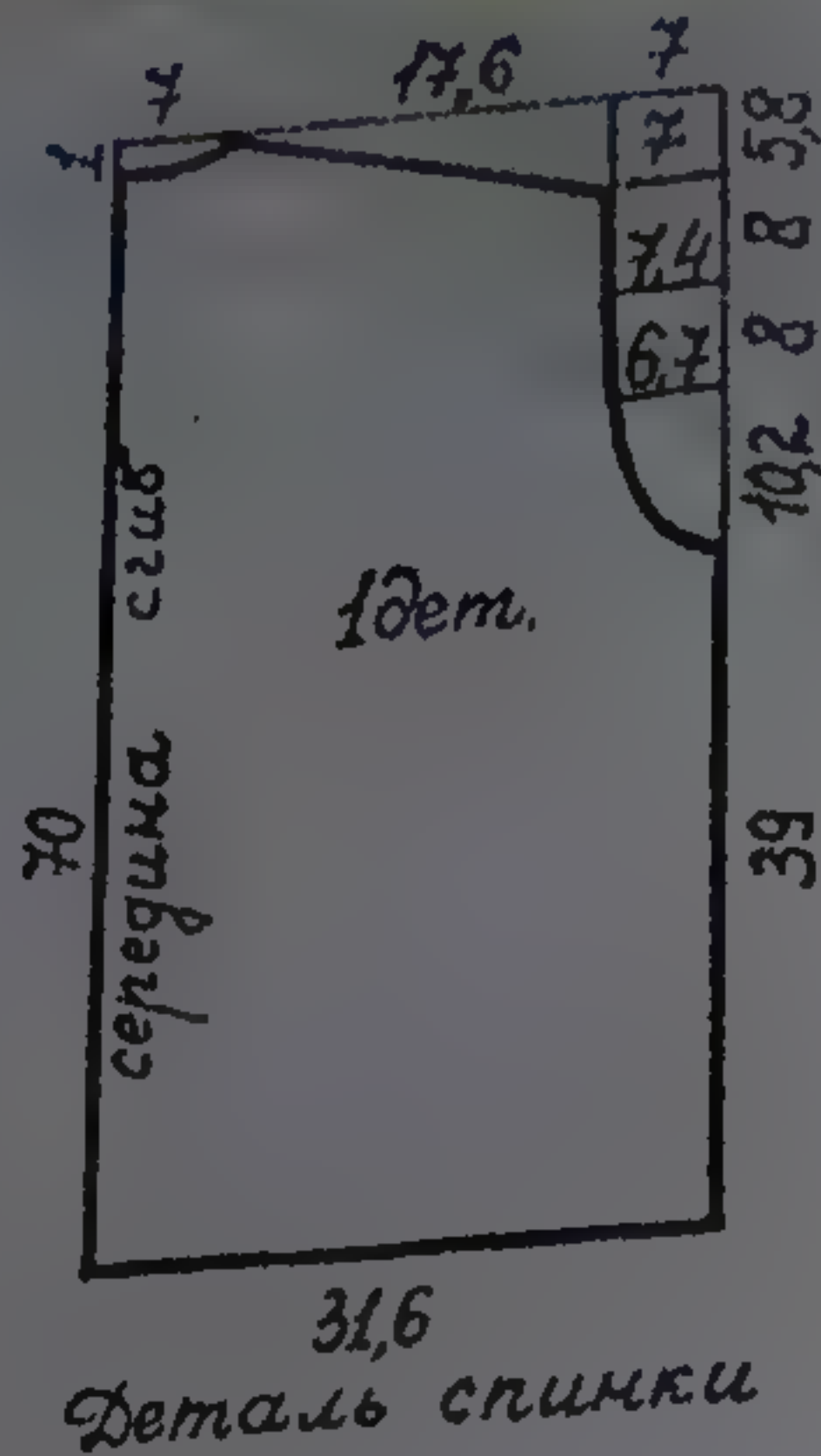
деталь рукава



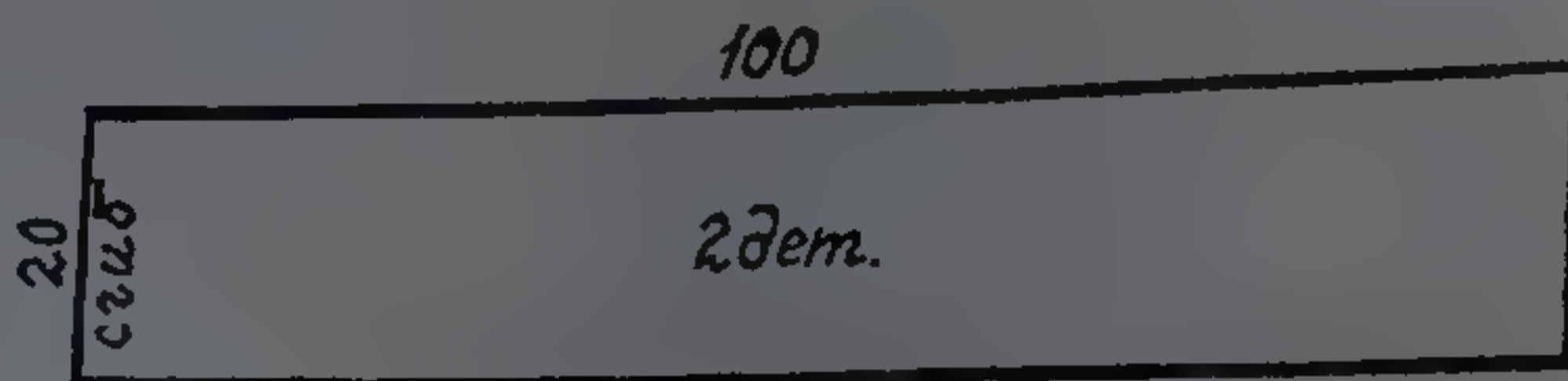
переднее и заднее полотнище юбки



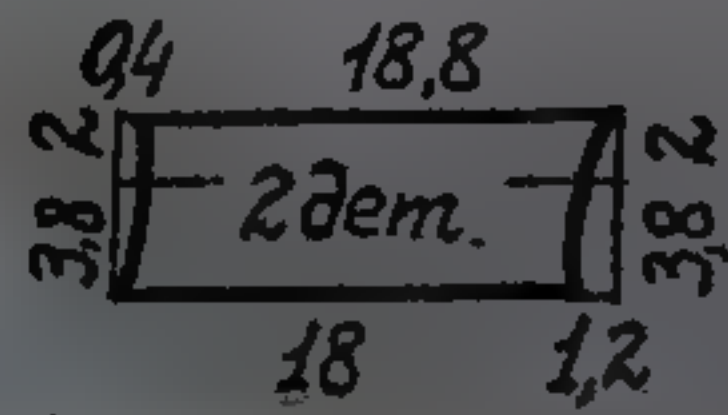
деталь переда



деталь спинки



деталь шарфа



деталь кокетки

## ПОЛЧАСА ДЛЯ СЕБЯ

31 декабря — день для женщины не только приятный, радостный, но и, скажем честно, хлопотный, утомительный: прибраться, украсить квартиру, приготовить угощение, подарки, освежить платье, в котором будете встречать Новый год, расставить посуду... Всего и не вспомнишь, о чем придется позаботиться хозяйке.

И что же — встретить друзей измученной, поблекшей, в плохом настроении? Ни в коем случае! Поэтому просто необходимо выкроить полчаса только для себя.

● Лняное полотенце намочите прохладной водой, отожмите и крепко разотрите тело от пальцев ног кверху, сделайте несколько

дыхательных упражнений.

● Лицо умойте попеременно теплой и холодной водой несколько раз, закончите холодным обтиранием. Не прибегая к полотенцу, дайте коже обсохнуть.

● На влажную кожу нанесите питательный крем, которым вы пользуетесь обычно. Теперь можно сделать компресс из крепкого чая или травяных отваров (подойдут мята, ромашка, березовые листья). И тоже попеременно: горячий компресс — холодный.

● Вот теперь тем, кто пользуется косметикой,

можно «наводить красоту». Нанесите тональный крем-пудру на нос, скулы, подбородок, чуть светлее оттенок — на щеки, лоб. Основной тон пудры должен соответствовать естественному тону вашей кожи, так, чтобы переход на шею не выделялся.

● Осталось припудрить лицо сухой пудрой и слегка подрумяниться — неяркие пятна на скулах, а нежный, легкий румянец от носогубных складок к ушам.

● Тени для верхних век предпочтительно в теплых абрикосово-серых тонах,

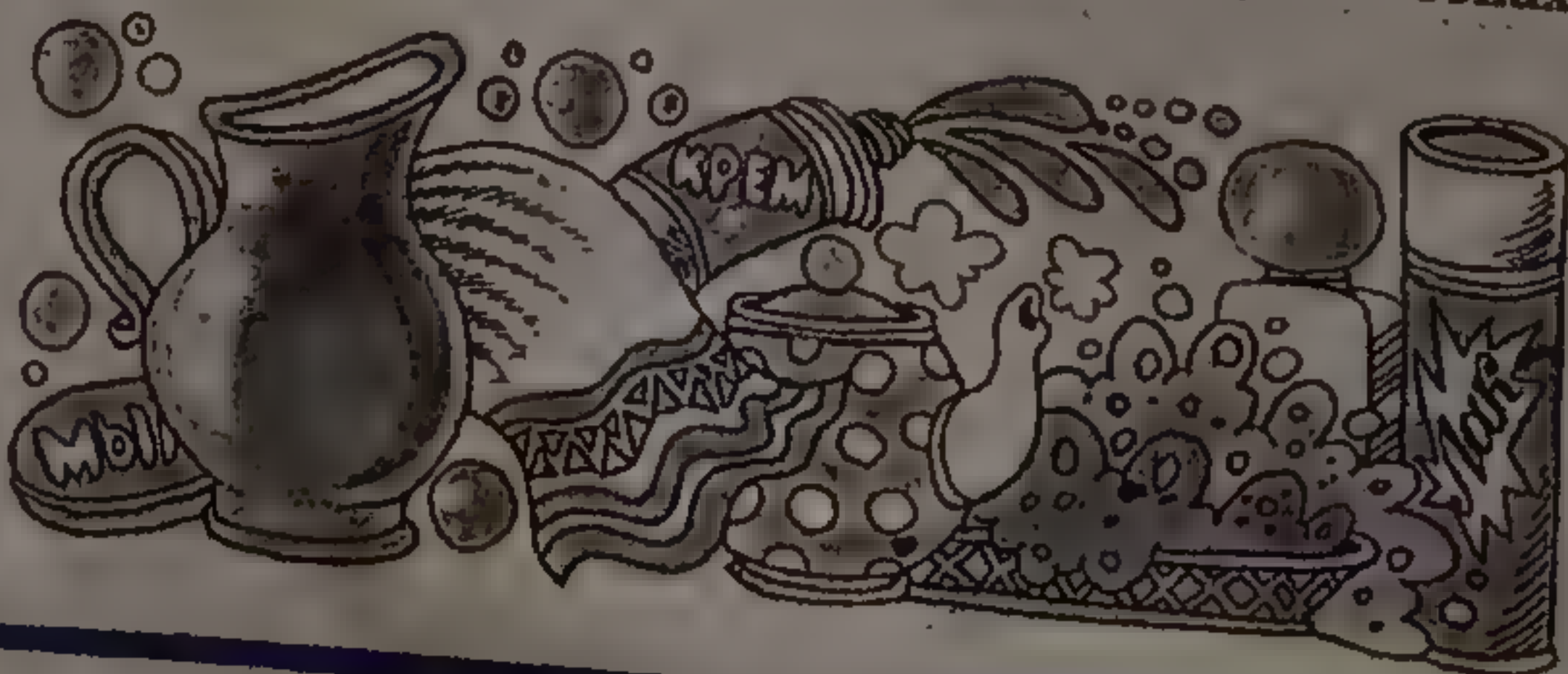
снова в моде — четко очерченный контур глаз, зеленый или синий.

● Светлые, тонкие ресницы хорошо подкрасить тушью, проводя кисточкой в направлении от переносицы к вискам.

● Губы красим обычной помадой, но сверху наносим немного блеску, контуры четко обводим.

● Не забудьте, пожалуйста, о ногтях: ведь за домашними делами лак с них, наверное, сошел. Снимем остатки его специальной жидкостью, тщательно вымоем руки с мылом, вытрем насухо, смажем кремом и нанесем новый лак — желательно, чтобы его цвет гармонировал с цветом губной помады и основным тоном век.

● Причесываемся, надеваем новое платье, душим виски и мочки ушей. Вот теперь можно встречать гостей «во всеоружии» красоты, улыбки, хорошего настроения!







## И В ПИР, И В МИР



силуэта, с объемными длинными рукавами — квадратная пройма обеспечивает свободу движений. Это позволяет рекомендовать платье женщинам любого возраста, любого склада фигуры. Низ рукава оформлен встречной складочкой. Спинка и полочка цельнокроенные. В плечевых швах заложены две мягкие складки.

Еще не так давно одежда для дома и деловая, а тем более нарядная отличались друг от друга, как небо от земли. Они и строились по совершенно различным принципам. Сегодня же требования, предъявляемые к одежде, так сказать, унифицированы: удобство, изящество и модные линии во всех случаях жизни! Повседневный костюм праздничным делают дополнения и детали, крой же может быть одинаковым, — как говорится, и в пир, и в мир...

Именно такое платье мы предлагаем сегодня вашему вниманию. Думается, вас привлечет и простота, и универсальность модели. Итак, платье свободного

Вырез горловины — круглый, с мягким воротничком-стойкой. В боковых швах могут быть карманы. Линия талии подчеркнута поясом.

Размер 48—50 (164—96—104), расход ткани — 2 метра при ширине 140 см.

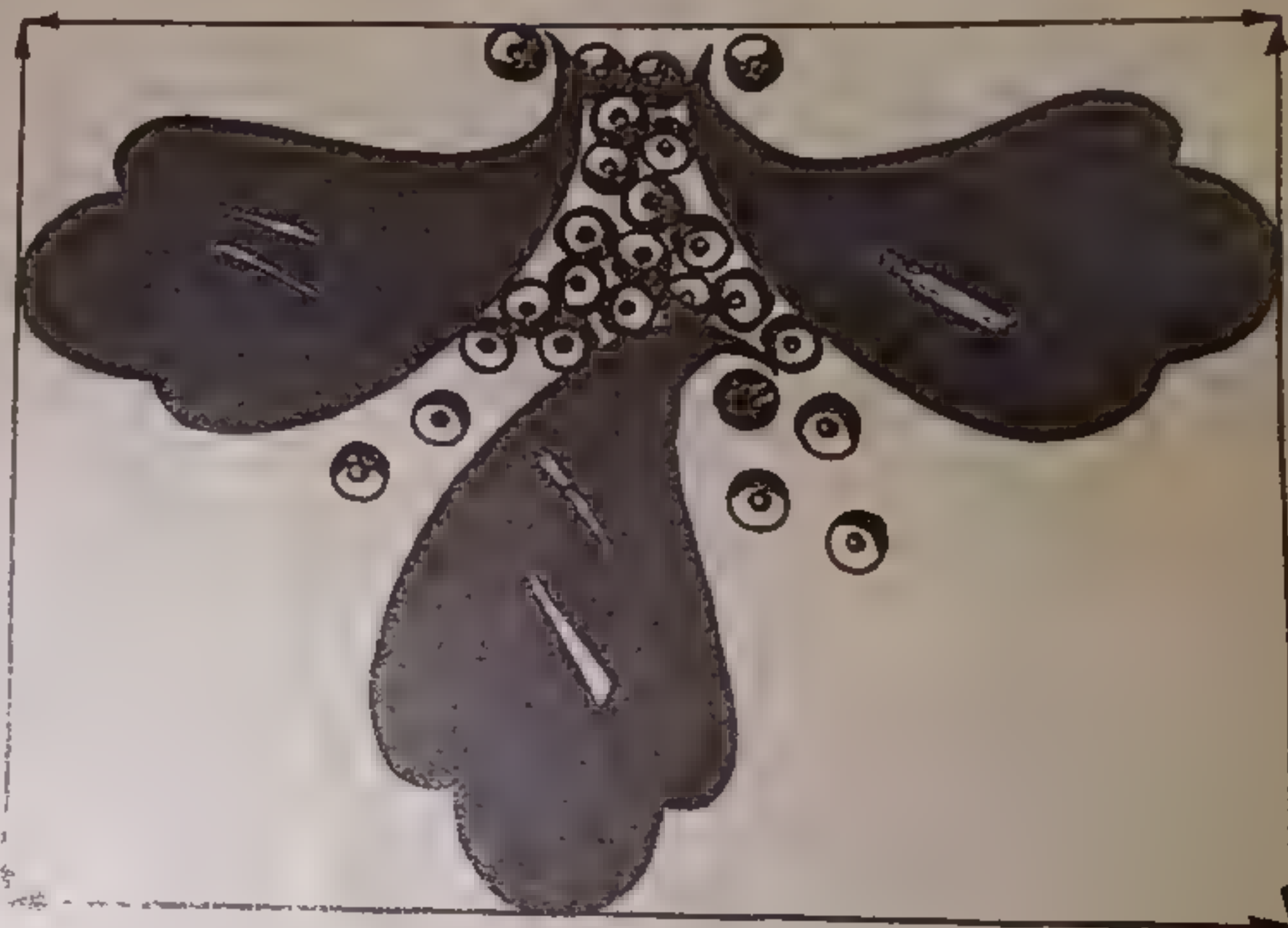
А теперь о главной «изюминке» этого платья. Сшейте его из недорогой гладкой ткани типа фланели, нашейте простые аппликации из обрезков яркой ткани контрастного цвета — вот вам красивая и удобная домашняя одежда. Вы хотите сделать себе нарядное платье? Эту же модель выполните из более дорогой и эффектной ткани — крепа, мягкой шерсти, бархата. Для аппликации подберите ку-



с лицевой стороны, по низу закрепляем складку кожаным треугольником в той будущей аппликации или основной ткани. Рукав подгибаем на 2 см и подшиваем потайными стежками.

● Не сшивая боковых швов, втачиваем рукава в открытые проймы, совмещая середину с плечевым швом, шов заутюживаем на одну сторону. На линию проймы настрачиваем подготовленную аппликацию.

● Теперь полочку и спинку вместе с рукавами складываем лицевыми сто-



12,5 см

17 см

сульт лаковой и матовой краски или замши (любого цвета, формы, цвета), раскладываем их по своему вкусу — на наших рисунках мы предлагаем несколько возможных вариантов. За один-два вечера (при некотором навыке в шитье, конечно) элегантный наряд будет готов!

● Начинаем, как обычно, с кроя. Деталь полочки с застроченными складочками накладываем на спинку, на которой проложены такие же складочки — они должны на обеих деталях совпасть. Застрачиваем швом, шириной 1,5 см, шов разутюживаем.

● Беремся за рукава. По окату и низу сметываем и стачиваем встречные складки, приутюживаем

ронами внутрь, сметываем (оставив отверстия для карманов, если решили их сделать) и стачиваем (шов 1—1,5 см).

● Делаем карманы из мешковины, притачиваем к оставленному отверстию, концы закрепляем двойной обратной строчкой.

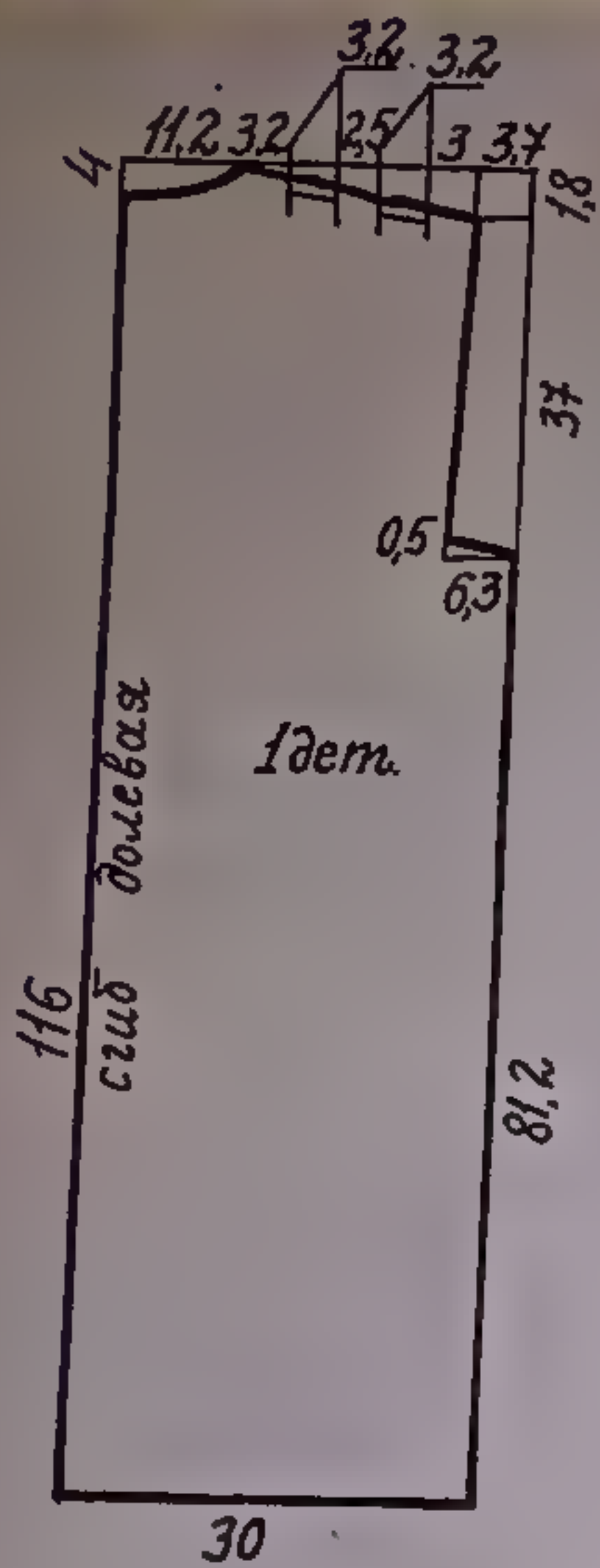
● На выкроенный воротник по линии перегиба настрачиваем аппликацию, перегибаем вдоль по середине, складываем лицевой стороной внутрь, уравниваем срезы и стачиваем их (шов 1 см), воротник выворачиваем на лицевую сторону. Внутреннюю часть стойки втачиваем в вырез горловины со стороны воротника, в ту же сторону отгибаем шов.



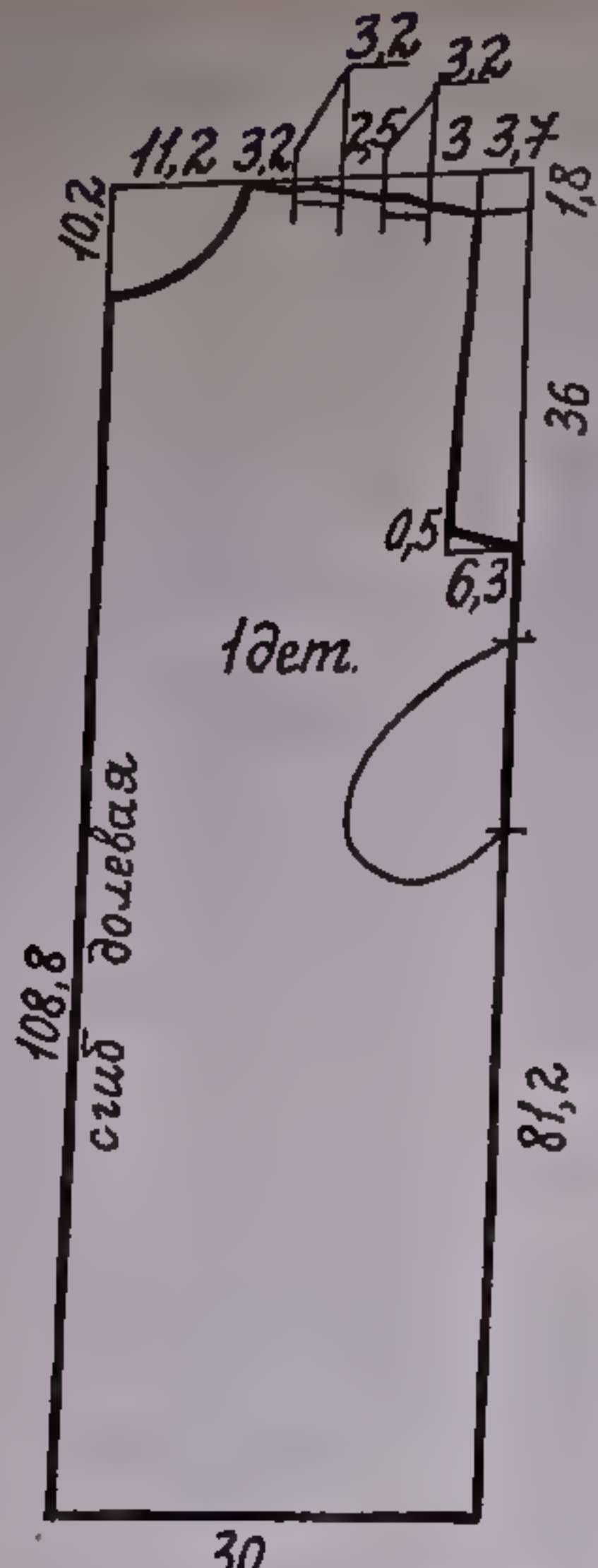
# швы, втачки, вышивки

украшаем аппликацией, затем сгибаем по середине, лицевой стороной внутрь, обтачиваем шов и концы пояса вместе с прокладкой, оставляя небольшое

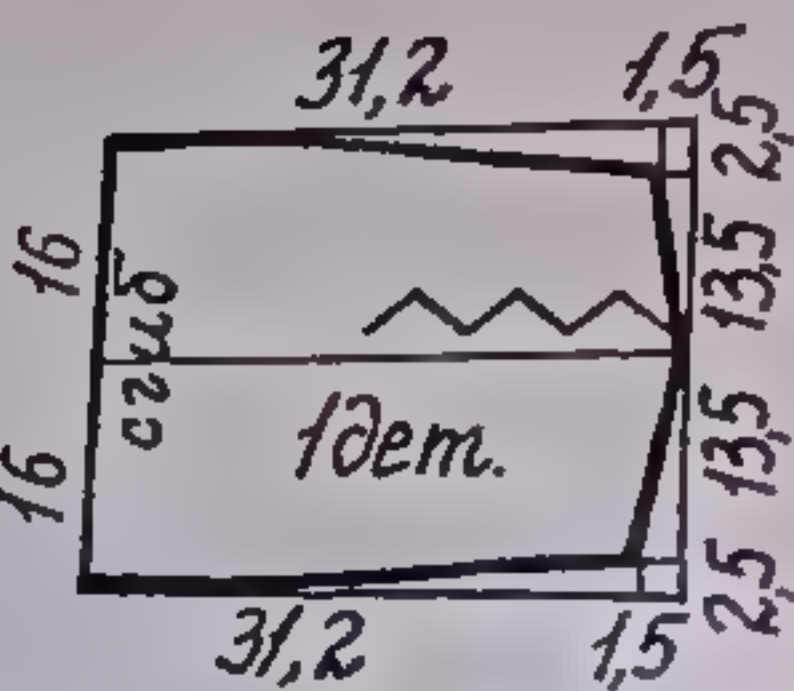
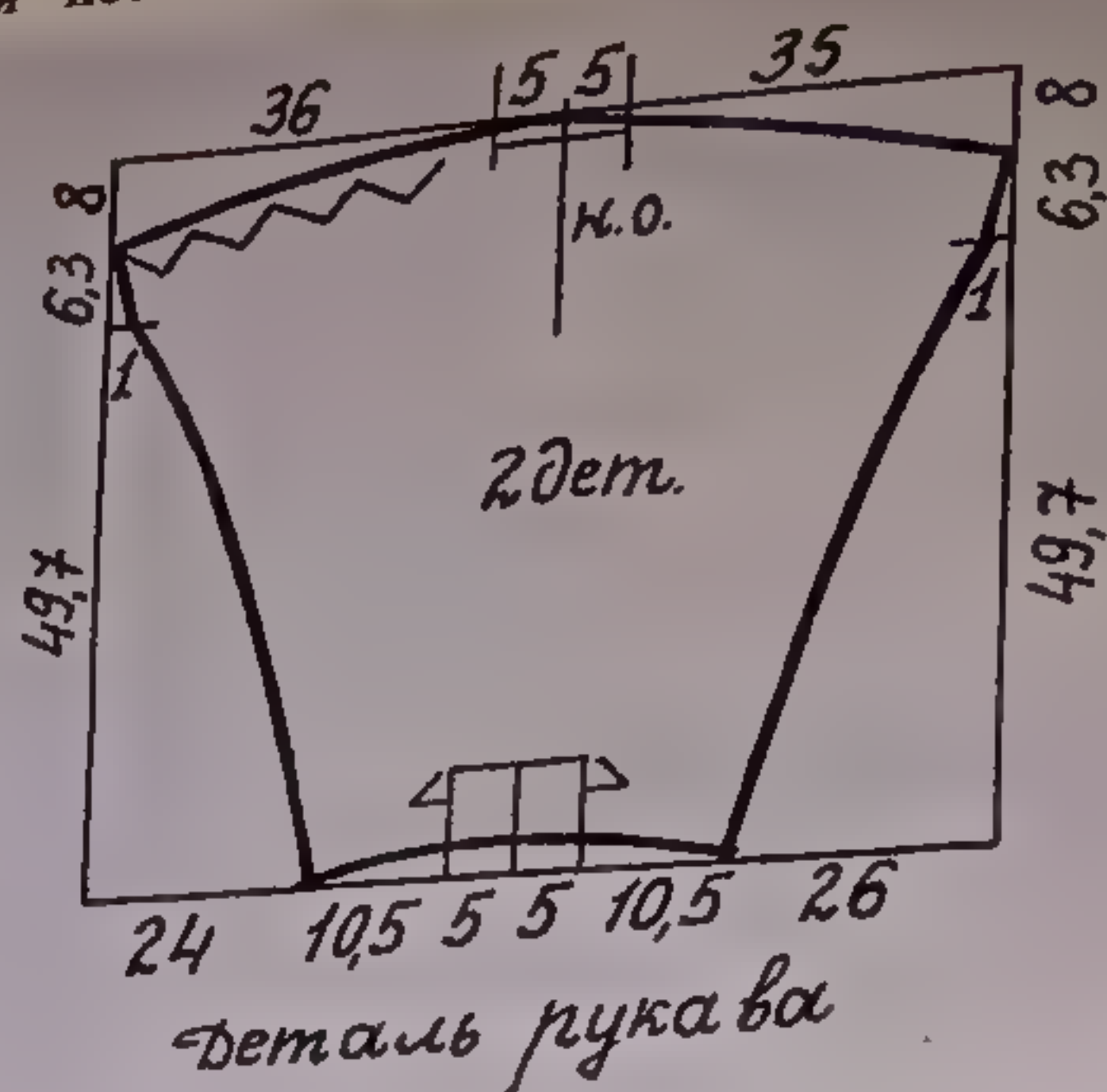
того же материала, который мы использовали для аппликации. Застежка пояса — на одну или две пуговицы. Вот вы и с обновой!



Деталь спинки



Деталь полочки



Деталь воротника  
РАЗМ. 48-50

Срез наружной части стойки подгибаем на 0,5—0,7 см внутрь и настрачиваем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края, закрывая шов на

внутренней стороне стойки.

● Низ платья выравниваем и подшиваем потайными стежками.

● Деталь пояса сначала

отверстие, через которое вывертываем пояс на лицевую сторону, выметываем, приутюживаем. Длинные края можно оформить полосками кожи, замши,

Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

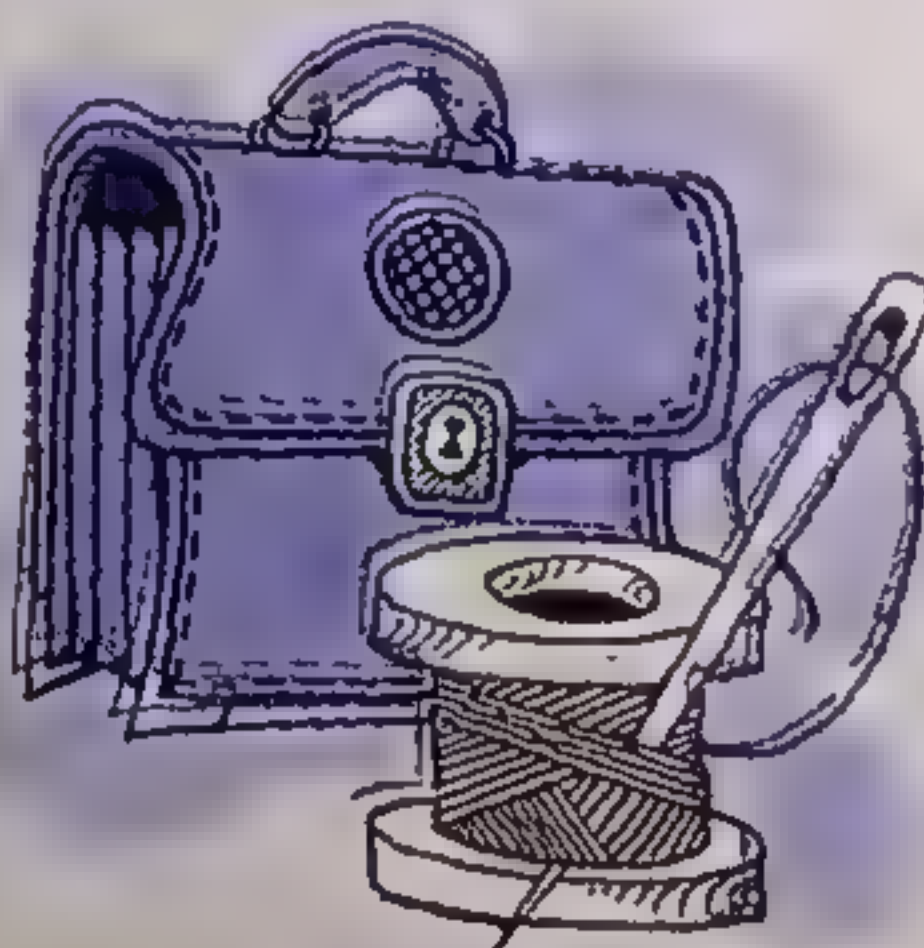
Чертежи и рисунки автора.

## ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

### ДОЧКА ПОШЛА В ШКОЛУ

В каждой семье это событие, важный жизненный этап: ребенок пошел в первый класс... И перед мамами сразу встают десятки проблем. Одна из них — школьная форма. О том, как трудно ее достать, уже много говорилось, скажу о другом: вот она, наконец, приобретена, подогнана по росту и... Дочка начинает расти «не по дням, а по часам», форма быстро становится короткой.

Тут я отпарываю лиф от юбки и вшиваю между ними широкую полосу ткани подходящего цвета, притачиваю ее к лифу. Она, кстати сказать, почти полностью закрывается поясом фартука, так что вставка практически незаметна. С рукавами, которые быстро протираются на локтях, поступаю так: как увижу, что материя становится редкой, начинаю просвечивать, вырезаю красивые заплатки из коричневой кожи — можно взять искусственную, от старой сумки, которых в каждом доме по нескольку штук найдется, — в форме ромба или какой



другой фигуры и нашиваю на локти.

Как только дочка надела первую свою форму, я обратила внимание, что она стала высоко плечи поднимать, как будто ей неловко. Потом поняла: дело в том, что бретели фартука все

время спадают с плеч, вот девочки и стараются их удерживать на установленном месте. Мелочь, а раздражает, отвлекает от занятий, осанку портит. Что я ни придумывала: и булавкой бретели скалывала за спиной, и укорачивала их — не помогало, фасон, видно, такой задуман (только неизвестно, зачем). Спасибо, соседка посоветовала: пришить к плечевым швам платья и фартука по кнопке. Теперь так и делаю: застегиваю кнопки — и бретели всегда на месте! Может, еще кому пригодится этот простой «секрет»?

Н. СОКОЛИНА



## ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ ЗМЕИ

Хотите иметь талисман на весь год? Тогда свяжите себе пуловер с рисунком, который вы видите на снимке. Не можем поручиться, к сожалению, что этот «талисман» обязательно принесет вам в новом году счастье и удачу, однако гарантируем, что пуловер будет красивым, модным и удобным в носке.

Предлагаемую модель можно назвать безразмерной: свободный объемный пуловер подойдет всем, кто носит размеры с 44 по 50. Понадобится 900 г серой (или какой-либо другой) пряжи. Спицы № 3,5. Для отделки: черные или зеленые блески (их можно заменить мелкими пуговицами), желательна также металлизированная нить золотого и серебряного цвета (люрекс). Вместо люрекса отлично подойдет

золотая и серебряная парчовая ткань, которую продают в магазинах «Ткани» — она прекрасно распускается в одну нитку. Потребуется всего по 5 см той и другой, и то надолго хватит! Нитку намотайте на катушку, вышивать будет легко, только не берите

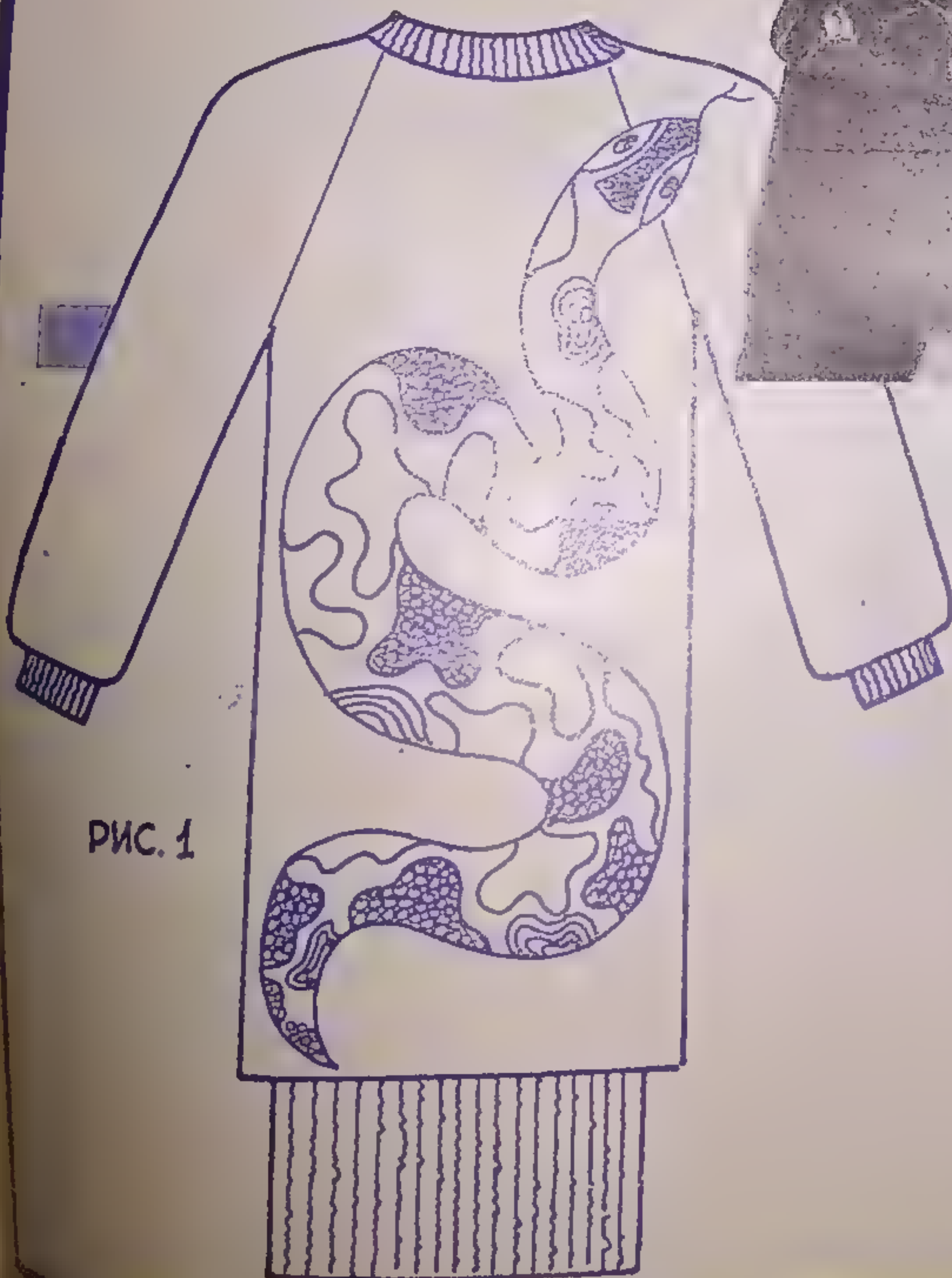
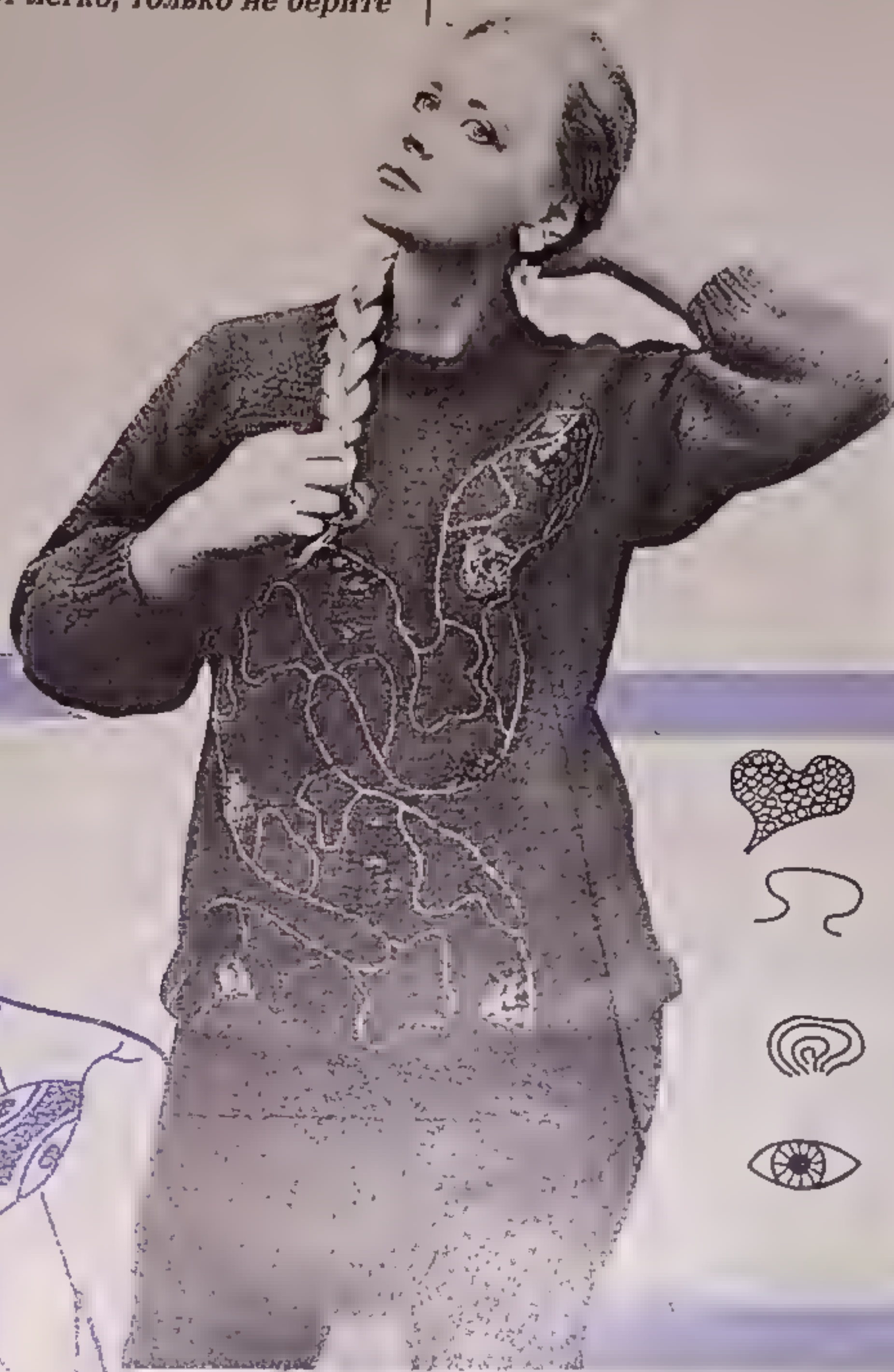


РИС. 1

слишком длинную нить.

**ОСНОВНАЯ ВЯЗКА:** чулочная, изнаночными по лицевой, лицевыми по изнаночной стороне работы.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗКИ:** 10×10 см равны 20 петель в ширину и 24 ряда в высоту.

Вяжем **СПИНКУ**. Набрать 102 петли, провязать 26 см резинкой 1×1 и перейти на чулочную вязку, не прибавляя петель. Напуск получится за счет стягивания полотна резинкой.

Чулочной вязкой провязать 49 см и начать убавлять с каждой стороны вязанья по одной петле в каждом ряду, пока на спице не останется 20 петель. Их надо закрыть эластично: лицевую петлю провязывать лицевой, а изнаночную — изнаночной.

Беремся за **ПЕРЕД**. Набрать также 102 петли, провязать 26 см резинкой 1×1; перейти на чулочную вязку. Не прибавляя петель, провязать 49 см. Далее убавлять с каждой стороны вязанья по одной петле в каждом ряду,

### СХЕМА ВЫШИВКИ



— вышито блесками;



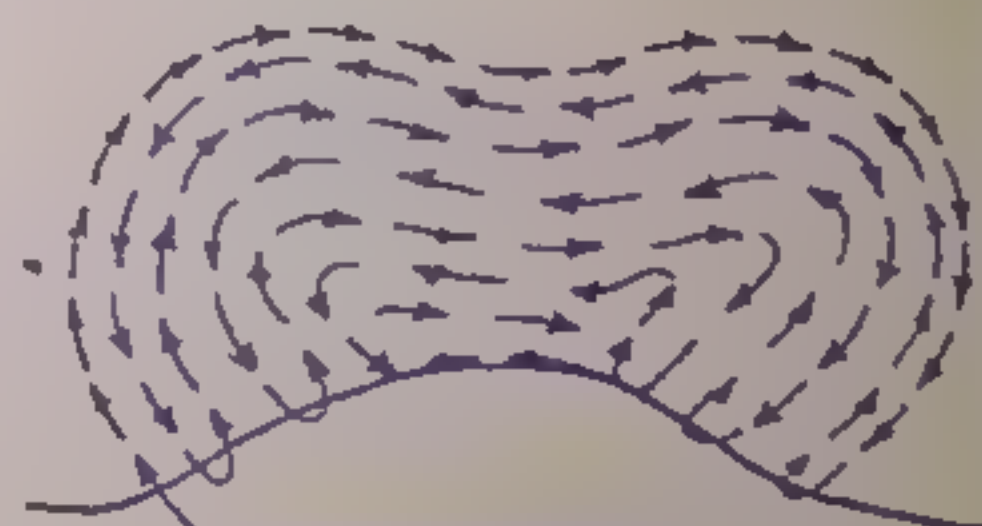
— контур вышит серебряной нитью стебельчатым швом;



— вышито параллельными линиями золотой нитью стебельчатым швом;



— глаз вышит по контуру серебряной нитью. В середине — блеска либо пуговица. Вокруг блески вышито золотой нитью петельным швом.



НАЧАЛО ВЫШИВКИ

РИС. 2

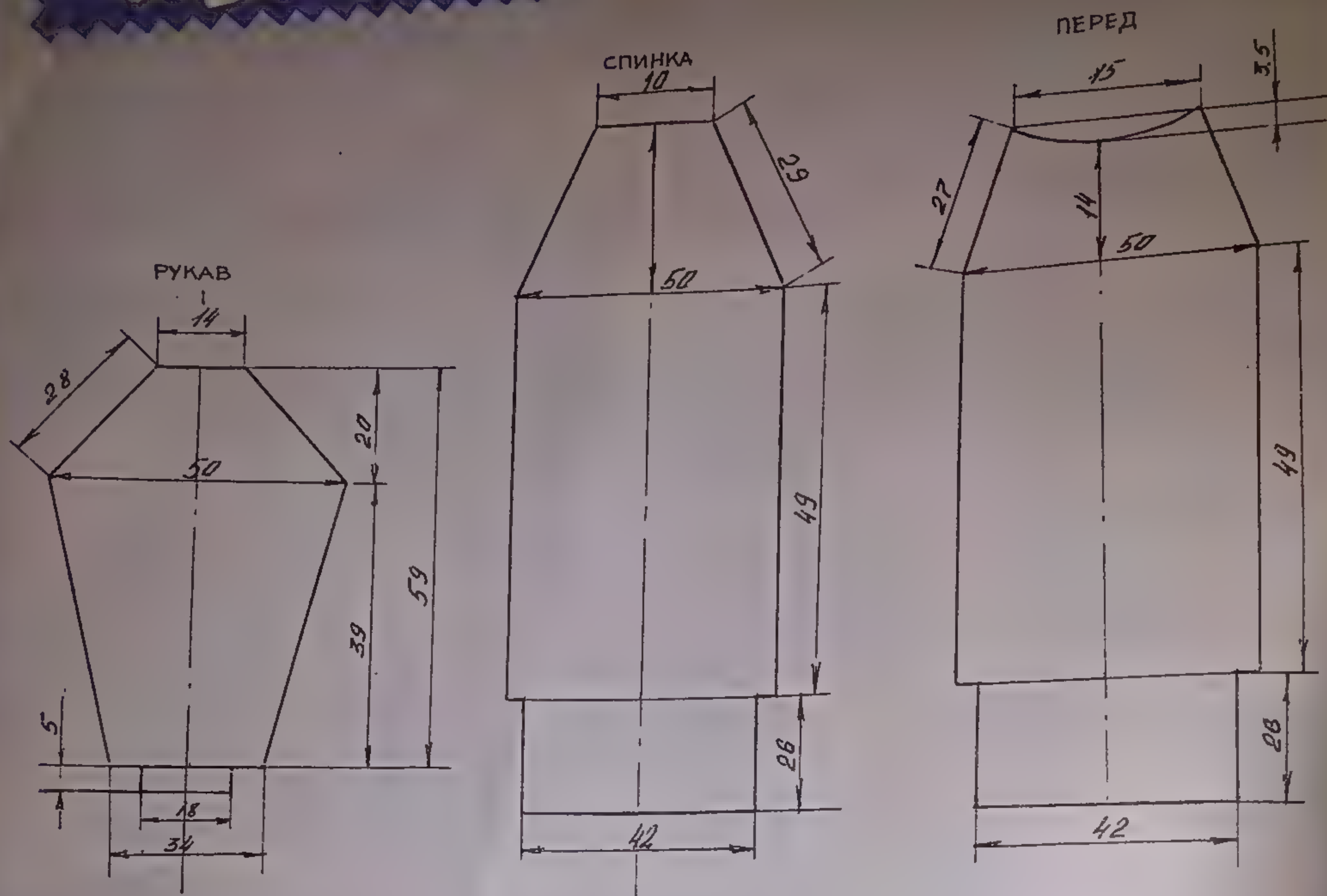
пока на спице не останется 46 петель.

Приступаем к вывязыванию **ГОРЛОВИНЫ**. Для этого из оставшихся 46 петель провязываем 16 петель, следующие 14 петель закрываем и провязываем еще 16 петель.

Теперь вязанье раздели-



# шарф, бажаи, ботинка



лось на две равные части.

Вяжем левую часть, убавляя с каждой стороны по одной петле в каждом ряду, пока на спице не останется одна петля. Потом закрываем и ее. Аналогично вяжем правую сторону.

Приступаем к РУКАВУ. Набираем 38 петель и вяжем 5 см резинкой 1×1. Далее через одну петлю ряда делаем по накиду. Со следующего ряда вяжем чулочной вязкой, по ходу работы прибавляя по одной петле с каждой стороны в каждом 4—5-м ряду, до тех пор, пока на спицах не наберется 100 петель. Тогда начинаем вывязывать линию реглана,

убавляя по одной петле с каждой стороны в каждом ряду, пока на спице не останется 28 петель. Их закрываем эластично.

Можно начинать СБОРКУ. Готовые детали наколоть на выкройку (см. чертежи), накрыть мокрой тканью и дать подсохнуть. Сшить боковые швы. Вшить рукава, при этом рукав по линии реглана перед нужно припосадить на 1 см, а по линии реглана спинки, наоборот, на 1 см растянуть. Сшить швы рукавов.

По низу пуловера, там, где кончается резинка и начинается основная вязка, пришиваем швом «козлик» обычную резинку для поддержки: она позво-

лит изменять по желанию длину пуловера и создаст элегантный напуск.

Для ГОРЛОВИНЫ набираем 50 петель и резинкой 1×1 провязываем 12—16 рядов, петли закрываем эластично.

Осталось сделать вышивку (см. рис. 1). Отпарив швы пуловера, сухим мылом нанесите рисунок, вышивать его будем стебельчатым швом.

Следите за тем, чтобы полотно не стягивалось!

Когда будете пришивать блестки, постарайтесь, чтобы они слегка заходили одна на другую, как чешуя рыбы.

Золотые пятна на шкуре змеи вышивают стебельчатым швом по схеме (см.

рис. 2). Первый ряд вышивают по контуру, второй — вплотную к первому, третий — вплотную ко второму и т. д. Только не стягивайте вязанье!

Глаза змеи можно сделать из пуговиц или пришить оставшиеся от старой игрушки, эффектно выглядят глаза из блестящих искусственных камней (стразов).

Вот и готов пуловер или мини-платье — как вам больше нравится. Стирать его можно в мыльной пене без всякого ущерба и для пряжи, и для блесток.

М. БОРУШКО,  
дизайнер по костюму.  
Чертежи и рисунки  
автора.



# ЧИТАЙТЕ В ХОЗЯЮШКЕ»:

● Каков  
характер —  
таков  
и костюм

Не то шапка,  
не то шарф

● Семь  
стихий  
и мы

● Как  
обманули  
Наполеона

Кто-то любит в одежде строгие линии, а кому-то по душе — мягкие, женственные. Сегодня мы решили угодить и тем, и другим, предложив два костюма в разном стиле.

Один — с коротеньким, до талии, жакетом (его называют «спенсер») и широкой юбкой — выглядит остроумным и в то же вре-

мя строгим, деловым. Он особенно подойдет молодым высоким девушкам. Другой — для женщин постарше. Такой традиционный тип костюма с жакетом, отделанным цветной бейкой, именуется «шанель». Жакеты эти, хоть они и совсем разные, можно сшить по одной основе-выкройке. Размер 44—46 (164—88—98). Вы скажете: опять все для молодых

и стройных! Необязательно для молодых — «шанель» с узкой юбкой подойдет всем, если, конечно, позволяет фигура. Но мы не забыли и про полных: в апрельском номере нашего журнала мы планируем дать модели красивые и простые в исполнении, вобравшие в себя все заявки, пожелания, высказанные вами в письмах «Хозяйке».

Ну, а пока «спенсер» и «шанель».

МОДЕЛЬ 1. Коротенький жакет и очень широкая юбка-«солнце». Расход ткани 3 м 50 см при ширине 150 см.

Шьем жакет. Детали переда складываем лицевой стороной внутрь по средней линии, сметываем. Стачиваем вытачки, начиная от срезов, и заутюживаем их к середине переда.

Стачиваем полочки со спинкой. Швы (ширина 1,5 см) разутюживаем. Сшиваем обтачку и подборт (швы 0,7—1 см разутюживаем) и притачиваем вместе с прокладкой на лицевую сторону изделия лицевой стороной вниз. Ширина шва 0,7 см. Шов во внутренних углах надсекаем. Обтачку отворачиваем и подшиваем изделие на 2—3 см. Стачиваем части рукавов, ширина швов 1,5 см. Швы разутюживаем. Рукав по низу перегибаем в сторону изнанки, застрачиваем на 0,1—0,2 см, еще раз перегибаем в сторону изнанки на ширину подгиба и прикрепляем ручными стежками.

Припосаживаем окат рукава и втачиваем его. Ширина шва 1,5 см. В изделиях из шерстяных тканей посадку сутюживаем.

Все швы обрабатываем зигзагообразной строчкой. Пришиваем подплечники.

Шьем юбку. Стачиваем боковые срезы, на левом оставляем разрез для втачивания «молнии». Швы разутюживаем. Втачиваем застежку «молния».

Обрабатываем пояс, проложив прокладку. Притачи-

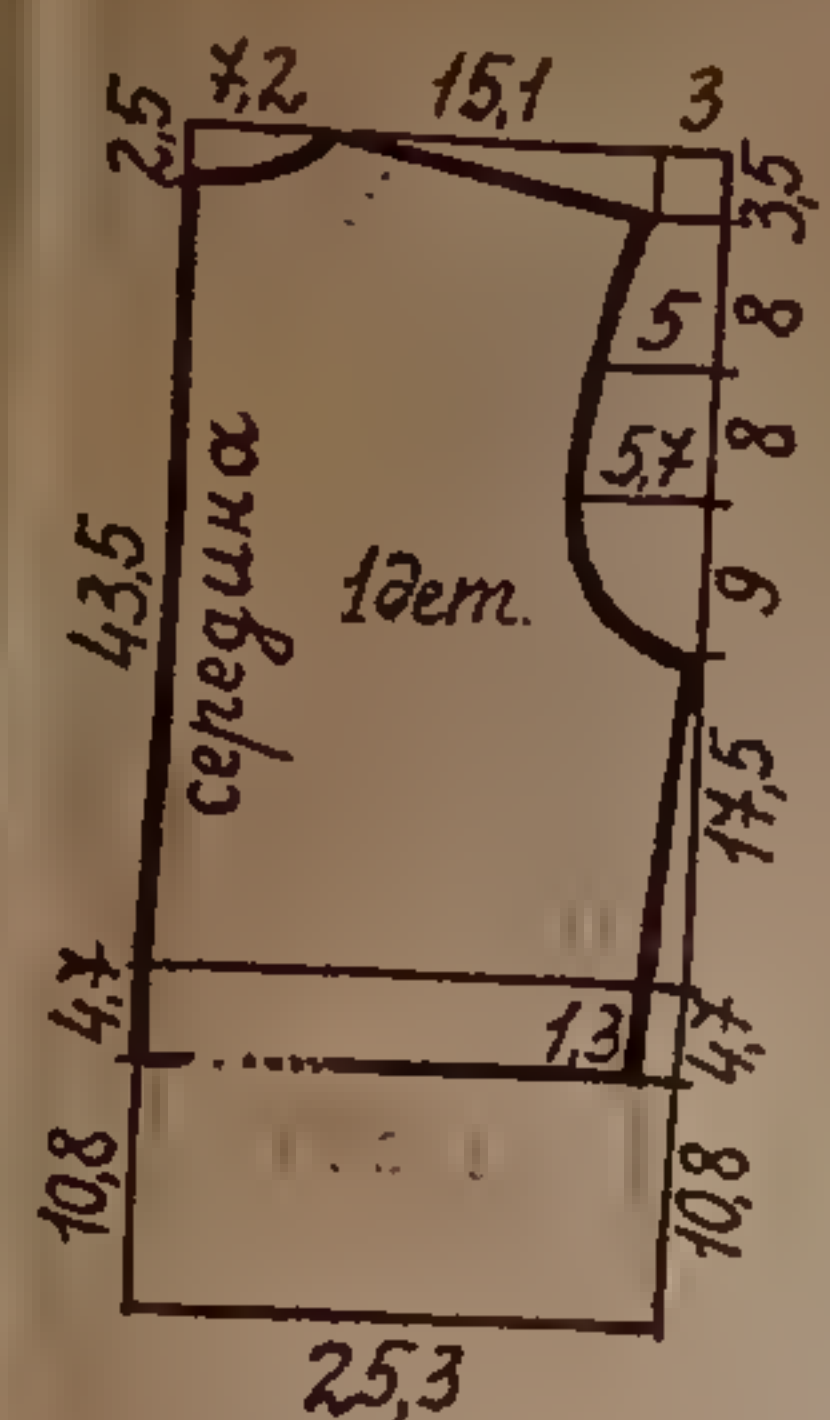
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ,  
НО ТОЛЬКО ДЛЯ СТРОЙНЫХ!



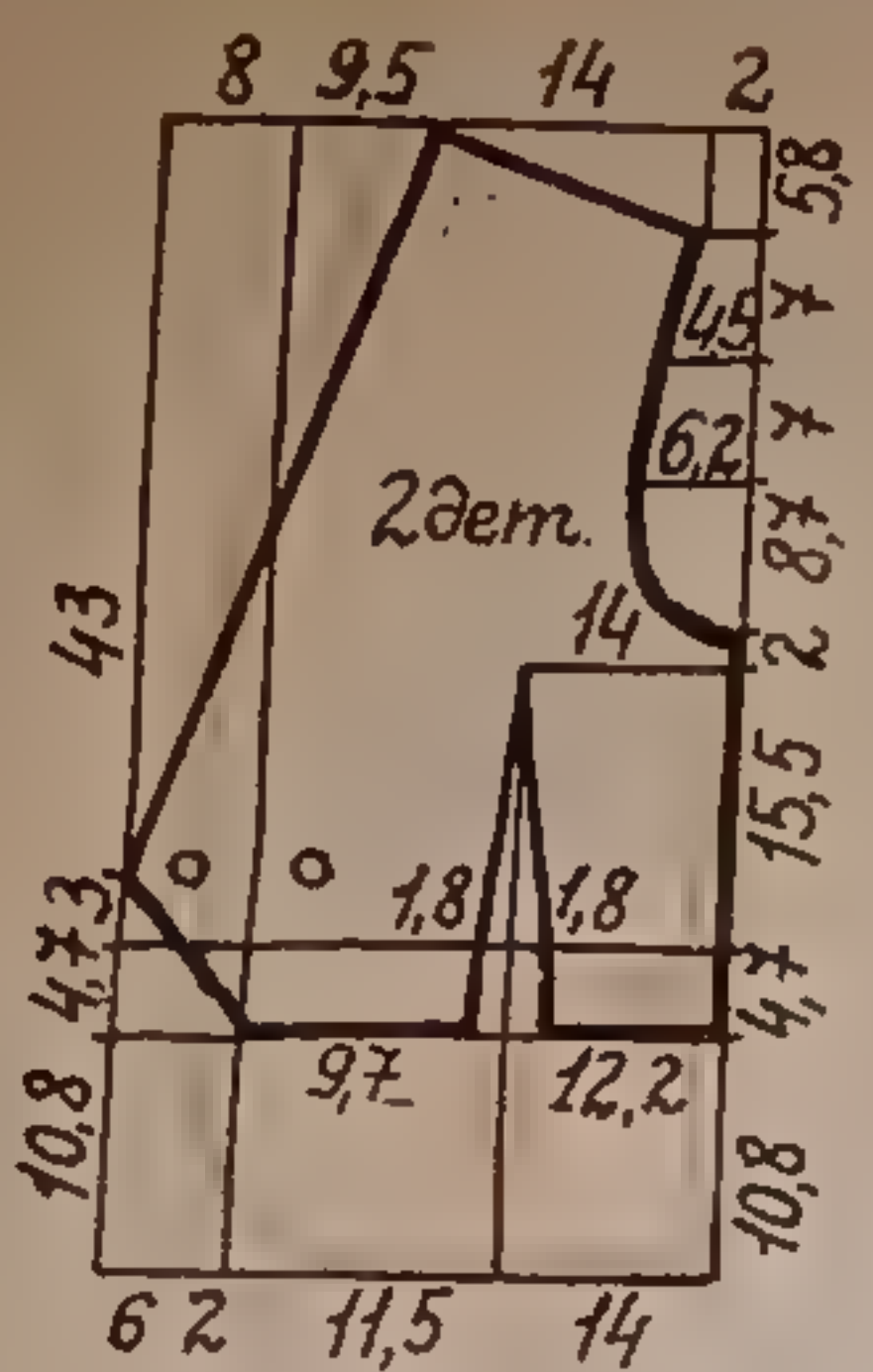


(3—4 см). Жакет полуприлегающего силуэта со швом по спинке и вытачками по переду. Юбка укороченная, прямого силуэта, слегка зауженная книзу. Такую юбку лучше де-

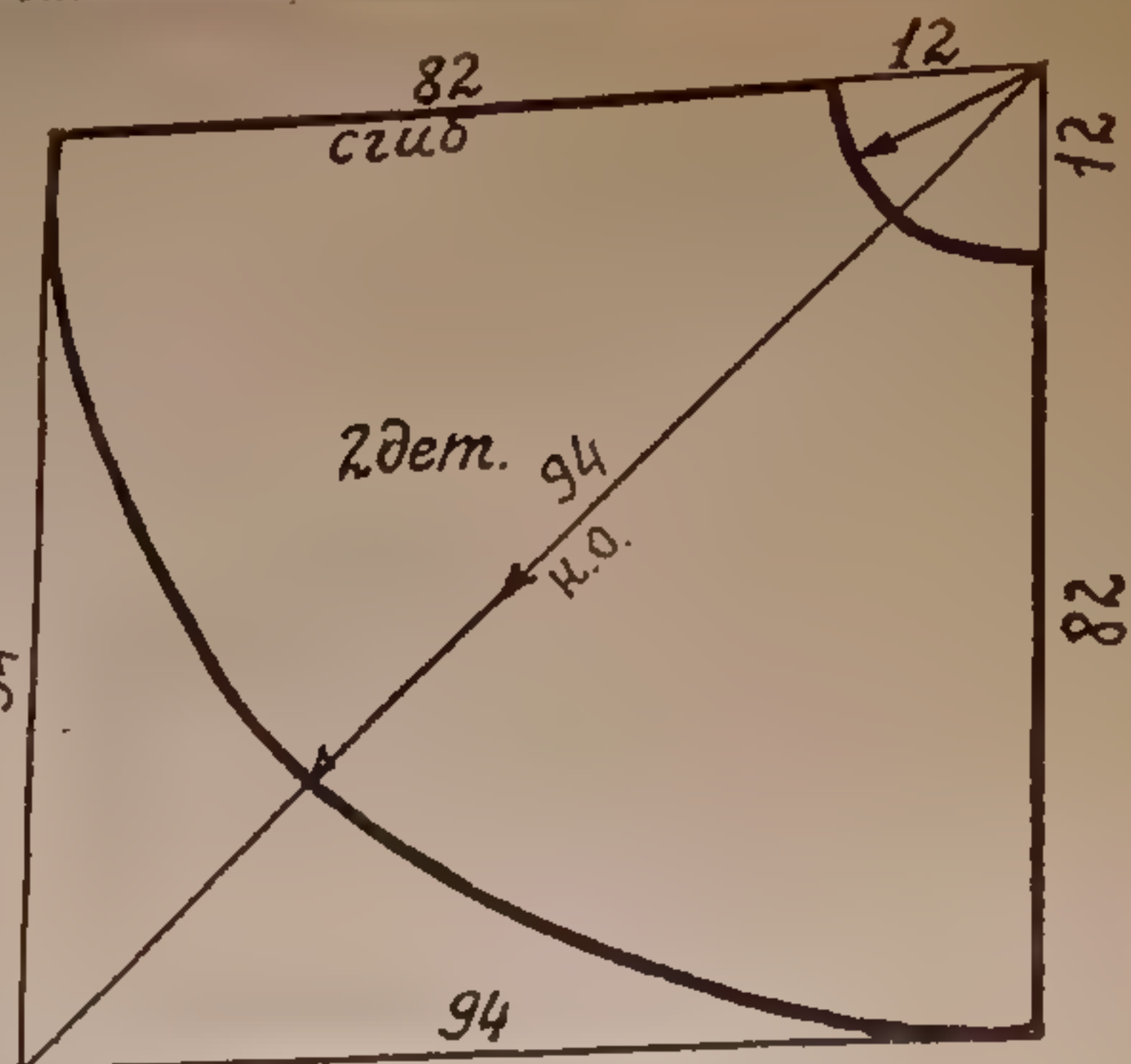
лать на подкладке, чтобы она не вытягивалась. Все выкройки даны без припусков на швы.  
Т. АНДРЕЕВА, модельер.



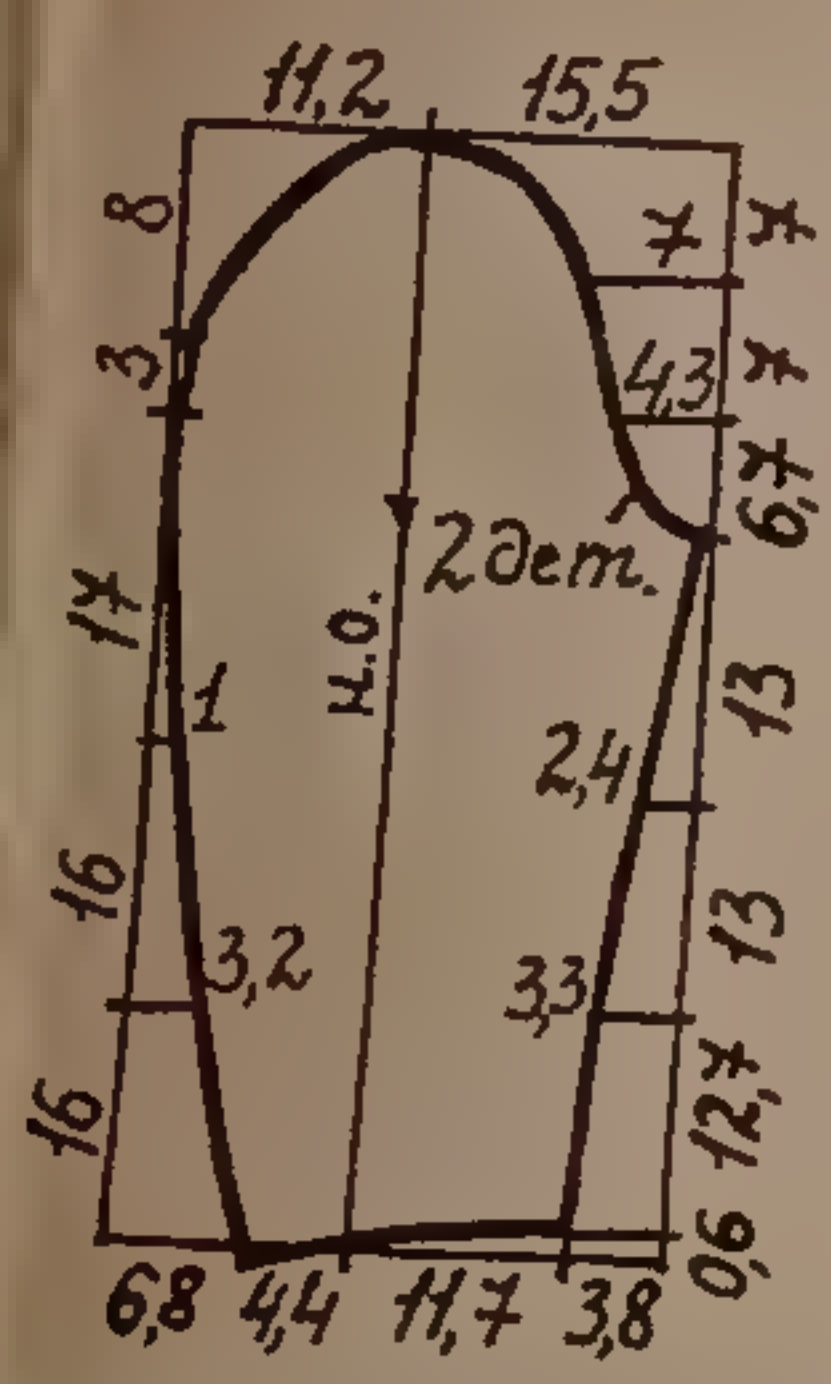
ДЕТАЛЬ СПИНКИ



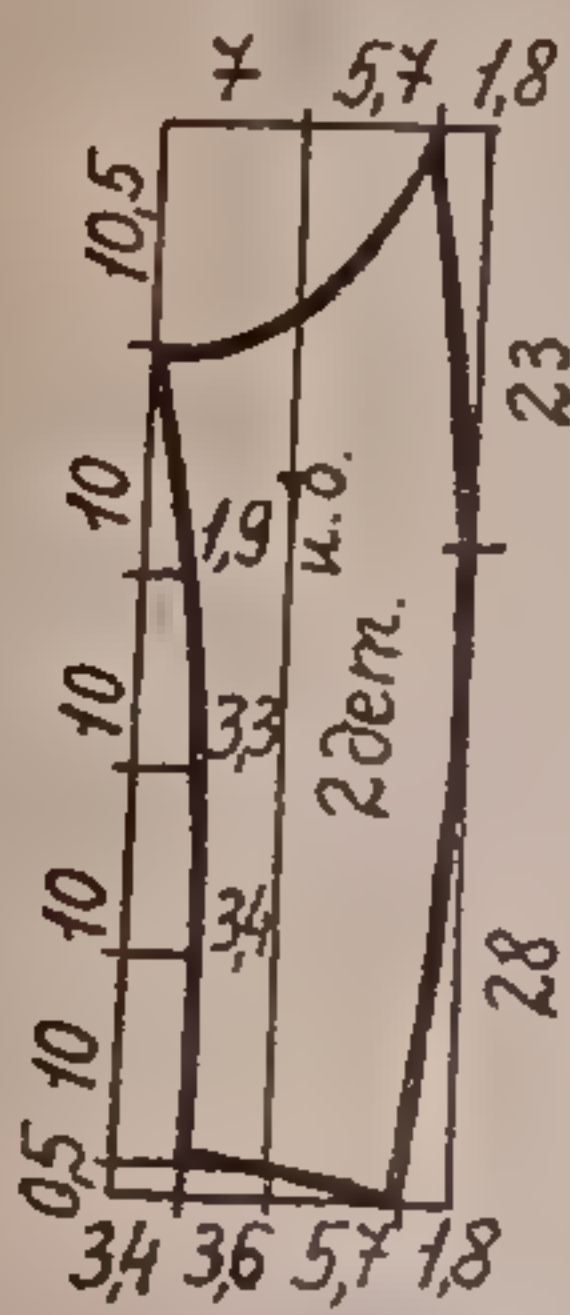
ДЕТАЛЬ ПЕРЕДА



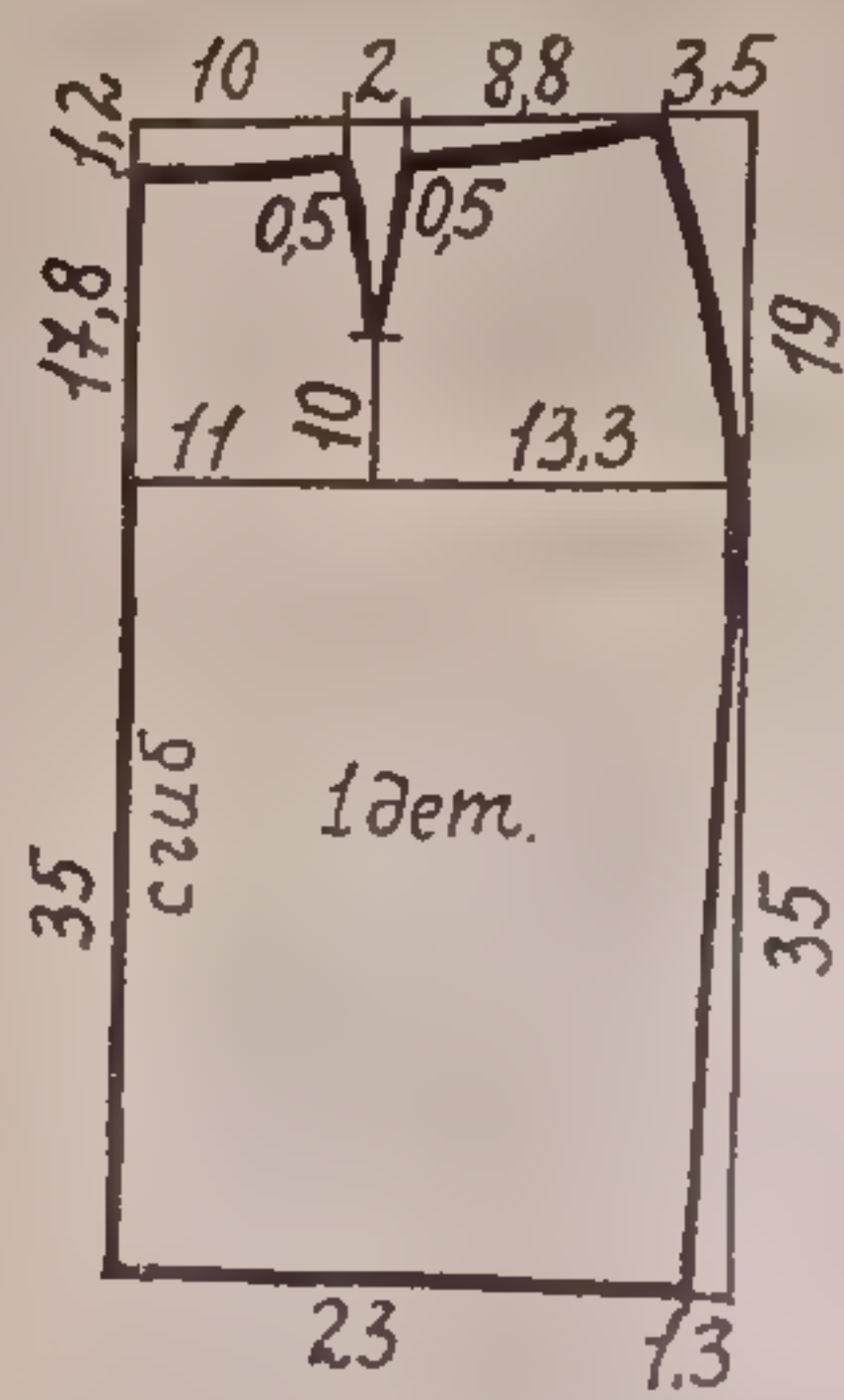
ПЕРЕДНЕЕ И ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩА ЮБКИ



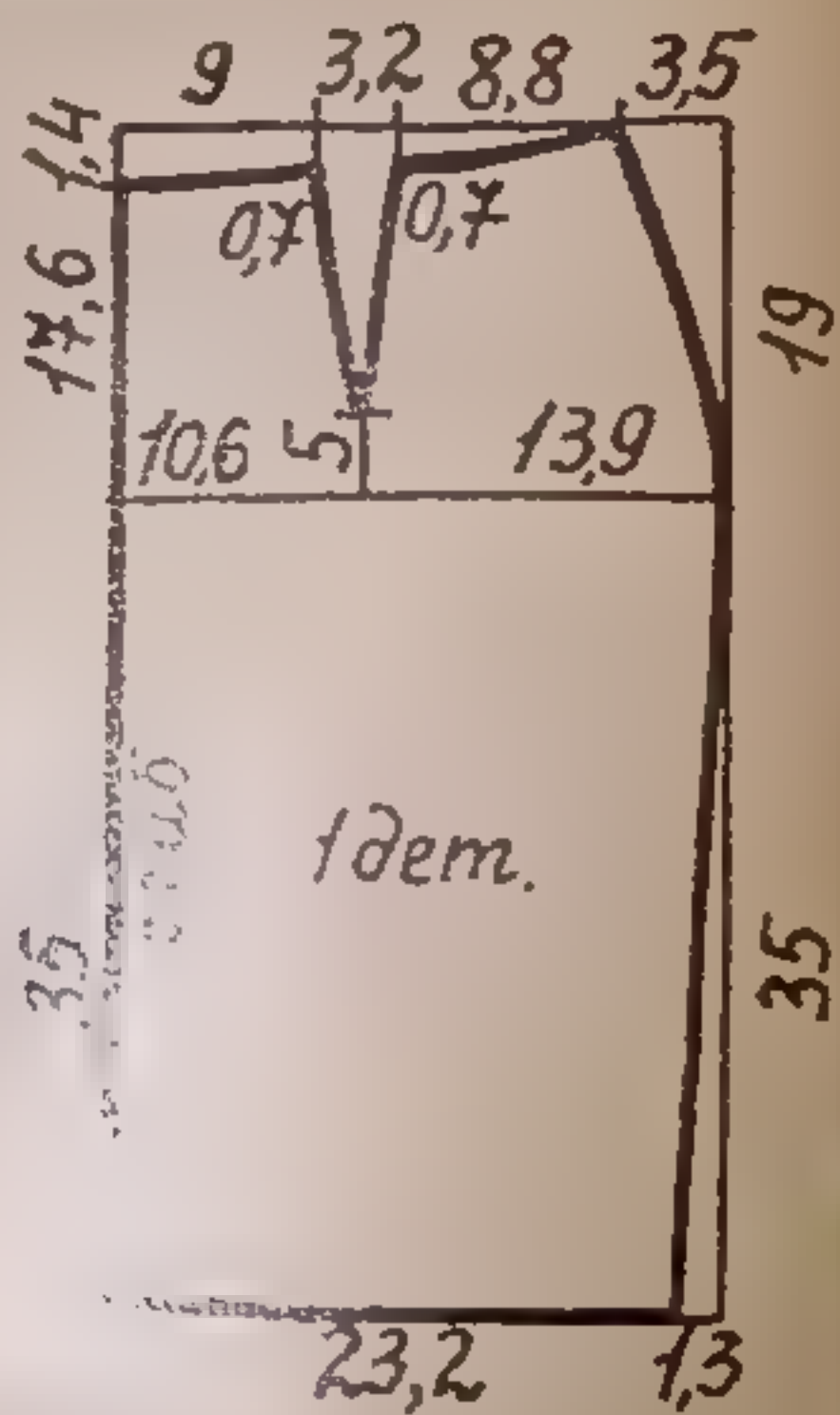
1 ДЕТАЛЬ РУКАВА



2 ДЕТАЛЬ РУКАВА



ПЕРЕДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ



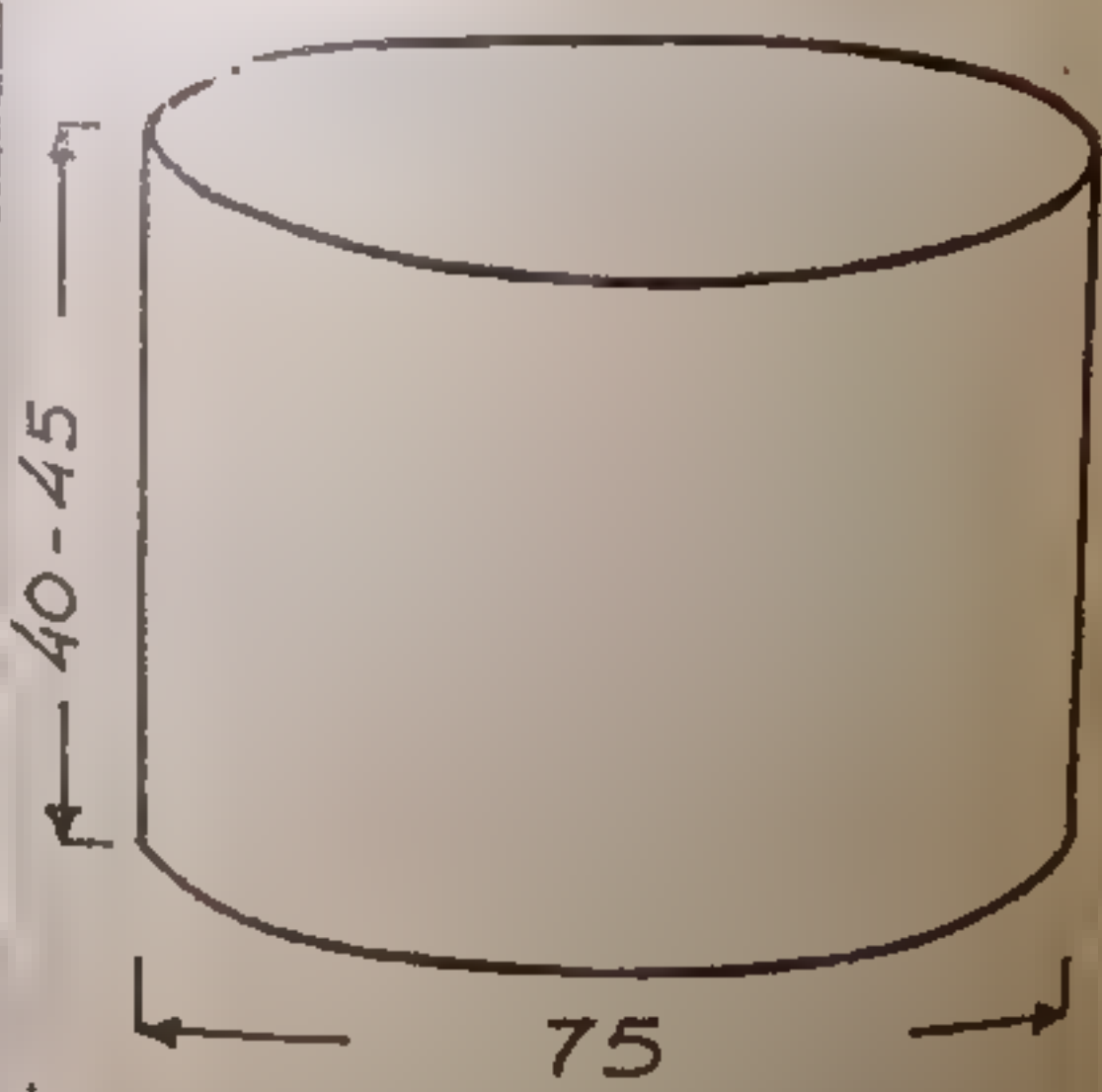
ЗАДНЕЕ ПОЛОТНИЩЕ ЮБКИ

ваем пояс. Шов отгибаем на расстоянии 0,1 см от подогнутого края. Низ подгибаем на 0,5 см, затем на 1 см и подшиваем на машине или вручную.

МОДЕЛЬ 2. Жакет в стиле «шанель» и прямая юбка. Конструктивные особенности нанесены на чертеж цветной линией. Расход ткани 2 м 50 см. Эту модель желательно выполнить из гладкой шерстяной ткани или ткани с очень мелким рисунком. Борты, горловину и низ рукавов обрабатываем тонкими бейками

## ПРИНЦИП «НОЛЬ — ВОСЕМЬ»

«0» — это общий вид, «8» — так надо сложить этот «0», чтобы получилась... шапка. Впрочем, все по порядку. Любым способом из любых ниток (вес примерно 350 г) вяжете кольцо диаметром 75 см и высотой 40—45 см. Складываете его в восьмерку, продеваете голову в оба кольца, но! Одно остается на шее, другое на голове.



Такую шапку-шарф можно носить и как шаль, на плечах, продев в кольцо руки — тепло и модно.

Г. ЗАХОДЕР



## ЭТОТ ВЕЧНЫЙ БЕРЕТ

В. Косичкина, помните: в зимнее время года мы привыкли к шапке, которая не только защищает от холода, но и украшает лицо. Этот универсальный головной убор всем к лицу, а носить его можно практически в любой сезон. Раз так пусть у нас их будет побольше. Не только спи- тые, но и связанные.

Но какой фасон нынче моден? Не сомневайтесь, с высоким ободком. Свя- зать такой берет очень просто. Вам потребуется 100 г пряжи средней тол- щины, спицы № 2 и крючок № 1.

Модель, которую мы вам предлагаем, связана чу- лочной вязкой. Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изна- ночные петли. Плотность вязания: 20 петель x 10 рядов = 10 x 10 см.

Итак, приступаем к ра- боте. Набираем дополни- тельной нитью, любой, кроме той, из которой бу- дет связан берет, 60 пе- тель и провязываем 4—6 рядов чулочной вязкой. Затем присоединяем ос- новную нить и провязыва- ем еще 2 ряда.

Теперь вывязываем клин (рис. 1), используя частичное вязание. Как это сделать? В лицевом

ряду провяжите 58 петель (кромочная входит в этот счет). На левой спице у вас остались непровязанные 2 петли. Переверните, вя- зание.



Первую петлю изнаноч- ного ряда снимаем не про- вязывая, туго затягиваем на спице и провязываем 57 изнаночных петель. Ра- боту переворачиваем.

Вяжем лицевые 56 пе- тель. На левой спице оста- лись непровязанные 4 пет- ли. Дальше, в конце каждо- го ряда, не довязываем по 2 петли, пока число их не составит 16. Переворачи- ваем работу изнаночной стороной.

Провязываем 32 изна- ночные петли. Последние 12 петель (петли ободка) на левой спице оставьте не-

провязанными. Перевер- ните работу лицевой сто- роной.

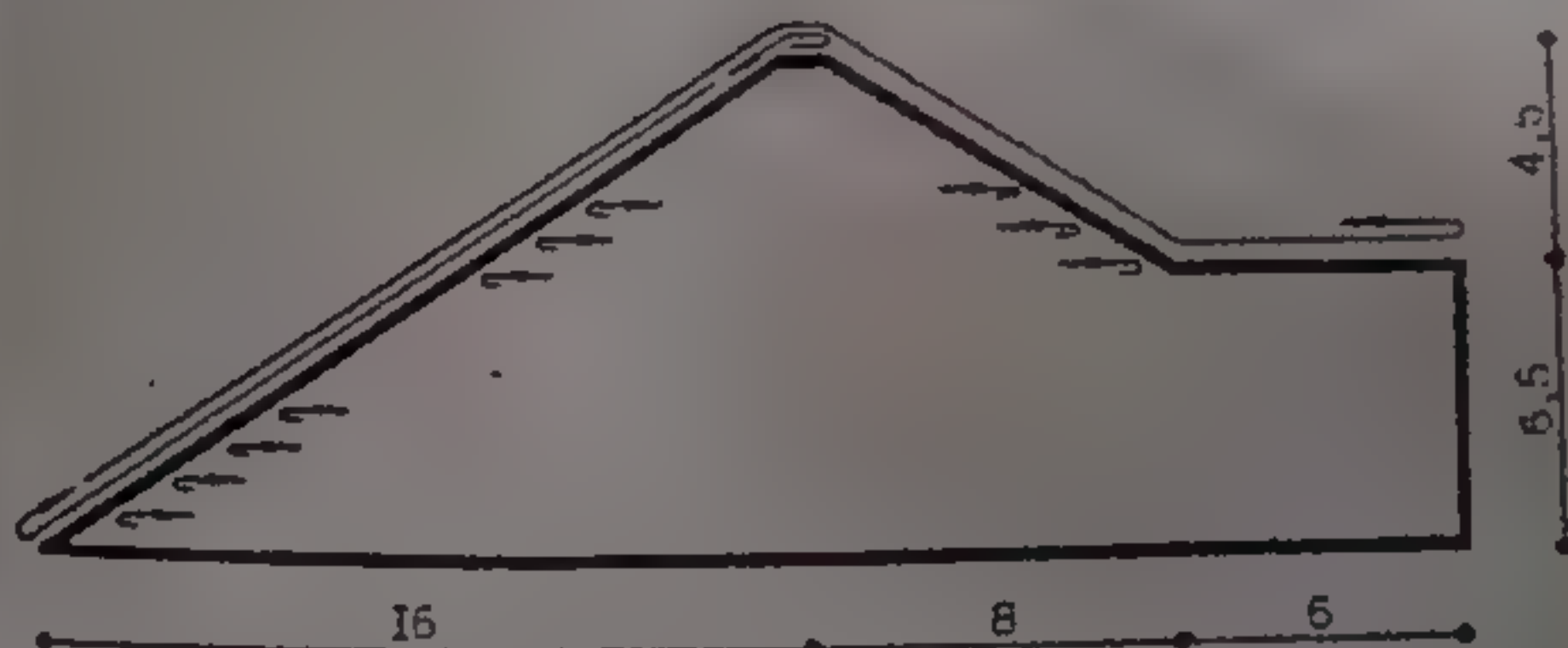
Теперь схема меняется. В конце каждого ряда (ли- цевого и изнаночного) не довязывайте по 2 петли, последний раз в изнаноч- ном ряду. В работе 6 пе- тель. После этого провя- жите лицевой ряд до кон- ца (34 петли). Переверните вязание.

Вяжите изнаночными петлями весь ряд до кон- ца (60 петель). Клин вывя- зан. Всего их должно быть 8. Закончив последний, нить оборвите. Присоеди-

ните дополнительную нить и провяжите 4—6 рядов. Снимите работу со спиц, не закрывая петлю по- следнего ряда. Аккуратно отутюжьте полотно, отпле- тите дополнительную нить, открытые петли сое- едините трикотажным швом «петля в петлю». Вдоль кромочных на ма- кушке проденьте прочную нить, туго стяните и за- крепите на изнаночной стороне. Край ободка об- вяжите крючком, нить двойная. Берет готов. Н. СВЕЖЕНЦЕВА  
Рисунок автора.

рис. 1

Примечание: на рисунке стрелочками указано направление вязания петель при частичном вязании.



## МНОГОЛИКАЯ ПЕТЛЯ

В почте «Хозяюшки» не- мало писем от тех, кто учится вязать. Как прави- ло, новички, освоив лице- вую и изнаночную петли, полагают, что разнообра- зные «косички» и узоры для них чуть ли не кита-йская грамота, освоить ко- торую составит немало труда. Что ж, труд заклю- чается только в том, что вязание счет любит. А ос- нова любого самого замыс- ленного рисунка — все те- же лицевые и изнаночные. Сегодня мы расскажем вам, как связать несколь- ко разных узоров с мини- мальными затратами тру- да. Итак:

**ЧУЛОЧНАЯ ВЯЗКА** (на двух спицах):

1-й ряд — все петли ли- цевые;

2-й ряд — все петли из- наночные; на пяти спи- цах — все ряды вяжут ли- цевыми петлями.

**ИЗНАНОЧНАЯ ВЯЗКА** (на двух спицах):

1-й ряд — все петли из- наночные;

2-й ряд — все петли ли- цевые; на пяти спицах — все ряды изнаночные.

**ВЯЗКА «ВЕРЕВОЧКА»** (на двух спицах): все ряды вяжут только налицо (или наизнанку); на пяти спи- цах:

1-й ряд — все петли ли- цевые;

2-й ряд — все петли из- наночные.

**ВЯЗКА «БУКЛЕ»** (на двух спицах):

1-й ряд — одна петля

лицевая, одна петля изна- ночная;

2-й ряд — как первый ряд, с той разницей, что лицевую петлю вяжут над изнаночной, а изнаночную — под лицевой.

Эти два ряда чередуют- ся.

**ВЯЗКА «ДВОЙНОЕ БУКЛЕ»:**

1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изна- ночная;

2-й ряд и все четные ряды — петли вяжут так, как петли предыдущего ряда.

3-й ряд — одна петля изнаночная, одна петля лицевая.

Повторяют, начиная с 1-го ряда.

**ВЯЗКА «РЕЗИНКА»** (выполненная на двух и пяти спицах). Обыкно- венная резинка образует-

ся из чередующихся ли- цевых и изнаночных пе- тель. Эта вязка имеет свойство уменьшать или увеличивать свои размеры в ширину (садиться или растягиваться), поэтому ее еще называют «ластик».

**ОБЫКНОВЕННАЯ РЕ-ЗИНКА:**

а) 1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изна- ночная. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаноч- ными).

Повторяют, начиная с 1-го ряда;

б) 1-й ряд — две петли лицевые, две петли изна- ночные. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаноч- ными).



## ЭТОТ ВЕЧНЫЙ БЕРЕТ

Вы, конечно, помните: в номере 3 за прошлый год мы предлагали вам самостоятельно сшить берет. Этот универсальный головной убор всем к лицу, и носить его можно практически в любой сезон. Раз так, пусть у нас их будет несколько. Не только сшитые, но и связанные.

Но какой фасон нынче носят? Не сомневайтесь, с высоким ободком. Связать такой берет очень просто. Вам потребуется 100 г пряжи средней толщины, спицы № 2 и крючок № 3.

Модель, которую мы вам предлагаем, связана чулочной вязкой. Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. Плотность вязания: 20 петель × 26 рядов = 10 × 10 см.

Итак, приступаем к работе. Набираем дополнительную нитью, любой, кроме той, из которой будет связан берет, 60 петель и провязываем 4—6 рядов чулочной вязкой. Затем присоединяем основную нить и провязываем еще 2 ряда.

Теперь вывязываем клин (рис. 1), используя частичное вязание. Как это сделать? В лицевом

ряду провяжите 58 петель (кромочная входит в этот счет). На левой спице у вас остались непровязанные 2 петли. Переверните вязанье.



Первую петлю изнаночного ряда снимаем не провязывая, туго затягиваем на спице и провязываем 57 изнаночных петель. Работу переворачиваем.

Вяжем лицевые 56 петель. На левой спице остались непровязанные 4 петли. Дальше, в конце каждого ряда, не довязываем по 2 петли, пока число их не составит 16. Переворачиваем работу изнаночной стороной.

Провязываем 32 изнаночные петли. Последние 12 петель (петли ободка) на левой спице оставьте не-

провязанными. Переверните работу лицевой стороной.

Теперь схема меняется. В конце каждого ряда (лицевого и изнаночного) не довязывайте по 2 петли, последний раз в изнаночном ряду. В работе 6 петель. После этого провяжите лицевой ряд до конца (34 петли). Переверните вязанье.

Вяжите изнаночными петлями весь ряд до конца (60 петель). Клин вывязан. Всего их должно быть 8. Закончив последний, нить оборвите. Присоеди-

ните дополнительную нить и провяжите 4—6 рядов. Снимите работу со спиц, не закрывая петлю последнего ряда. Аккуратно отутюжьте полотно, отплетите дополнительную нить, открытые петли соедините трикотажным швом «петля в петлю». Вдоль кромочных на макушке проденьте прочную нить, туго стяните и закрепите на изнаночной стороне. Край ободка обвяжите крючком, нить двойная. Берет готов.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА  
Рисунок автора.



рис. 1

Примечание: на рисунке стрелочками указано направление вязания петель при частичном вязании.

ВЕ. ОТРАД...

## МНОГОЛИКАЯ ПЕТЛЯ

В почте «Хозяюшки» немало писем от тех, кто учится вязать. Как правило, новички, освоив лицевую и изнаночную петли, полагают, что разнообразные «косички» и узоры для них чуть ли не китайская грамота, освоить которую составит немало труда. Что ж, труд заключается только в том, что вязание счет любит. А основа любого самого замысловатого рисунка — все те же лицевые и изнаночные. Сегодня мы расскажем вам, как связать несколько разных узоров с минимальными затратами труда. Итак:

**ЧУЛОЧНАЯ ВЯЗКА** (на двух спицах):

1-й ряд — все петли лицевые;

2-й ряд — все петли изнаночные; на пяти спицах — все ряды вяжут лицевыми петлями.

**ИЗНАНОЧНАЯ ВЯЗКА** (на двух спицах):

1-й ряд — все петли изнаночные;

2-й ряд — все петли лицевые; на пяти спицах — все ряды вяжут изнаночными.

**ВЕРЕВОЧКА** (на пяти спицах):

все ряды вяжут только налицо (или наизнанку) на пяти спицах.

1-й ряд — все петли лицевые;

2-й ряд — все петли изнаночные.

**ВЯЗКА «БУКЛЕ»** (на двух спицах):

1-й ряд — одна петля

лицевая, одна петля изнаночная;

2-й ряд — как первый ряд, с той разницей, что лицевую петлю вяжут над изнаночной, а изнаночную над лицевой.

Эти два ряда чередуются.

**ВЯЗКА «ДВОЙНОЕ БУКЛЕ»:**

1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изнаночная;

2-й ряд и все четные ряды — петли вяжут так, как петли предыдущего ряда.

3-й ряд — одна петля изнаночная, одна петля лицевая.

Повторяют, начиная с 1-го ряда.

**ВЯЗКА «РЕЗИНКА»** (выполненная на двух и пяти спицах). Обыкновенная резинка образует-

ся из чередующихся лицевых и изнаночных петель. Эта вязка имеет свойство уменьшать или увеличивать свои размеры в ширину (садиться или растягиваться), поэтому ее еще называют «ластик».

**ОБЫКНОВЕННАЯ РЕЗИНКА:**

а) 1-й ряд — одна петля лицевая, одна петля изнаночная. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными).

Повторяют, начиная с 1-го ряда;

б) 1-й ряд — две петли лицевые, две петли изнаночные. 2-й ряд — петли вяжут так, как их видят (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными).



## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ОБЫКНОВЕННОГО ПЛАТКА

На страницах 38—39 этого номера журнала помещены модели художницы Елены Пелевиной. Полюбовавшись ими, вы, возможно, вздохнете с легкой завистью: мне такое не сделать, это только мастеру под силу. Конечно, мастерство, выдумка и вкус тут нужны немалые, да и с иглой в руках не один вечер надо посидеть. Однако сама Елена уверена, что такие наряды вполне может сделать каждая женщина, которая любит рукодельничать и умеет по-новому взглянуть на привычную вещь, в данном случае — на серый шерстяной платок. Именно из него и сделаны нарядные оригинальные модели, которые вы видите на снимках. Как сделаны? По просьбе «Хозяюшки» Елена согласилась подробно рассказать об этом. Попробуйте, может быть, у вас получится не хуже. Главное — смело фантази-

ровать и не бояться кропотливого ручного труда.

**ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ** — блуза объемного силуэта с рукавами реглан. В низ блузы и рукавов продергивают по две резинки. На модель достаточно трех платков 90×90 см (если у вас размер 48). Один платок разрезаем на две равные части, сложив их пополам, получаем два рукава длиной до локтя. До того, как сшить их на машинке, выдергиваем через каждые 5 см по 4 нити вдоль и поперек полотнища. Нитки платка настолько плотные, что края мережек можно даже не закреплять. По линии реглана на полочке и спинке вставляем полосы шириной 10—12 см, на которых, так же как на воротнике и на по-

вязке, делается мережка, но более частая (через 3 см выдергивают по 2 нити). Эти полосы, прямоугольный воротник и повязку на голову выкраивают из второго платка. Из выдернутых нитей крючком вяжем кружева любого рисунка, которые украсят воротник и повязку. Кружево пришиваем вручную хлопчатобумажными нитками под цвет платка. Из остатков второго платка и третьего выкраиваем по косой полочку и спинку. Соединяем детали швом зигзаг или обметочным швом, с после-



дующей обработкой вручную. Теперь осталось закрыть швы. Для этого двумя-тремя толстыми шерстяными нитями разного цвета, вдетыми в иглку с широким ушком, обвиваем швы пришивая кружева и швы стачивания прочно и нарядно. Блузу можете украсить любым рисунком, выполненным вручную или на машинке нитками в той же гамме, что и отделка.

**ДЛЯ ВТОРОЙ МОДЕЛИ** (размер 48) потребуется 4 платка. На сарафан прямого силуэта с широкими бретелями уйдет два из них (из остатков можете при желании сделать короткие рукава). На шаль — два других. Начиная от линии бедер и до низа накладываем на платок геометрический узор — клетку. Для этого вдоль и поперек полотнища частыми стежками продергиваем шерстяные нити разного цвета, какие есть в доме, например, сначала красную, потом синюю, следом зеленую (но чередуя их, используйте не более трех цветов, чтобы избежать излишней пестроты). А теперь вспомним детство, когда мы чего только не мастерили из разных пестрых кусочков ткани. Наверняка есть у вас остатки ситцев разных цветов и рисунков. Вырежьте из них квадраты того же размера, что и вышитые клетки. Подвернув края, наложите их вручную или на машинке на сарафан (но чтобы они не закрывали проложенных нитей) в той последовательности, какая вам понравится. Можете оставить между ситцевыми аппликациями незаполненные клетки, которые хорошо простегать рядами шерстяных нитей. Верх сарафана можно украсить продольными стежками из тех же нитей, которыми мы «рисовали» клетки. Верх и низ сарафана обработайте полосками из ситцевой ткани одного рисунка.

Дополнение к сарафану — прямоугольная шаль. По одному краю она украшена аппликацией из кусочков пестрых тканей. А три другие стороны отделаны полосками из той же ткани, что и низ, и верх сарафана. К ним пришивают кружево, связанное крючком из разноцветных нитей (ширина 3—4 см), и уже потом к кружеву прикрепляют сделанные из этих же нитей (длиной 20 см) кисти. Наряд готов!

Е. ПЕЛЕВИНА,

художник-модельер.





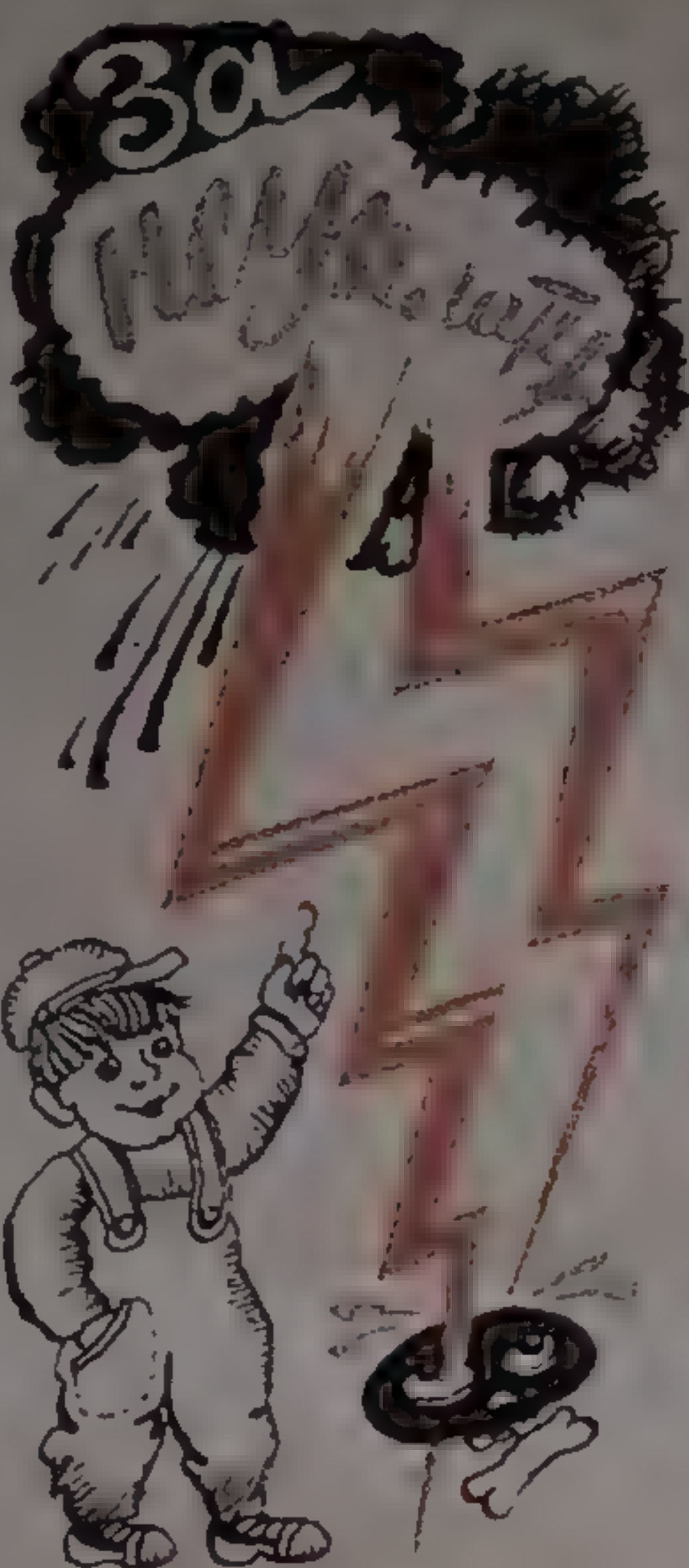
# ТЕЛЕРЕКЛАМА

НЕСКОЛЬКО СЮЖЕТОВ, ПОДГОТОВЛЕННЫХ ЕФИМОМ СМОЛИНЫМ.

**ВСТУПЛЕНИЕ.** Не знаю, как вы, а я просто обожаю смотреть по телевизору рекламу. Как будто переносишься в другой мир: обилие товаров, отсутствие очередей... Нет, ничего я не перепутал! Не отсутствие товаров и обилие очередей, а наоборот. И все так красиво — и люди, и одежда, и огромные квартиры. А эти сюжеты? Никогда не знаешь, чем он кончится... Итак, представьте — вы у телевизора, показывают рекламу.

● (Сюжет первый). Ночь. Мирно похрапывает дедушка. Телефон: «Дзи-инь!». Дедушка: «А-а-а!». Голос за кадром: Автоматическая связь действует в любое время суток...»

● (Сюжет второй). Малыш вставляет пальчик в розетку. Мама: «Иди, его убьют! Убьют!» Малыш: «Нет, мама, меня не убьют, — за неуплату в срок нам отключили электроэнергию...»



● (Сюжет третий). Из дверей травмпункта выходит человек, весь в гипсе, на костылях. На нем шикарная дубленка, ондатровая шапка, на руке, поверх гипса, сверкают электронные часы. Человек усаживается в «Жигули» последней модели, поворачивается к нам, улыбается золотыми зубами и говорит: «Все это — на страховку от несчастного случая!..»

● (Сюжет четвертый). У дверей кинотеатра билетер останавливает девочку: «Ты куда, малышка? Тут до шестнадцати...» — «Как вы смеете! Мне сорок пять!» Голос за кадром: «Так молодит женщину крем „Свежесть“...»

● (Сюжет пятый). На экране мелькают немецкие обои, чешский кафель, югославская сантехника, финская мебель, японские телевизоры... Голос за кадром: «Все эти товары вы легко можете сфотографировать аппаратом „Зоркий“!»



Рис. В. КОВАЛЯ.

## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 2. Советский летчик, Герой Советского Союза, участник спасения экипажа парохода «Челюскин». 5. Прибор для определения влажности газов, жидкостей и твердых тел. 7. Лучший сорт каменного угля. 9. Боевая колесница времен гражданской войны. 10. Город в Белоруссии, где в годы Великой Отечественной войны руководил подпольем Константин Заслонов. 11. Декоративная ваза, в которую ставится цветочный горшок. 12. Один из древнейших русских городов. 13. Марка грузового автомобиля повышенной проходимости. 15. Рабочий, занимающийся постройкой деревянных зданий. 17. Краска, получаемая из минерала красного цвета. 18. Просвещенность, образованность, начитанность. 20. Раздел математики.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Вид спорта. 2. Тонкая прозрачная хлопчатобумажная или шелковая ткань из крученой пряжи. 3. Размер, объем, протяженность предмета. 4. Советский архитектор-градостроитель, лауреат Ленинской премии, один из авторов Генерального плана развития Москвы. 5. День недели. 6. Напильник с крупной насечкой. 7. Человек, обслуживающий звукоулавливающие аппараты. 8. Близкая подруга, приятельница, коллега. 14. Полезные отходы, использованные вещи, пригодные для переработки в качестве сырья. 15. Сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования. 16. Один из видов ежевики. 19. Крупнейший американский писатель-классик.

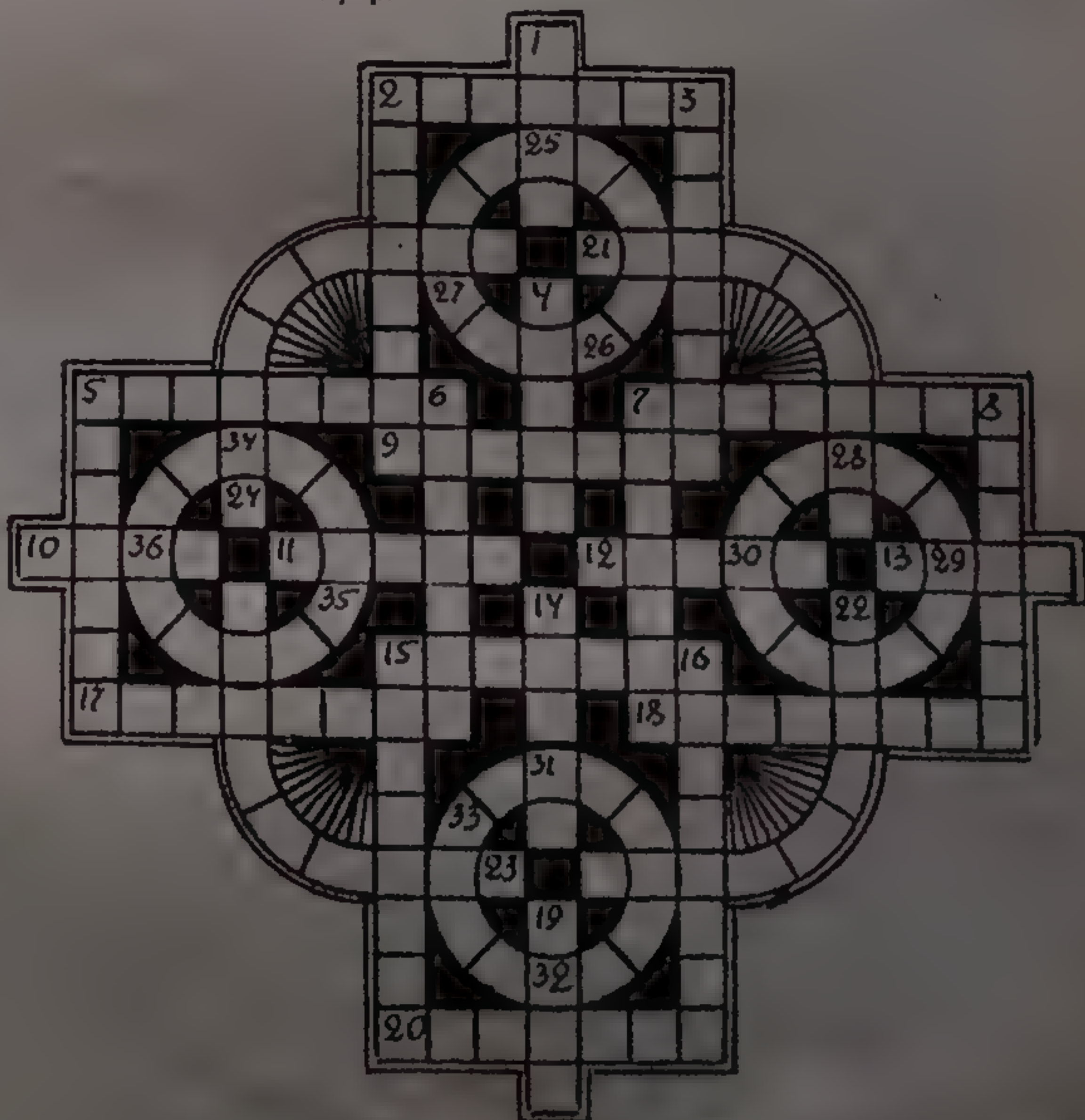
**ПО ДУГАМ, по часовой стрелке:** 21. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования. 22. Специалист по болезням животных и их лечению. 23. Советская спортсменка, неоднократная чемпионка Олимпийских игр, мира, Европы, СССР по волейболу. 24. Популярный эстрадный певец, народный артист СССР.

**ПО ЗАМКНУТЫМ КОЛЬЦАМ, по часовой стрелке:** 25—26. Небольшой пушной зверек из отряда грызунов. 26—27. Общественная организация, объединяющая людей для совместного отдыха, занятий спортом. 27—28. Опустившийся человек, оборванец. 28—29. Крестьянский дом со всеми хозяйственными постройками. 29—30. Профессиональное занятие — изготовление каких-либо изделий ручным, кустарным способом. 30—31. Роман Э. Войнич. 31—32. Советский писатель, автор романа «И это была любовь...». 32—33. Обломок горной породы в виде большого округлого камня. 33—34. Самая длинная в мире река. 34—35. Глубокая длинная канавка на поверхности земли. 35—36. Юный герой романа В. Гюго «Отверженные». 36—37. Инструмент для прокалывания отверстий.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 7. Власенко. 8. Соколова. 9. Авлос. 11. Аверс. 12. Земляника. 15. Житняк. 18. Кошара. 19. Русалия. 20. Вилла. 21. «Артек». 23. Стадион. 26. Сияние. 27. «Косарь». 31. Коллектив. 33. Тодес. 34. «Берег». 35. Лиознова. 36. Марципан.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. «Славутич». 2. Исток. 3. Скутер. 4. Польша. 5. Олово. 6. Увертюра. 10. Вятка. 13. Пятничный. 14. Корректор. 16. «Куранты». 17. Гиталов. 22. Биология. 24. Дюшес. 25. Дромедар. 28. Москва. 29. Киш-лак. 30. Пемза. 32. Зефир.





# ТЕЛЕРЕКЛАМА

НЕСКОЛЬКО СЮЖЕТОВ, ПОДГОТОВЛЕННЫХ ЕФИМОМ СМОЛИНЫМ.

**ВСТУПЛЕНИЕ.** Не знаю, как вы, а я просто обожаю смотреть по телевизору рекламу. Как будто переносишься в другой мир: обилие товаров, отсутствие очередей... Нет, ничего я не перепутал! Не отсутствие товаров и обилие очередей, а наоборот. И все так красиво — и люди, и одежда, и огромные квартиры. А эти сюжеты? Никогда не знаешь, чем он кончится... Итак, представьте — вы у телевизора, показывают рекламу.

● (Сюжет первый). Ночь. Мирно похрапывает дедушка. Телефон: «Дзи-инь!». Дедушка: «А-а-а!». Голос за кадром: «Автоматическая связь действует в любое время суток...»

● (Сюжет второй). Малыш сует пальчик в розетку. Мама: «Ой, его убьет! Убьет!» Малыш: «Нет, мама, меня не убьет, — за неплату в срок нам отключили электроэнергию...»



● (Сюжет третий). Из дверей травмпункта выходит человек, весь в гипсе, на костылях. На нем шикарная дубленка, ондатровая шапка, на руке, поверх гипса, сверкают электронные часы. Человек усаживается в «Жигули» последней модели, поворачивается к нам, улыбается золотыми зубами и говорит: «Все это — на страховку от несчастного случая!..»

● (Сюжет четвертый). У дверей кинотеатра билтерс останавливает девочку: «Ты куда, малышка? Тут до шестнадцати...» — «Как вы смеете! Мне сорок пять!» Голос за кадром: «Так молодит женщину крем „Свежесть“...»

● (Сюжет пятый). На экране мелькают немецкие обои, чешский кафель, югославская сантехника, финская мебель, японские телевизоры... Голос за кадром: «Все эти товары вы легко можете сфотографировать аппаратом „Зоркий“!»



Рис. В. КОВАЛЯ.

## КРОССВОРД

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 2. Советский летчик, Герой Советского Союза, участник спасения экипажа парохода «Челюскин». 5. Прибор для определения влажности газов, жидкостей и твердых тел. 7. Лучший сорт каменного угля. 9. Боевая колесница времен гражданской войны. 10. Город в Белоруссии, где в годы Великой Отечественной войны руководил подпольем Константин Заслонов. 11. Декоративная ваза, в которую ставится цветочный горшок. 12. Один из древнейших русских городов. 13. Марка грузового автомобиля повышенной проходимости. 15. Рабочий, занимающийся постройкой деревянных зданий. 17. Краска, получаемая из минерала красного цвета. 18. Просвещенность, образованность, начитанность. 20. Раздел математики.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Вид спорта. 2. Тонкая прозрачная хлопчатобумажная или шелковая ткань из крученой пряжи. 3. Размер, объем, протяженность предмета. 4. Советский архитектор-градостроитель, лауреат Ленинской премии, один из авторов Генерального плана развития Москвы. 5. День недели. 6. Напильник с крупной насечкой. 7. Человек, обслуживающий звукоулавливающие аппараты. 8. Близкая подруга, приятельница, коллега. 14. Полезные отходы, использованные вещи, пригодные для переработки в качестве сырья. 15. Сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования. 16. Один из видов ежевики. 19. Крупнейший американский писатель-классик.

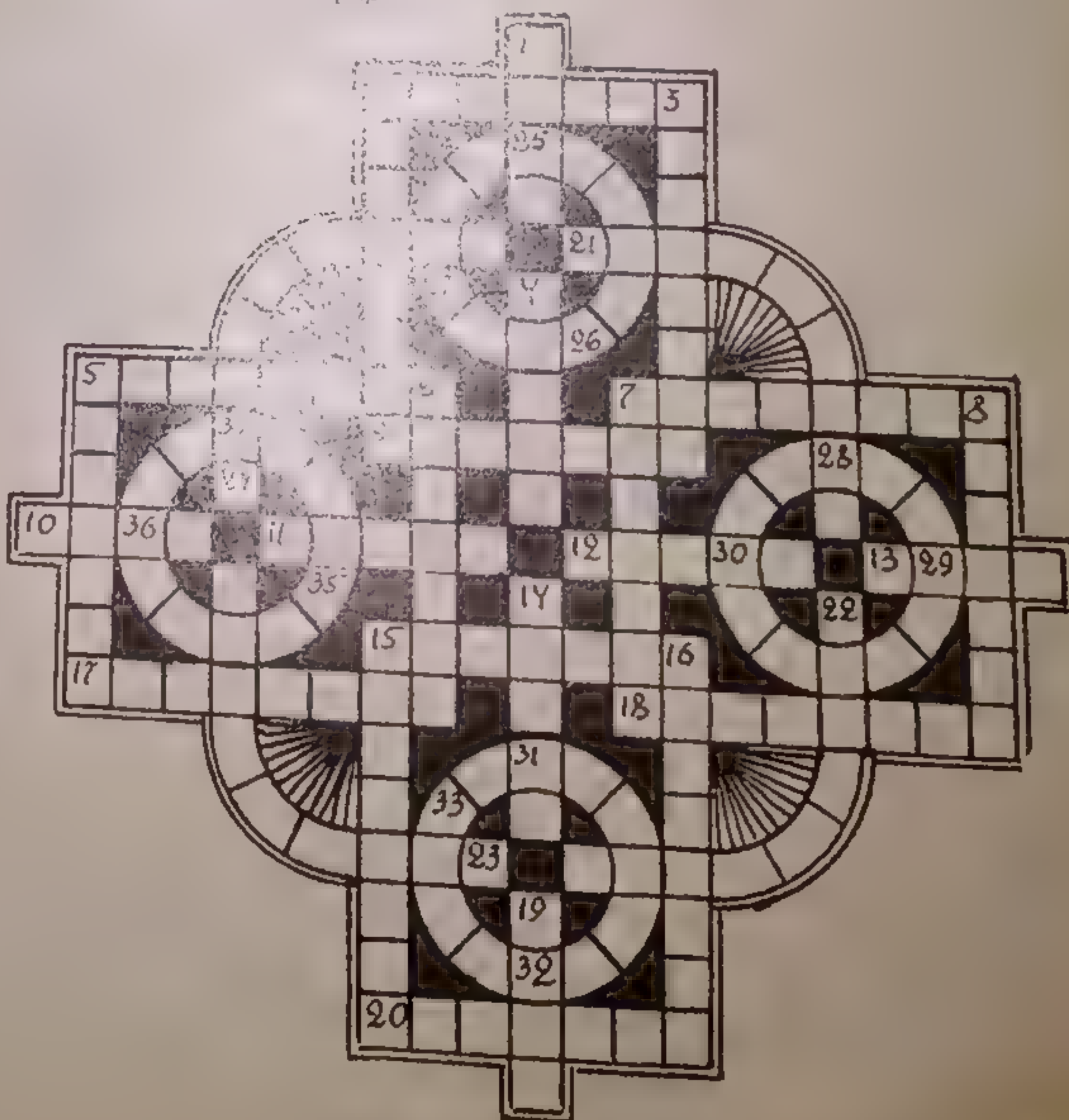
**ПО ДУГАМ, по часовой стрелке:** 21. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования. 22. Специалист по болезням животных и их лечению. 23. Советская спортсменка, неоднократная чемпионка Олимпийских игр, мира, Европы, СССР по волейболу. 24. Популярный истрадный певец, народный артист СССР.

**ПО ЗАМКНУТЫМ КОЛЬЦАМ, по часовой стрелке:** 25—26. Небольшой пушной зверек из отряда грызунов. 26—27. Общественная организация, объединяющая людей для совместного отдыха, занятий спортом. 27—28. Опустившийся человек, обреченный. 28—29. Крестьянский дом со всеми хозяйственными постройками. 29—30. Профессиональное занятие — изготовление каких-либо изделий ручным, кустарным способом. 30—31. Роман Э. Войнич. 31—32. Советский писатель, автор романа «И это все о нем...». 32—33. Обломок горной породы в виде большого округлого камня. 33—34. Самая длинная в мире река. 34—35. Глубокая длинная впадина на поверхности земли. 35—36. Юный герой романа В. Гюго «Отверженные». 36—37. Инструмент для прокалывания отверстий.

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 7. Власенко. 8. Соколова. 9. Авлос. 11. Аверс. 12. Земляника. 15. Житняк. 18. Кошара. 19. Русалия. 20. Вилла. 21. «Артек». 23. Стадион. 26. Сияние. 27. «Косарь». 31. Коллектив. 33. Тодес. 34. «Берег». 35. Лиознова. 36. Марципан.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. «Славутич». 2. Исток. 3. Скутер. 4. Польша. 5. Олово. 6. Увертюра. 10. Бятка. 13. Пятницкий. 14. Корректор. 16. «Куранты». 17. Гиталов. 22. Биология. 24. Дюшес. 25. Дромедар. 28. Москва. 29. Кишлак. 30. Пемза. 32. Зоркий.





КРАСОТА

ИЗ МОДЫ

НЕ ВЕЩЬ



Вам нравятся эти модели?  
Их придумала и выполнила  
молодая московская  
художница Елена ПЕЛЕВИНА.

Народный костюм —  
тема, неизменно  
волнующая художников-  
модельеров. И может ли  
быть иначе? Из века в век  
каждый народ выражал  
в нем свое  
представление о женской  
красоте, свой идеал  
прекрасного.







# ШЕЙТЕ С НАМИ

Мы предлагаем на все размеры выкройки блузок новой формы: рукав в них делается более пышным. Эти блузы обычно носят поверх юбки или брюк. Новые приемы отделки — вставки из кружев или другой ткани, всякого рода канты, отделка тканью контрастного цвета.

1. Блуза с несколько расширенной и опущенной линией плеч. Широкий, пышный сборку рукав, низ которого собран на манжету. Спереди вставка из цветной ткани или кружев. Воротник подкройной, на стойке. Застежка на планке. По боковым швам — разрезы, края спинки и полочек закруглены. Спинка гладкая. Пояс шириной 4 см и длиной 1,5 м завязывается бантом.

Так как эта блузка имеет довольно большой объем, мы рекомендуем ее для стройных женщин. Выкройка в уменьшенном виде дается на этой стороне приложения для размера 164-92-100 (46-й), без припусков на швы. Эту же выкройку можно без изменений использовать и для других размеров — 164-88-96 и 164-96-104. По окату рукава можно застрочить мелкие складочки. Как это сделать, показано на чертеже.

Расход ткани: при ширине 90 см — 3 м, при ширине 140 см — 1 м 70 см.

2. Такая блуза пойдет и полным и худеньким женщинам. Традиционная, обычная линия плеч, только рукав имеет наполненную головку — здесь он соборен. Воротник, манжеты, планка, низ блузки и пояс — из отделочной ткани. Планка с навесными петлями. Вставка украшена вышивкой (узор для вышивки дан на этой стороне приложения).

Выкройка блузки в натуральную величину, без припусков на швы, дана на обороте приложения для следующих размеров: 164-96-100, 164-104-108 и 164-112-116 (48, 52, 56-й размеры). Выкройки даются для первой полноты. При необходимости можно сделать прибавки по боковым швам, не меняя линию проймы.

Воротник блузки делается на отрезной стойке, планка настрочная с цельнокроеным подбортом. Но если у ткани лицо и изнанка выглядят одинаково, планку можно делать и без подборта, как в предыдущей модели. Застежка обрабатывается полоской ткани, как в мужских сорочках (как это делается, мы писали в №№ 3 и 6 за 1982 год).

Воротник, планка, манжеты делаются на прокладке из бязи или из ткани блузы, если она тонкая и прозрачная.

Расход ткани: при ширине 90 см — 2 м 70 см, при ширине 140 см — 1 м 60 см.

Все следующие модели можно сшить, используя выкройки первых двух моделей.

3. Отделка цветным кантом или руликом придает блузке спортивный характер. По линии плеч, воротнику, планке, пройме, манжетам и низу блузки отделка декоративной строчкой (расстояние между строчками 0,5 см).

4. Блузон на притачном поясе, ширина которого 5 см. Под пояс втачены два накладных кармана размером 14×14 см. Низ рукавов собран на резинку, продернутую в два ряда. Воротник-стойка высотой 4,5 см. Планка настроена на кокетку, украшенную, как и пояс, декоративными пуговицами.

5. Кокетка и манжеты блузы отделаны оборкой, ширина которой 3 см. Воротник-стойка (ширина 2,5 см) и притачная планка — из отделочной ткани. Мелкие пуговицы. Боковые швы не стачены снизу. Пояс можно завязывать сзади или сбоку.

6. Длинный, свободный блузон из полосатой ткани с белой вставкой-кокеткой. Застежка на планке только в пределах кокетки. Отделка тесьмой или лентой — из нее же и маленький бант, завязывающийся под воротником. Широкие — до 6 см манжеты на пуговицах.

7. Комбинированная блуза из клетчатых тканей с разным масштабом рисунка. Модель без планки. По низу блузы — тонкий отделочный кант, в него же втачены и накладные карманы.

Для этих блуз можно использовать самые разные ткани — с на-

Условные обозначения:

Мод. №2. Блузка, размеры 164-96-100,  
164-104-108,  
164-112-116.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Спинка                | 1дет. |
| 2. Полочка               | 2дет. |
| 3. Кокетка полочки       | 2дет. |
| 4. Планка с подбортом    | 2дет. |
| 5. Воротник              | 2дет. |
| 6. Стойка воротника      | 2дет. |
| 7. Рукав                 | 2дет. |
| 8. Манжета к рукаву      | 2дет. |
| Пояс                     | 1дет. |
| Линии соединения деталей |       |

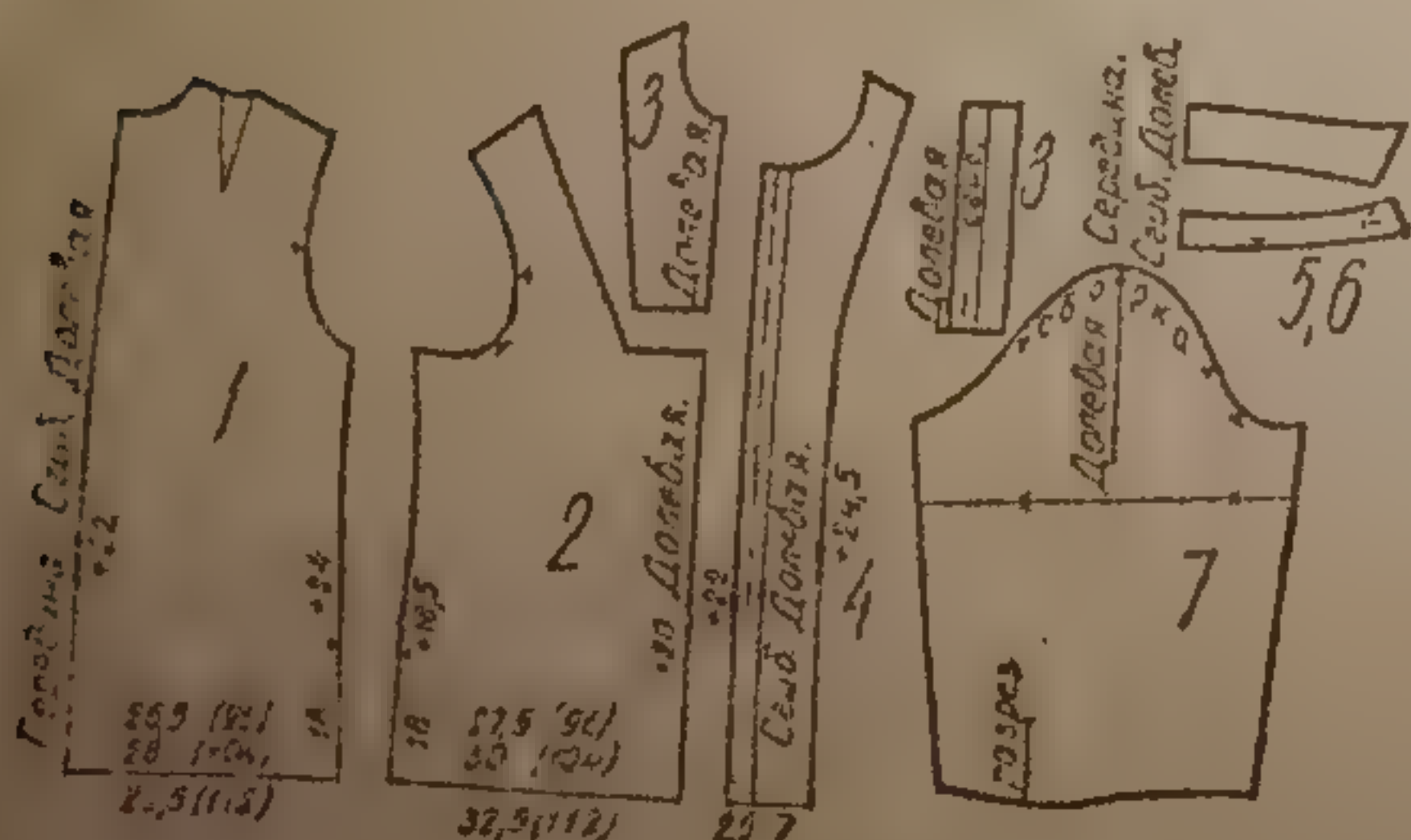
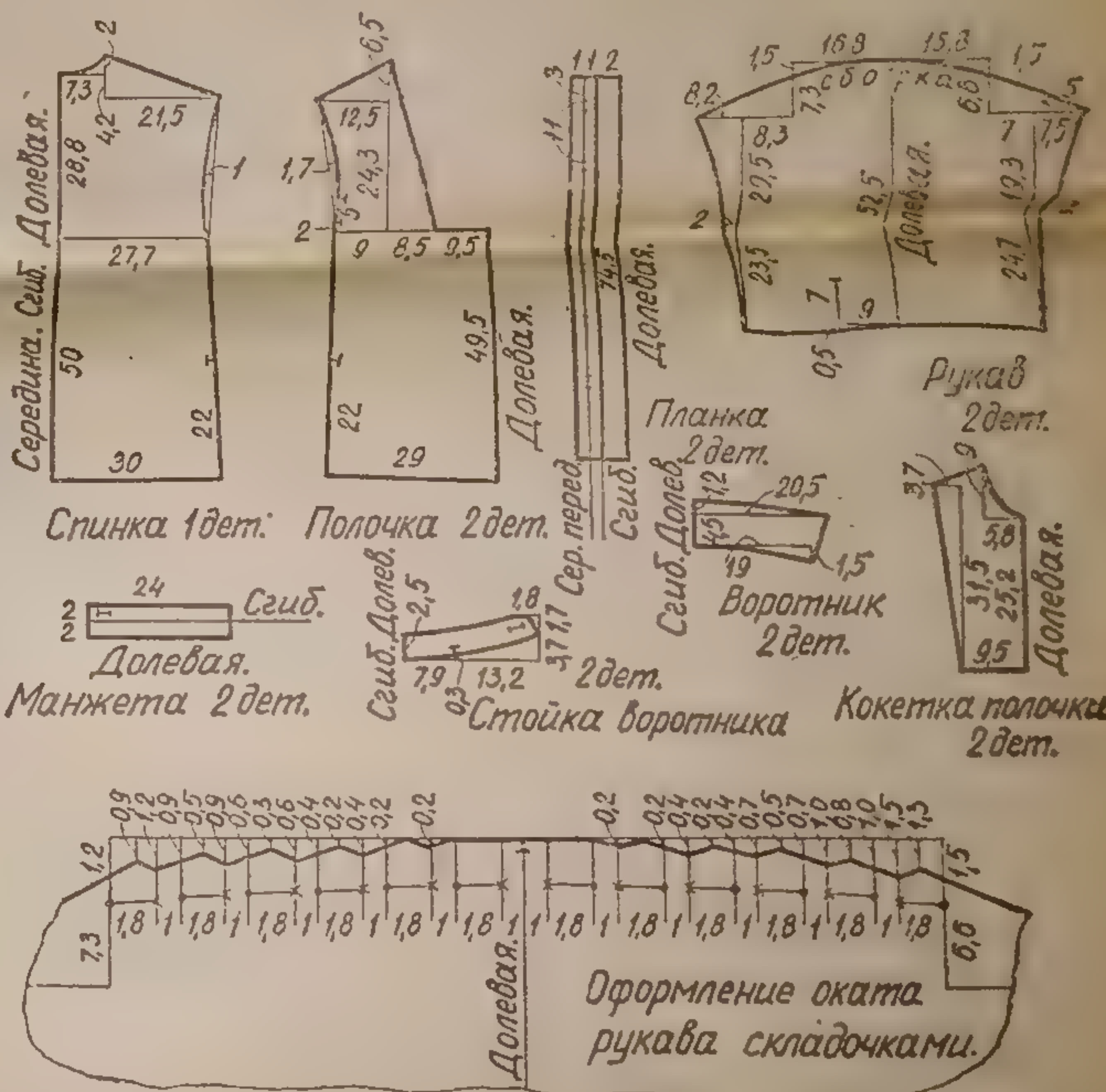


бивным рисунком и без него, ткани одного цвета, но разной интенсивности тона. Кокетку можно украсить вышивкой, сделать ее целиком из шитья или настрочить

рядами оборку из кружев, можно выкроить из предварительно заплиссированной ткани.

Художник М. САБЛИНА  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА

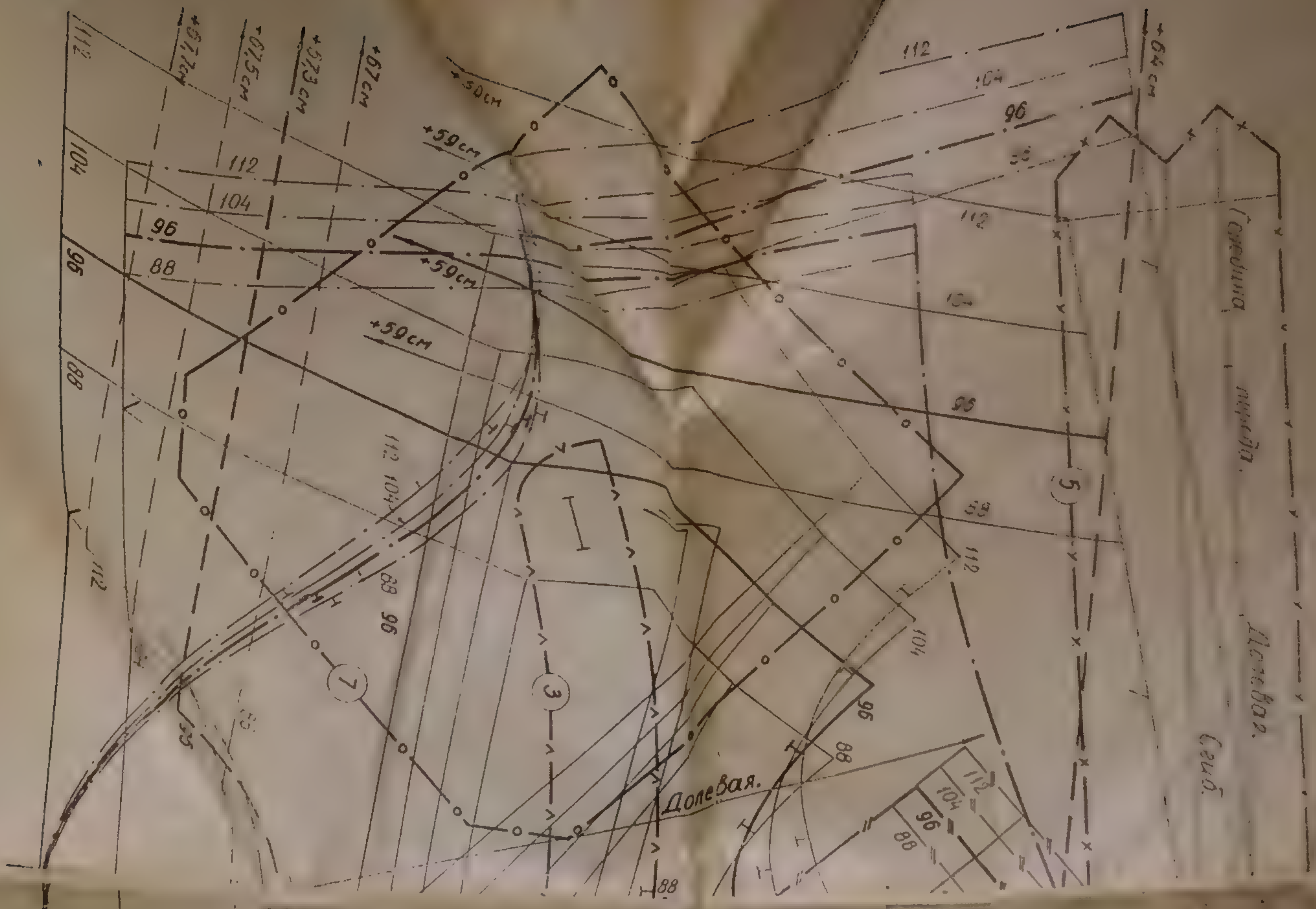
Мод. №1. Блуза, размер 164-92-100.





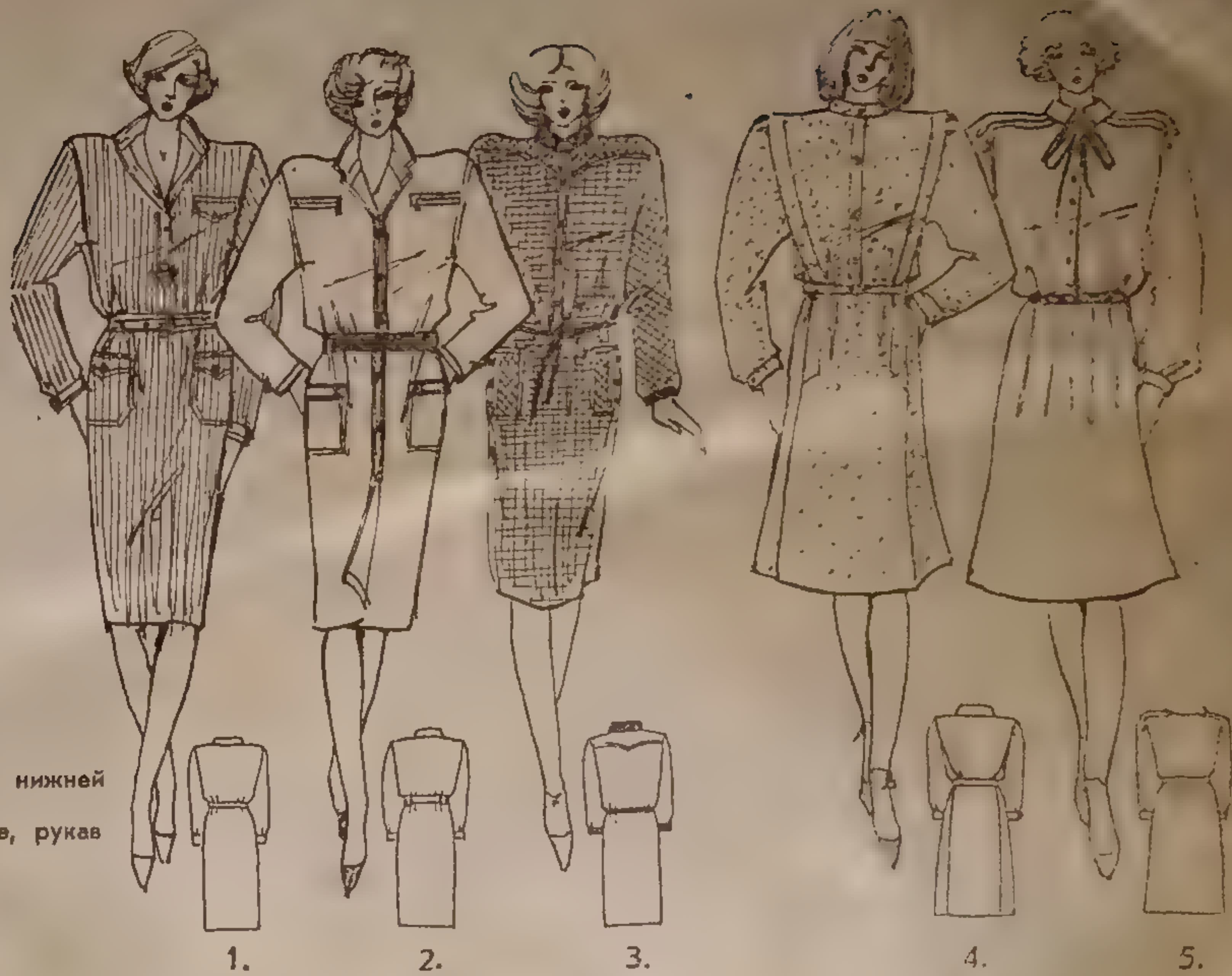








# ШЕЙТЕ С НАМИ



Сегодня мы предлагаем модели делового платья, которое можно сшить из хлопчатобумажной ткани, плотного шелка или шерсти.

1. Цельнокроеное платье с атласным рукавом, застежка на планку, воротник-стойка. Спереди — два накладных кармана на юбке и клапан на полочке. Отделка — декоративной строчкой. Платье можно носить выкройку дана на обороте приложения в натуральную величину, без припусков на швы. Размеры: 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112 и 164-112-120.

Прежде чем пришивать стойку, надо обработать застежку платья. Если ткань с изнаночной стороны выглядит так же, как с лицевой, то планку можно сделать из подборт. Такую планку мы даем в нашей выкройке. Сначала вытачивается уголок верхней, правой планки (рис. 1). Левую планку кроить по правой, но внизу отрезать не уголок, а по линии, данной на выкройке планки, не забывая прибавить на швы. После этого планку притачивают с изнаночной стороны, надсекают уголки и выворачивают на лицевую сторону (рис. 2). Настранива-

закрывая шов притачки нижней (рис. 5). Низ рукава на манжете, рукав собирается в сборку.

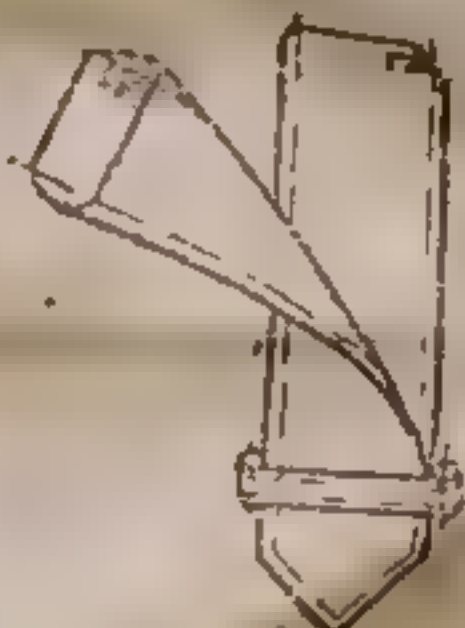


рис. 4

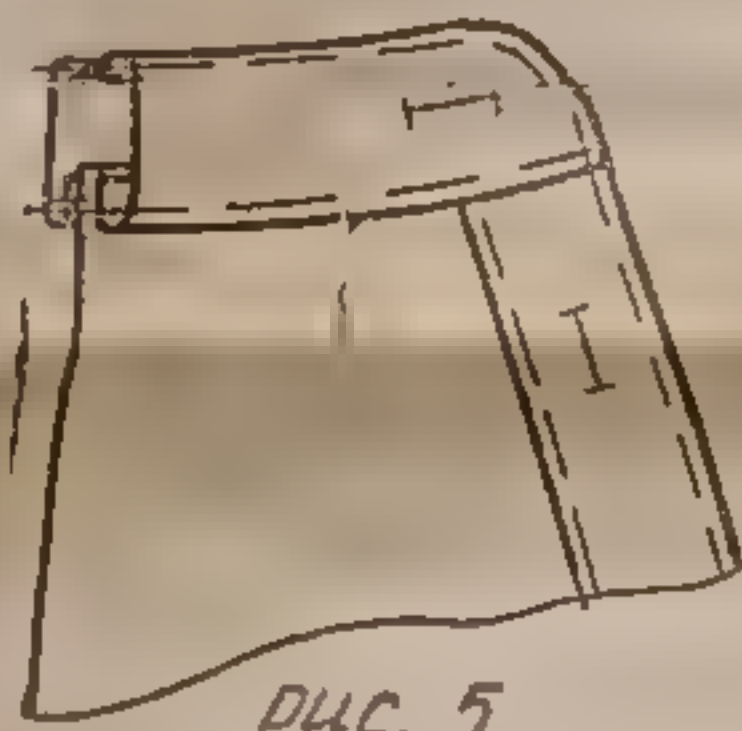


рис. 5

Расход ткани: при ширине 140 см — 2 м (на меньшие размеры), 2 м 20 см (на большие размеры).

2. Прямое цельнокроеное платье на застежке снизу доверху. Воротник на стойке. На полочке прорезные карманы, застегивающиеся на молнии. Ниже талии — накладные карманы, отделанные строчкой. Прямой втачной рукав со свободной проймой. Пояс на шлевках. Можно сшить платье по выкройке предыдущей модели.

3. Пользуясь выкройкой первой модели, можно сшить и такое платье — из клетчатой ткани. На кокетке ткань положена по косой. Маленький воротник на стойке из отделочной ткани. На юбке накладные карманы, открывающиеся сбоку и застегивающиеся здесь на пуговицы. Манжеты из отделочной ткани.

4. Платье, отрезное по линии талии. Втачные рукава на опущенной пройме. На полочке и юбке — складки. Застежка на планку, воротник — отстоящая стойка. Рукава на манжете. Сзади на юбке — складки.

5. Отрезное по талии платье. Рукав кроится вместе с кокеткой, на которой застрочены мелкие складки, создающие объемную головку рукава. Воротник на стойке. Застежка на пуговицы, без планки. На полочках по талии сборка. Юбка со складками, застроченными сверху, в ниже не заутюженными.

Модели В. ТУРОВЦЕВОЙ.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

Условные обозначения:

Мод. №1. Платье, размеры 164-88-96, 164-96-104, 164-104-112, 164-112-120.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Спинка                | 1дет. |
| 2. Перед                 | 1дет. |
| 3. Стойка                | 2дет. |
| 4. Рукав                 | 2дет. |
| 5. Планка                | 2дет. |
| 6. Верхний клапан        | 2дет. |
| 7. Карман                | 2дет. |
| 8. Клапан к карману      | 4дет. |
| 9. Манжета к рукаву      | 2дет. |
| Пояс                     | 1дет. |
| Линии соединения деталей |       |

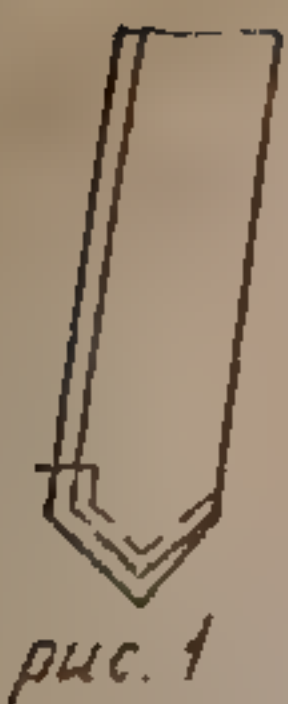


рис. 1



рис. 2

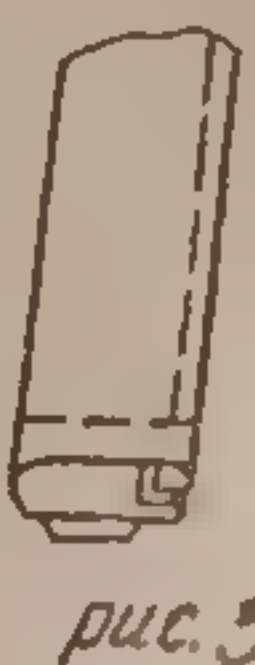
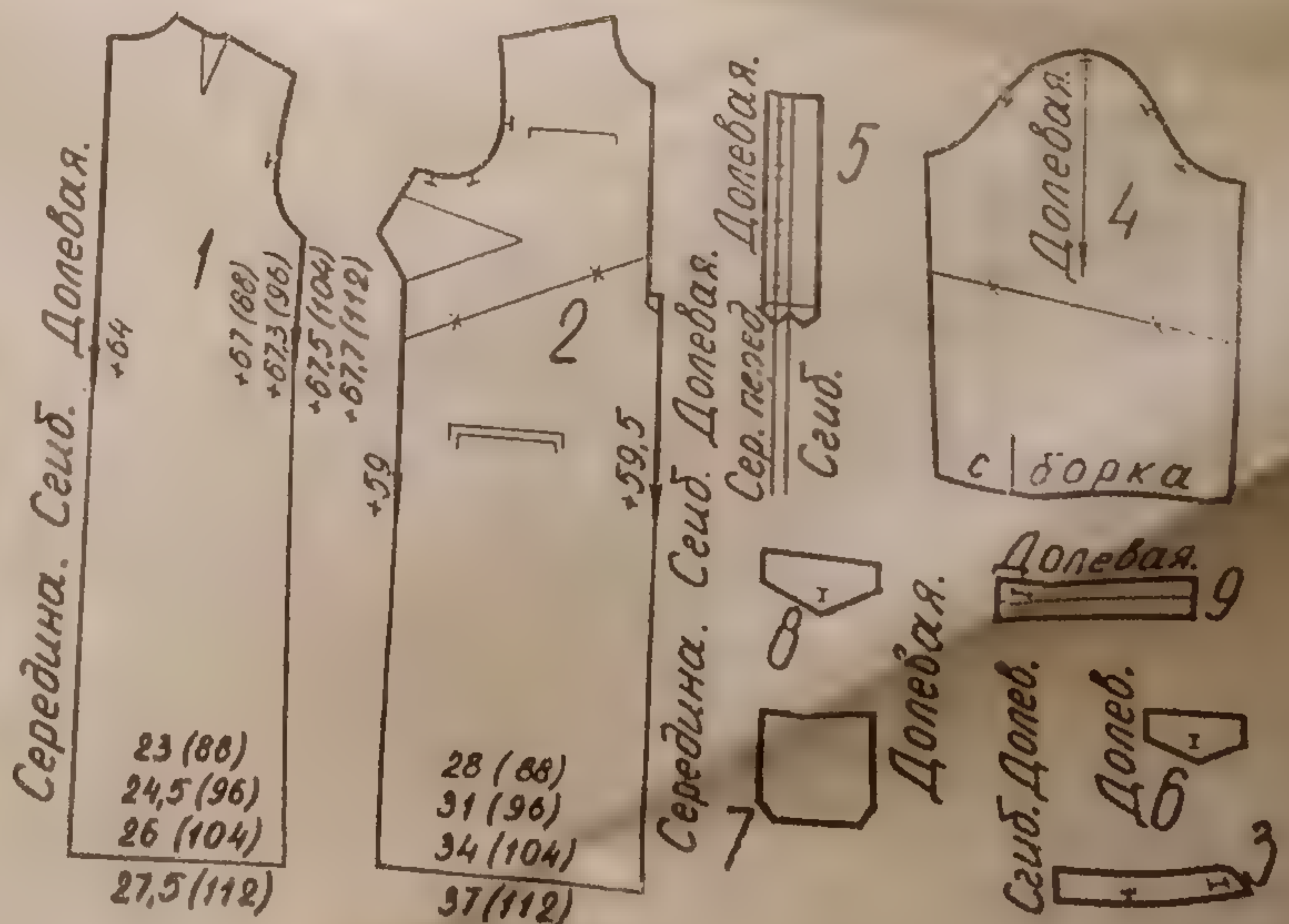


рис. 3

ют левую планку и притачивают к ней внизу уголок швом налицо (рис. 3). Правую планку отстрачивают до уголка, затем, наложив ее на левую планку, прострачивают уголок, закрепляя планку. Из полоски ткани стачивают шлевку шириной 1 см и настрачивают сверху с двух сторон на планку, подгибая концы шлевки на 0,7 см (рис. 4).

Теперь можно пришить воротник-стойку. Сначала верхняя часть воротника притачивается к нижней части, потом нижняя часть стойки притачивается с изнанки к горловине, а верхняя часть ее настрачивается с лица,





# КУРТОЧКА ИЗ ПАПИНОГО ПИДЖАКА

Из старого папиного пиджака можно сшить красивую и нарядную курточку для сына. Или жилет. Мы предлагаем выкройку-основу детской куртки, по которой нетрудно составить выкройку нужного вам размера.

Для построения чертежа выкройки курточки необходимо снять следующие мерки (в см):

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Полуобхват шеи          | 14 |
| Полуобхват груди        | 34 |
| Ширина спины (половина) | 14 |
| Длина спины до талии    | 30 |
| Длина курточки          | 40 |
| Длина рукава            | 42 |

Учитывая, что приведенные цифры, соответствующие 34 размеру, взяты только для примера. Вы должны проставить нужные вам мерки и при расчете оперировать ими.

Построение чертежа выкройки спинки и полочки показано на рис. 1.

С левой стороны листа бумаги, отступив 6 сантиметров от верхнего среза, проведите вертикальную линию, отложите на ней мерку длины курточки и поставьте точки А и Н (АН = 40 см). От А и Н вправо проведите горизонтальные линии.

**Ширина курточки.** От точки А вправо отложите мерку полуобхвата груди плюс 7 см и поставьте точку В (AB = 34 + 7 = 41 см). От В опустите перпендикуляр, пересечение с линией низа обозначьте Н<sub>1</sub>.

**Длина спины.** От А вниз отложите мерку длины спины до талии плюс 1 см и поставьте Т (AT = 30 + 1 = 31 см). От Т вправо проведите горизонтальную линию, пересечение с линией ВН<sub>1</sub> обозначьте Т<sub>1</sub>.

**Ширина спины.** От А вправо отложите половину ширины спины плюс 2 см и поставьте А<sub>1</sub> (AA<sub>1</sub> = 14 + 2 = 16 см).

**Ширина проймы.** От А<sub>1</sub> вправо отложите 1/4 полуобхвата груди плюс 1,5 см и поставьте А<sub>2</sub> (A<sub>1</sub>A<sub>2</sub> = 34 : 4 + 1,5 = 10 см). От А<sub>1</sub> и А<sub>2</sub> вниз проведите вертикальные линии — пока произвольной длины.

**Срез горловины спинки.** От А вправо отложите 1/3 полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте А<sub>3</sub> (AA<sub>3</sub> = 14 : 3 + 1,5 = 6,2 см). От А<sub>3</sub> вверх проведите линию, отложите 1/10 полуобхвата шеи плюс 0,8 см и поставьте А<sub>4</sub> (A<sub>3</sub>A<sub>4</sub> = 14 : 10 + 0,8 = 2,2 см). А<sub>4</sub> и А соедините.

**Посадка на плечи.** От А<sub>1</sub> вниз отложите 1,5 см для нормальных плеч, 2 см для покаты плеч, 1 см для высоких плеч и поставьте Д. От А<sub>1</sub> через Д проведите линию, продолжите ее за точку П на 2 см и поставьте П<sub>1</sub>.

**Глубина проймы.** От П вниз отложите 1/4 полуобхвата груди плюс 8 см и поставьте Г (ПГ = 34 : 4 + 8 = 16,5 см). Через точку Г влево и вправо проведите горизонтальную линию. Пересечение с линией АН обозначьте Г<sub>1</sub>, с линией проймы — Г<sub>2</sub> и с линией ВН<sub>1</sub> — Г<sub>3</sub>.

**Срез проймы спинки.** От Г вверх отложите 1/10 полуобхвата груди плюс 3,5 см и поставьте П<sub>2</sub> (ГП<sub>2</sub> = 34 : 10 + 3,5 = 6,9 см). Угол проймы с вершиной в точке Г поделите пополам, от Г по линии деления угла отложите 1/10 ширины проймы плюс 1,7 см и поставьте П<sub>3</sub> (ГП<sub>3</sub> = 10 : 10 + 1,7 = 2,7 см). Отрезок ГП<sub>2</sub> поделите пополам и поставьте Г<sub>4</sub>. Точки П<sub>1</sub>, П<sub>2</sub>, П<sub>3</sub>, Г<sub>4</sub> соедините.

**Срез горловины переда.** От Г<sub>3</sub> вверх отложите 1/2 полуобхвата груди плюс 3,5 см и поставьте точку В<sub>1</sub> (Г<sub>3</sub>В<sub>1</sub> = 34 : 2 + 3,5 = 20,5 см). От Г<sub>2</sub> вверх отложите отрезок, равный отрезку Г<sub>3</sub>В<sub>1</sub>, и поставьте В<sub>2</sub>. В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub> соедините. От В<sub>1</sub> влево отложите 1/3 полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте В<sub>3</sub> (В<sub>1</sub>В<sub>3</sub> = 14 : 3 + 1,5 = 6,2 см). От В<sub>1</sub> вниз отложите 1/3 полуобхвата шеи плюс 1,5 см и поставьте В<sub>4</sub>. В<sub>3</sub> и В<sub>4</sub> соедините пунктирной линией,

разделите эту линию пополам. В<sub>1</sub> соедините с точкой деления и отложите по этой линии 1/8 полуобхвата шеи плюс 1,1 см и поставьте В<sub>5</sub> (В<sub>1</sub>В<sub>5</sub> = 14 : 8 + 1,1 = 5,8 см). В<sub>5</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub> соедините.

**Срез проймы переда.** От Г<sub>2</sub> вверх по линии Г<sub>2</sub>В<sub>2</sub> отложите 1/4 полуобхвата груди плюс 7 см и поставьте П<sub>4</sub> (Г<sub>2</sub>П<sub>4</sub> = 34 : 4 + 7 = 15,5 см). От Г<sub>2</sub> вверх отложите 1/10 полуобхвата груди плюс 1,9 см и поставьте П<sub>5</sub> (Г<sub>2</sub>П<sub>5</sub> = 34 : 10 + 1,9 = 5,3 см). Угол проймы в точке Г<sub>2</sub> поделите пополам, от Г<sub>2</sub> по линии деления угла отложите 1/10 ширины проймы плюс 1,3 см и поставьте П<sub>7</sub> (Г<sub>2</sub>П<sub>7</sub> = 10 : 10 + 1,3 = 2,3 см). Точку В<sub>5</sub> соедините с П<sub>4</sub>, от В<sub>5</sub> по этой линии отложите отрезок, равный А<sub>1</sub>П<sub>1</sub>, и поставьте П<sub>6</sub>. Точки П<sub>5</sub>, П<sub>6</sub>, П<sub>7</sub>, Г<sub>4</sub> соедините.

**Боковой срез.** От Г<sub>4</sub> вниз проведите прямую линию до пересечения с линией низа, пересече-

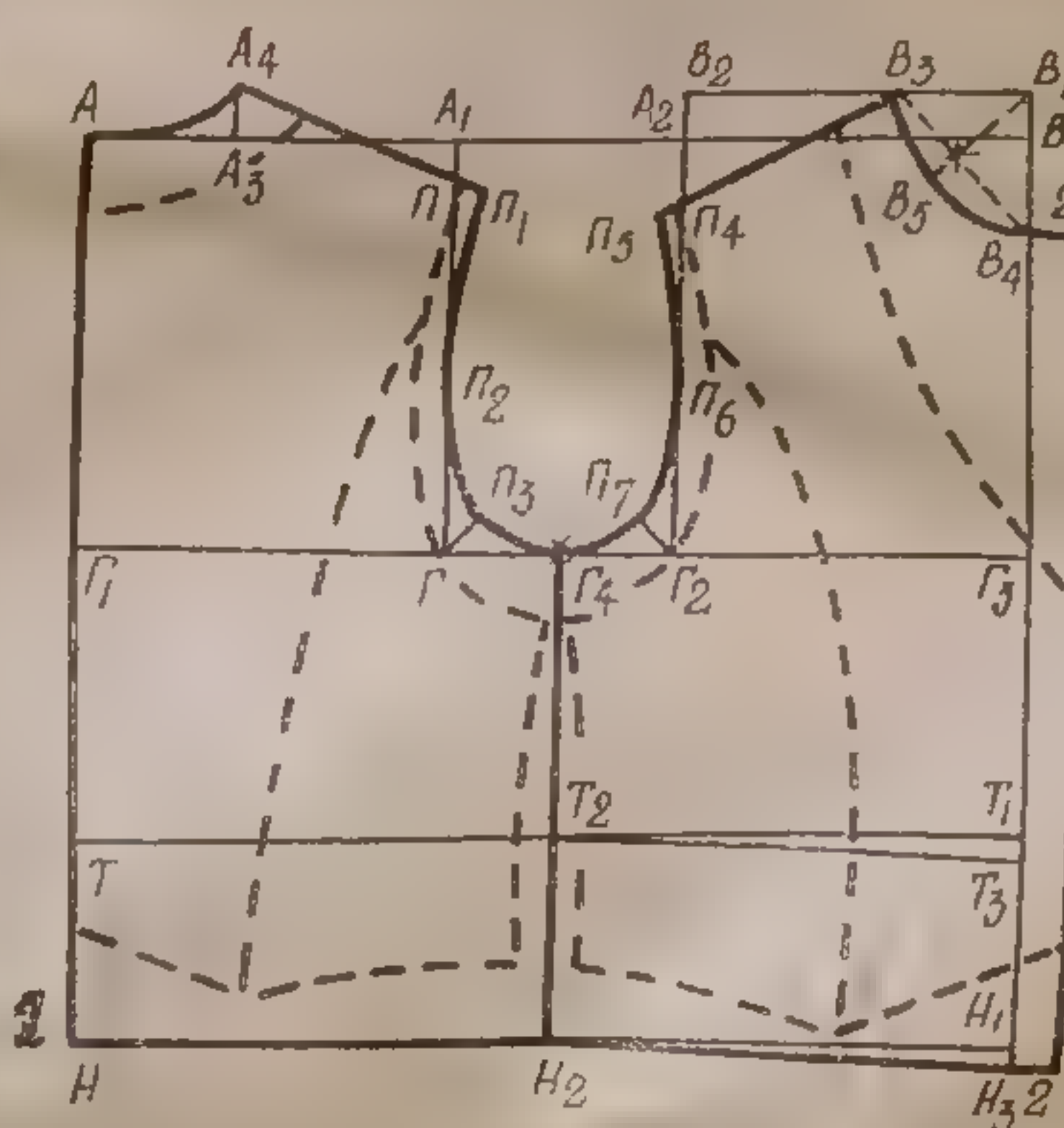


Рис. 1

ния с линией талии и низа обозначьте Т<sub>2</sub> и Н<sub>2</sub>. От Т<sub>1</sub> и Н<sub>1</sub> вниз отложите 2 см и поставьте Т<sub>3</sub> и Н<sub>3</sub>. Точки Т<sub>2</sub>Т<sub>3</sub> и Н<sub>2</sub>Н<sub>3</sub> соедините.

**Линия борта.** От В<sub>5</sub> и Н<sub>3</sub> вправо отложите 2 см. Точки соедините.

**Построение чертежа выкройки рукава.** С левой стороны (рис. 2) листа бумаги проведите вертикальную линию, на которой отложите мерку длины рукава и поставьте А и Н. Через эти точки проведите вправо горизонтальные линии. От А вправо отложите мерку полуобхвата груди минус 6 см и поставьте В (AB = 34 - 6 = 28 см). От В опустите перпендикуляр, пересечение с нижней линией обозначьте Н<sub>1</sub>.

**Срез оката рукава.** От А вниз отложите половину глубины проймы (отрезка ПГ с чертежа спинки) плюс 2 см и поставьте О (АО = 17,5 : 2 + 2 = 10,8 см). От О вправо проведите горизонтальную линию, пересечение с линией ВН<sub>1</sub> обозначьте О<sub>1</sub>. Линию АВ поделите пополам, точку деления обозначьте А<sub>1</sub>. Из А<sub>1</sub> опустите перпендикуляр к линии низа. Пересечение с линией ОО<sub>1</sub> обозначьте О<sub>2</sub>, с линией низа — Н<sub>2</sub>. Точки О, А<sub>1</sub> и О<sub>1</sub> соедините пунктирными линиями. Пунктирную линию между О и А<sub>1</sub> поделите пополам, из точки деления восстановите перпендикуляр на 1,8 см и поставьте точку О<sub>3</sub>. Пунктирную линию между А<sub>1</sub> и О<sub>1</sub> поделите на четыре равные части, точки деления обозначьте О<sub>4</sub>, О<sub>5</sub>, О<sub>6</sub>. Из О<sub>6</sub> опустите

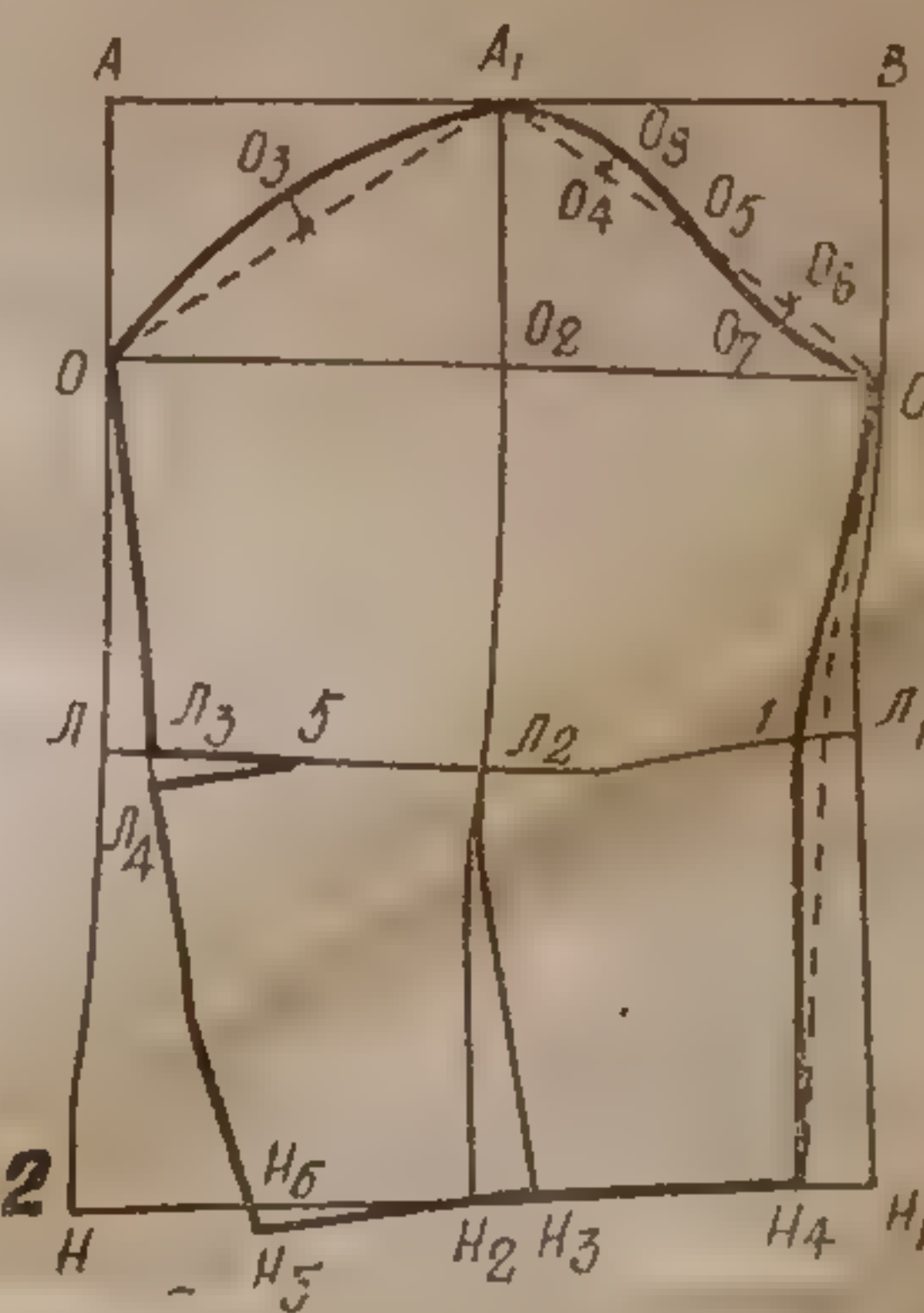


Рис. 2

перпендикуляр на 0,8 см и поставьте О<sub>7</sub>. Из О<sub>7</sub> восстановите перпендикуляр на 1,1 см и поставьте С<sub>6</sub>. Точки О, О<sub>3</sub>, А<sub>1</sub>, О<sub>4</sub>, О<sub>5</sub>, О<sub>6</sub>, О<sub>7</sub>, С<sub>6</sub> соедините.

**Боковые срезы рукава.** От А вниз отложите мерку длины до локтя плюс 2 см и поставьте Л. Вправо от нее проведите горизонтальную линию. Пересечение с линией ВН<sub>1</sub> обозначьте Л<sub>1</sub>, с линией АН — Л<sub>2</sub>. От Н<sub>2</sub> вправо отложите 2 см и поставьте Н<sub>4</sub>. Точки Н<sub>3</sub> и Л<sub>2</sub> соедините.

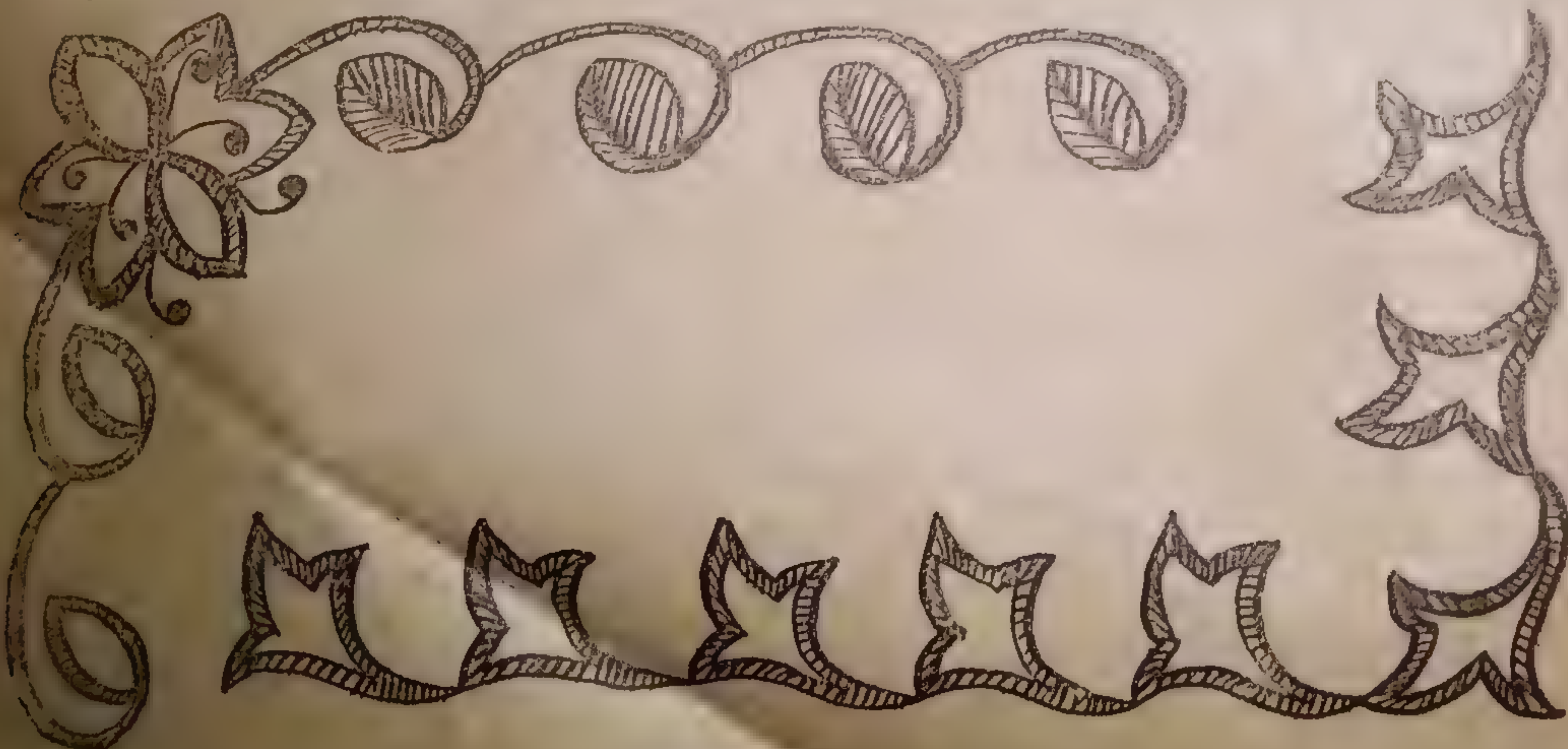
От Н<sub>3</sub> вправо отложите 1/2 обхвата запястья плюс 3 см и поставьте Н<sub>5</sub>. Н<sub>4</sub> и О<sub>1</sub> соедините пунктирной линией. От точки пересечения пунктирной линии с линией ЛЛ<sub>1</sub> отложите влево 1 см и соедините полученную точку с О<sub>1</sub> и Н<sub>4</sub>.

Из Н<sub>5</sub> влево восстановите перпендикуляр к линии ЛН<sub>4</sub>. От Н<sub>5</sub> влево по этой линии отложите 1/2 обхвата запястья плюс 3 см и поставьте Н<sub>6</sub>.

От Л вправо отложите 1,5 см и поставьте Л<sub>3</sub>. Л<sub>3</sub> соедините с О и Н<sub>6</sub>. Точку пересечения с линией НН<sub>4</sub> обозначьте Н<sub>7</sub>. От Л<sub>3</sub> вниз по линии отложите величину отрезка Н<sub>3</sub>Н<sub>6</sub> и поставьте точку Л<sub>4</sub>. От Л<sub>3</sub> вправо отложите 5 см и соедините полученную точку с Л<sub>4</sub>.

По этой выкройке вы можете сделать курточку любого фасона. Можно сделать жилет, на чертеже линия жилета показана пунктиром.

Художник и конструктор  
Г. ВОЛЕВИЧ



## И СНОВА РИШЕЛЬЕ...

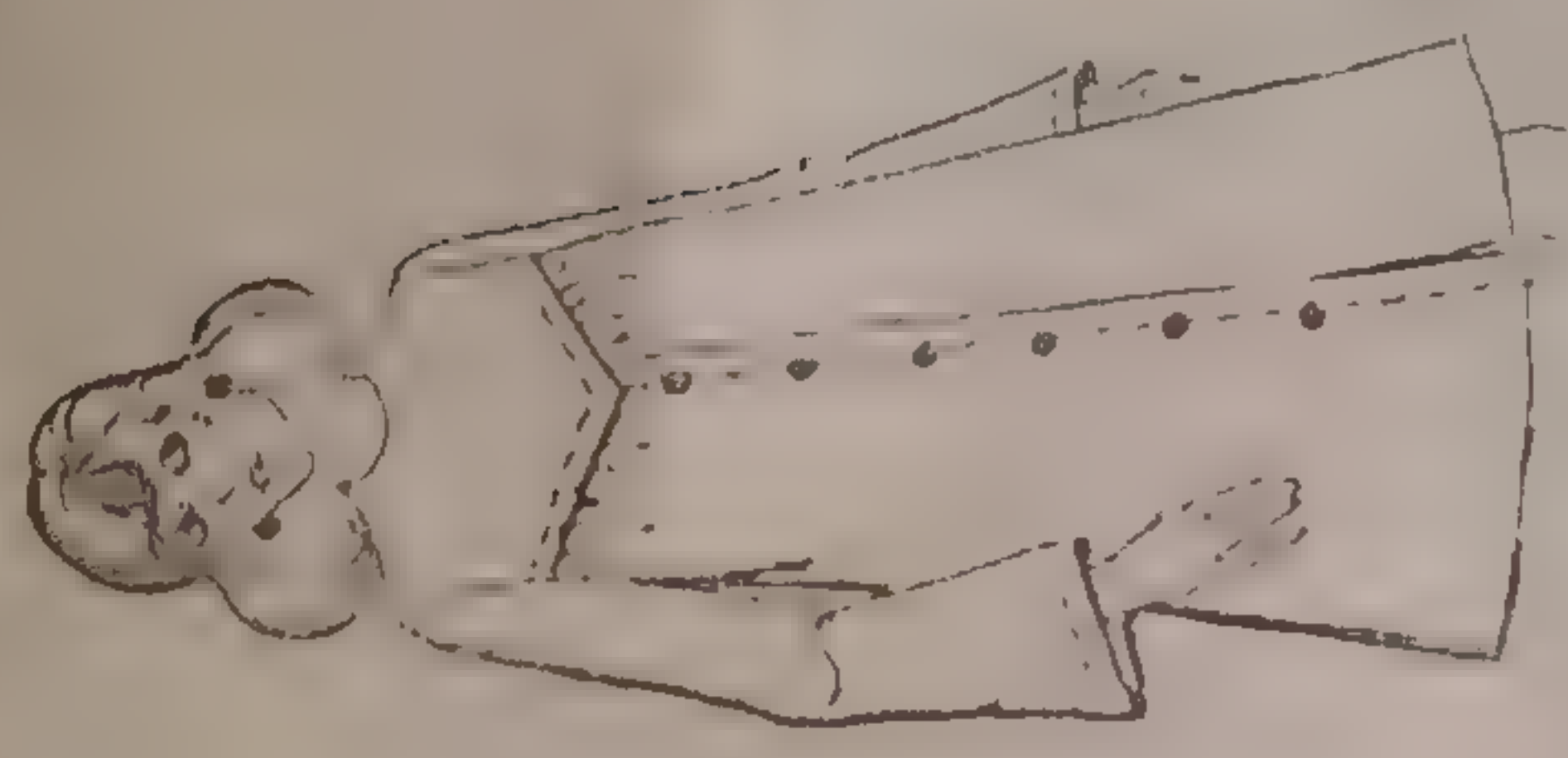
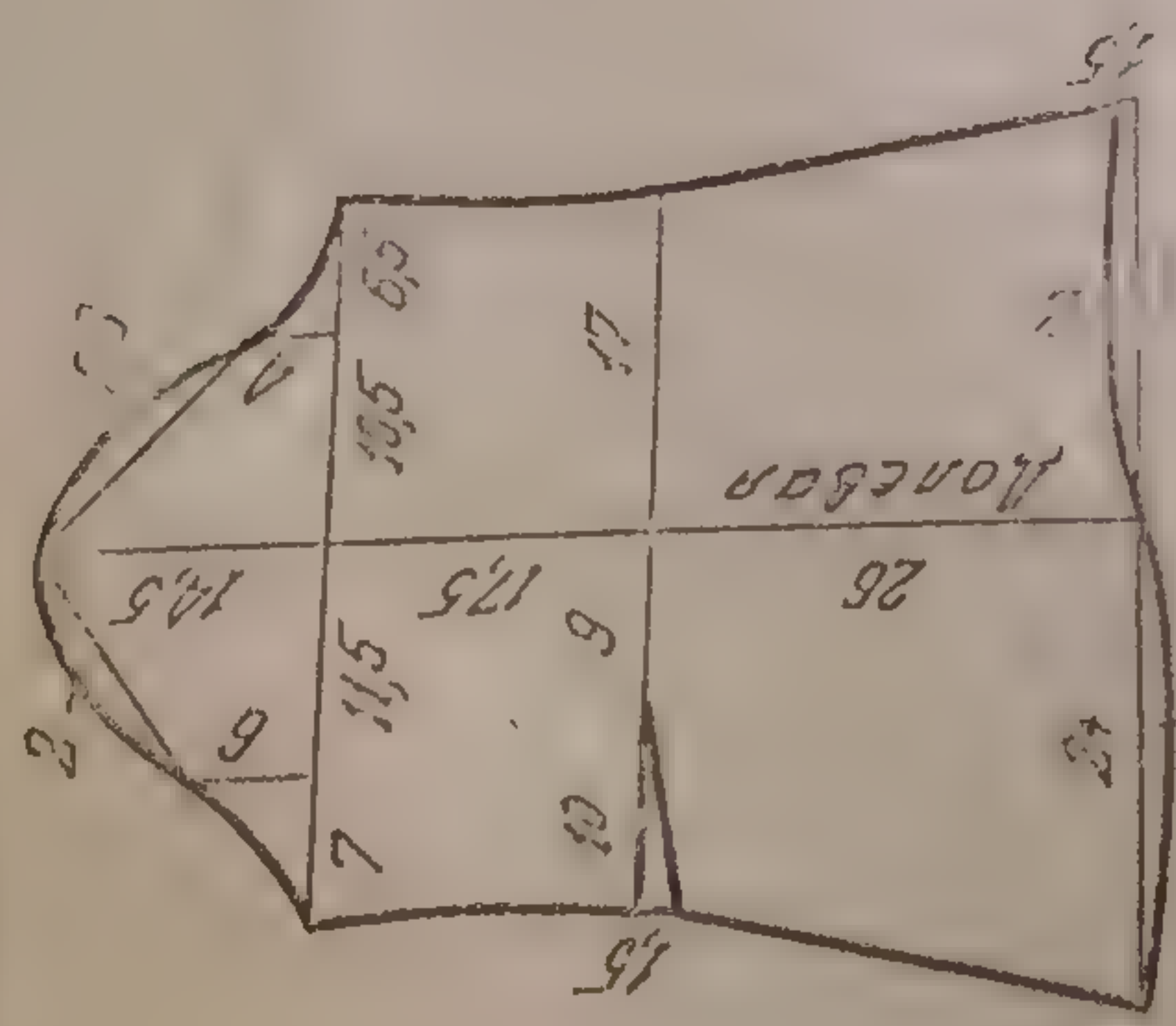
Сейчас очень модны  
маленькие  
белые воротнички,  
которые пришивают  
и к деловому  
и к нарядному платью.  
Мы даем два узора  
для вышивки ришелье.  
Нитки — белые.

Художник Е. ФЕДОРОВА.

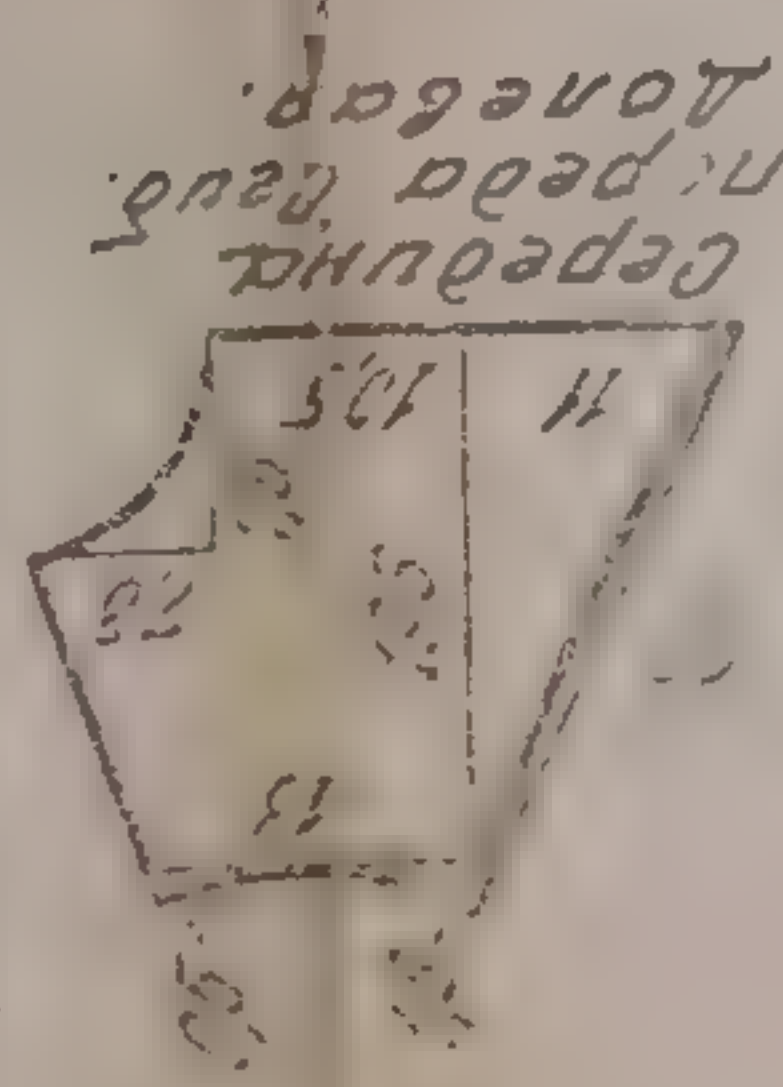


Рукав

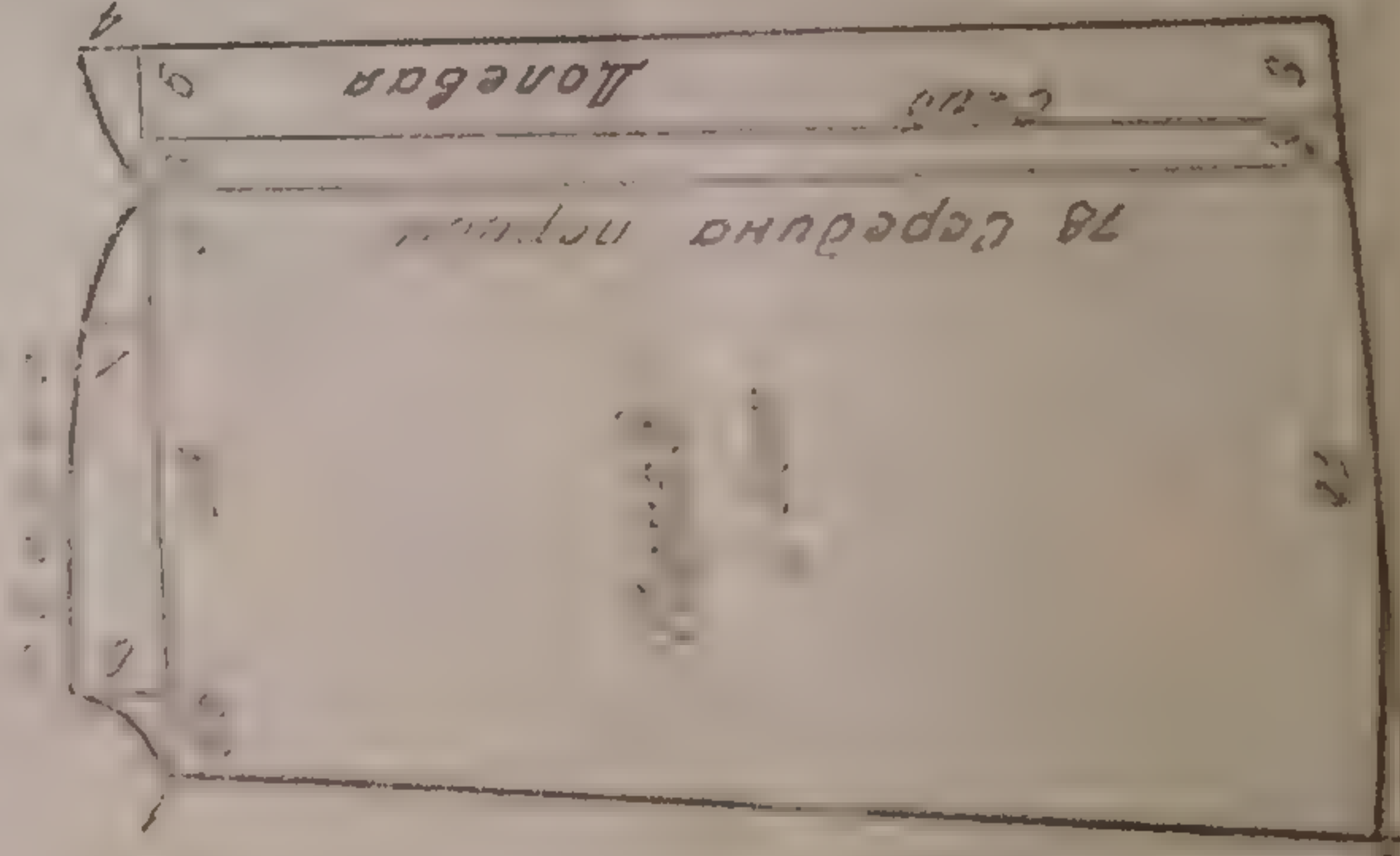
2 дет.



Кокетка  
перед - 1 дет.



Середина  
перед - 1 дет.

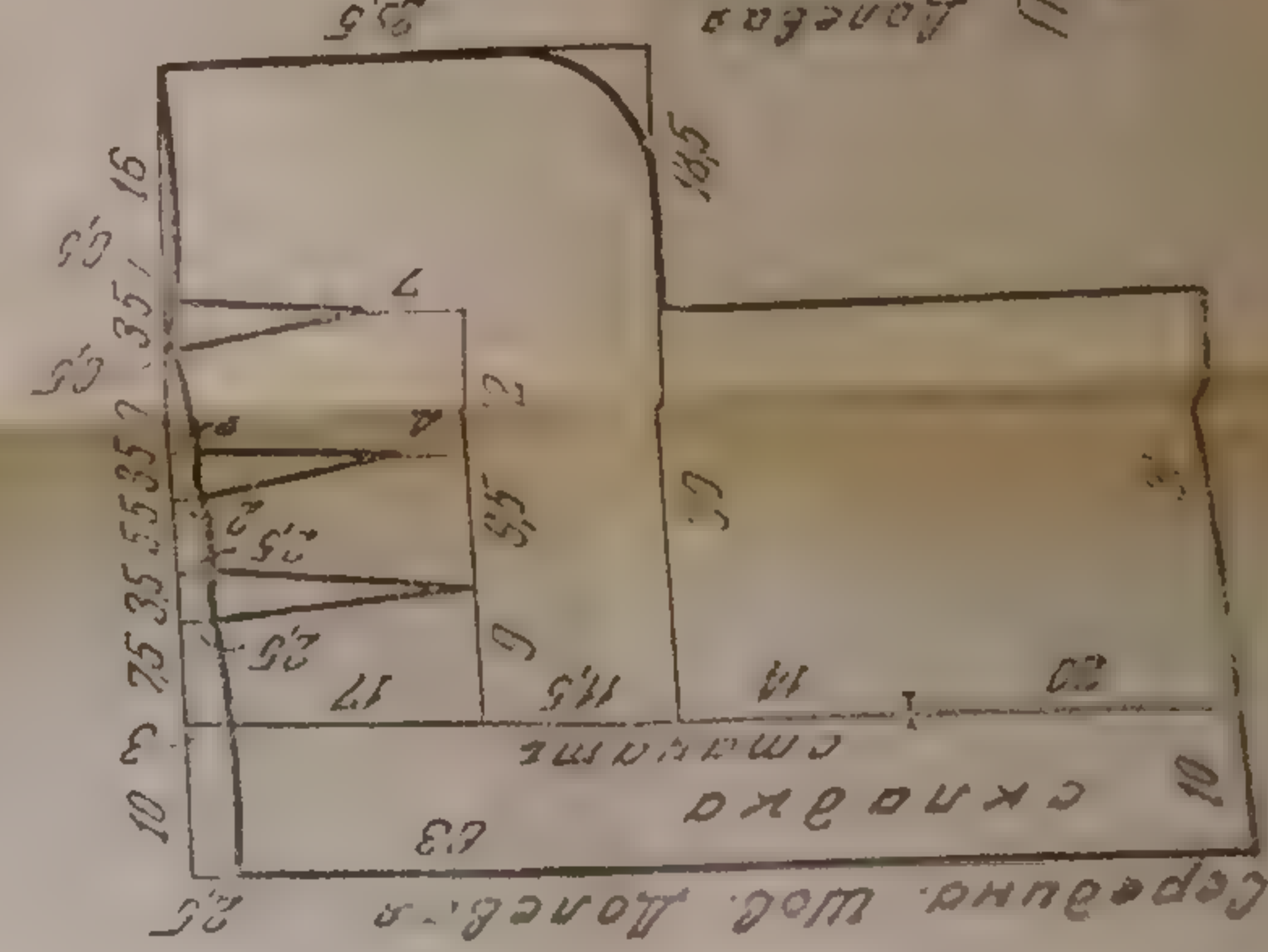


Юбка  
размер 52 рост III

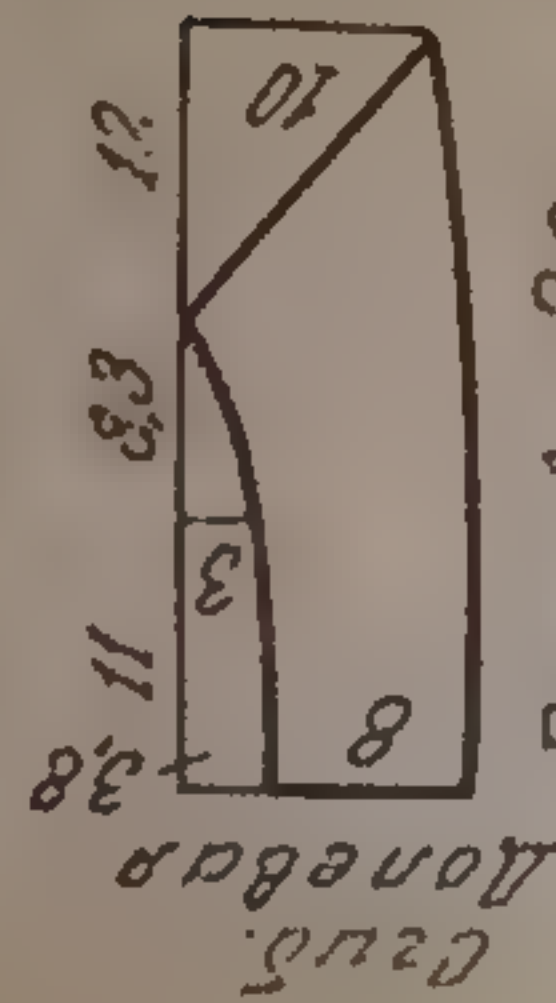
Пояс к заднему  
полотну юбки - 1 дет



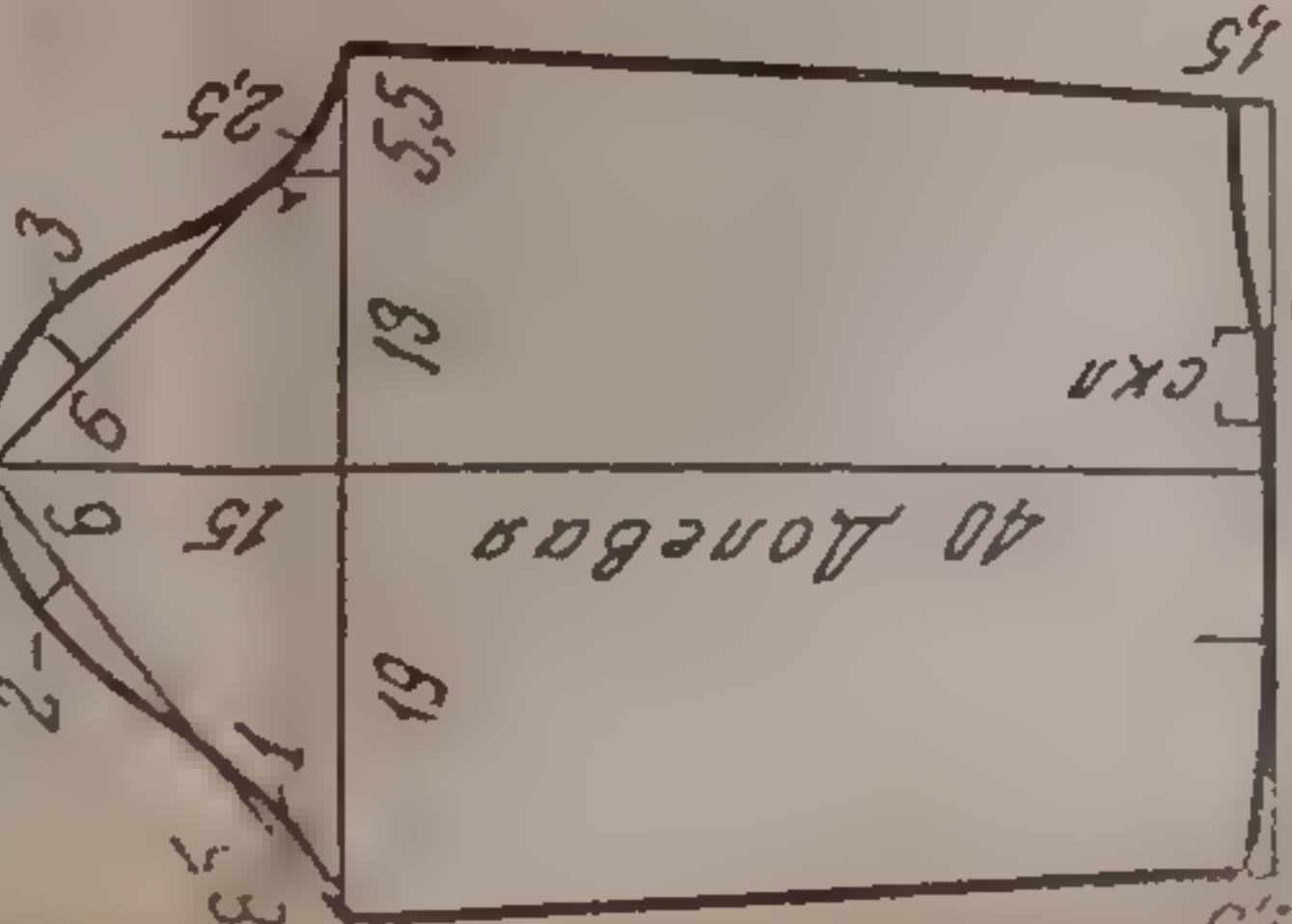
Заднее полотно юбки - 2 дет.



Воротник - 2 дет.



Рукав - 2 дет.



Манжета  
2 дет.

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая

Средняя  
Долгая



# для будущей мамы

Из однотонной ткани с лавсаном (летом — лен, а зимой — легкая шерсть) можно шить платье свободного покроя с втачным, расширенным книзу рукавом. Спереди, из-под фигурной кокетки идет отстроченная складка с декоративными пуговицами. По мере необходимости складку можно раздвигать.

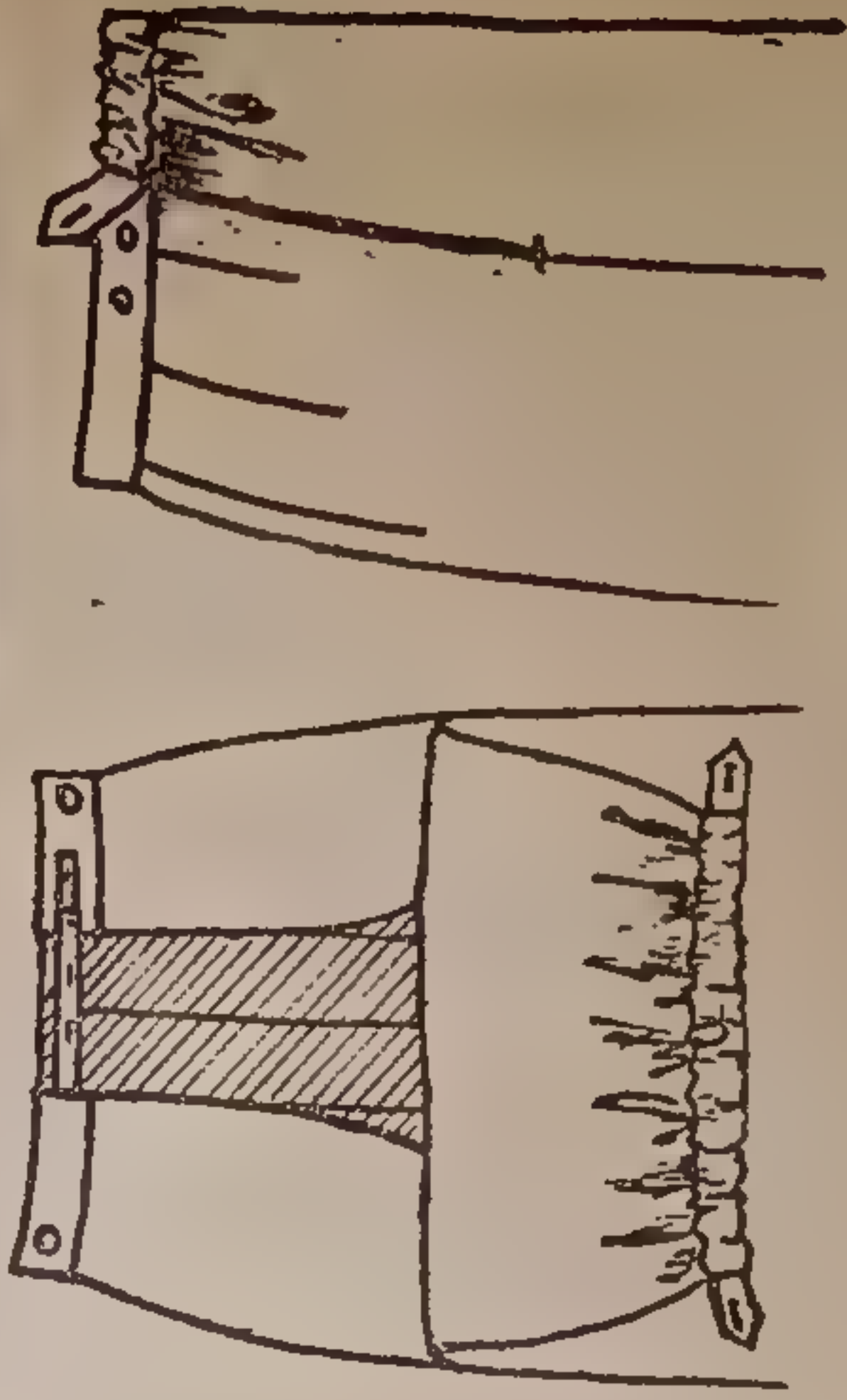
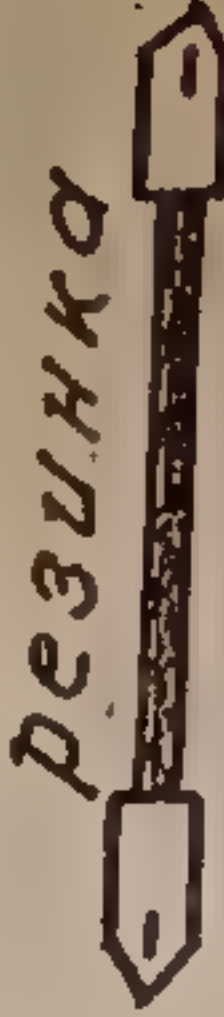
Для полной женщины можно раздвигать, а для худенькой — стягивать поясом или подтяжками полотно юбки. В притачной поясной застёжке, как и в поясе-застёжке, на схеме показано, как регулировать длину юбки. Платье можно сделать и без кармана, и без пояса.

Чертежи даны без припусков на швы.

Т. ОВСЯНІКОВА, конструктор.

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.

резинка



Судб. Делевая

Замет.

воя — 6 — — — — — 33  
полтннубки-2 дет.

|   |     |     |     |   |     |    |
|---|-----|-----|-----|---|-----|----|
| 5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 7 | 3.5 | 16 |
|---|-----|-----|-----|---|-----|----|

Hand-drawn diagram of a rectangular structure with a curved top. The diagram is divided into several sections by diagonal lines. Handwritten numbers are present: '2' in the top right, '5' in the middle right, '2' in the bottom right, and '2' in the bottom left. There are also some faint markings and lines.

10 10

Под складку  
юбки  
1 дет.

idem.

|    |            |    |      |
|----|------------|----|------|
| 31 | 34 Лопевая | 30 | 31,5 |
|    |            | 28 |      |

Верхняя перекладка. Гуд. 2

Пояс к передубки 1 дет.

28  
Полевая 33

Переднее  
полотно юбки  
1 дет.

Переднее  
полотно юбки  
1 дет.

|    |           |    |      |
|----|-----------|----|------|
| 31 | 34 Лопеба | 30 | 31,5 |
|    |           | 28 |      |





рис. 10



рис. 11



рис. 12



рис. 13

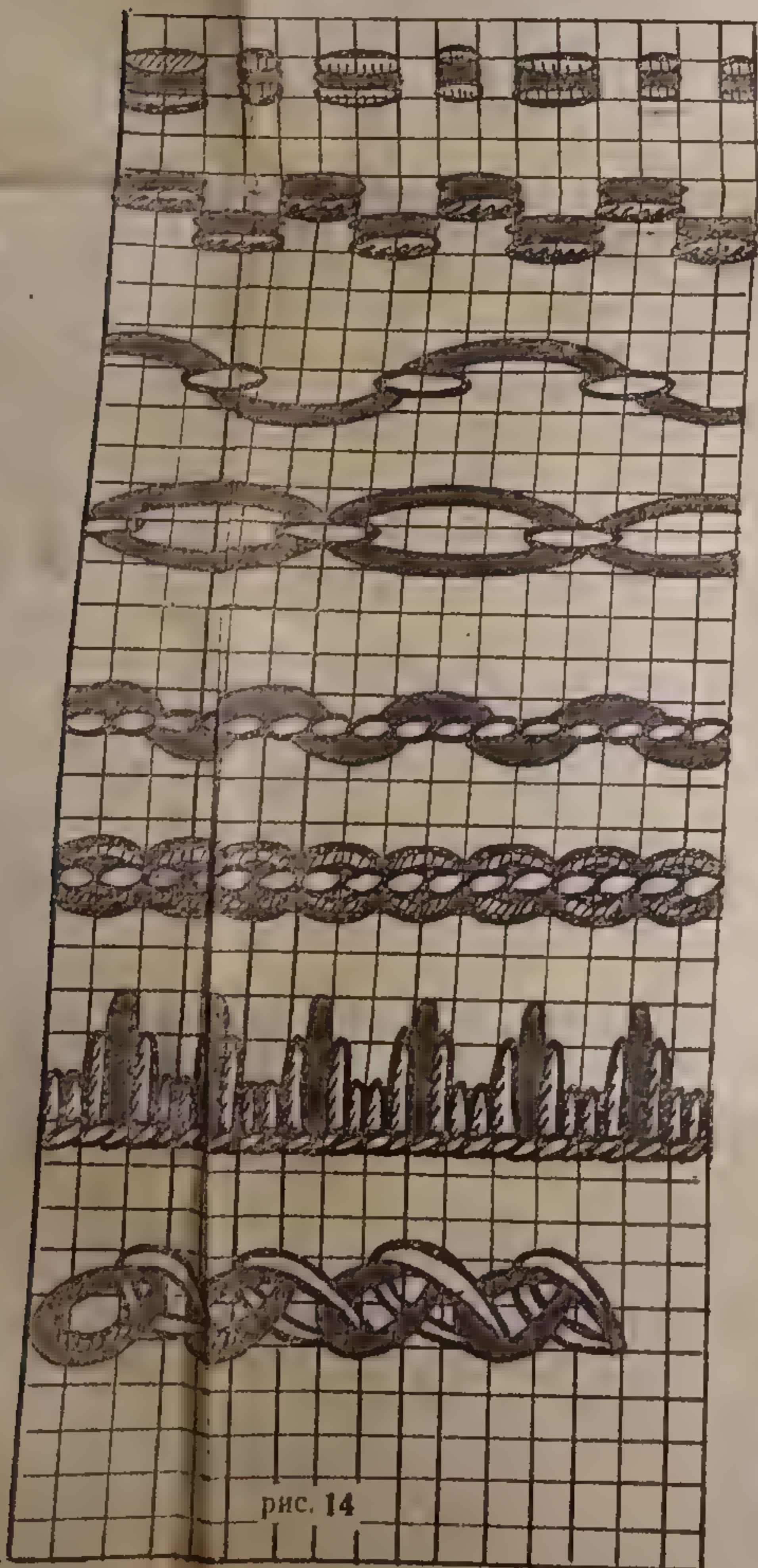


рис. 14

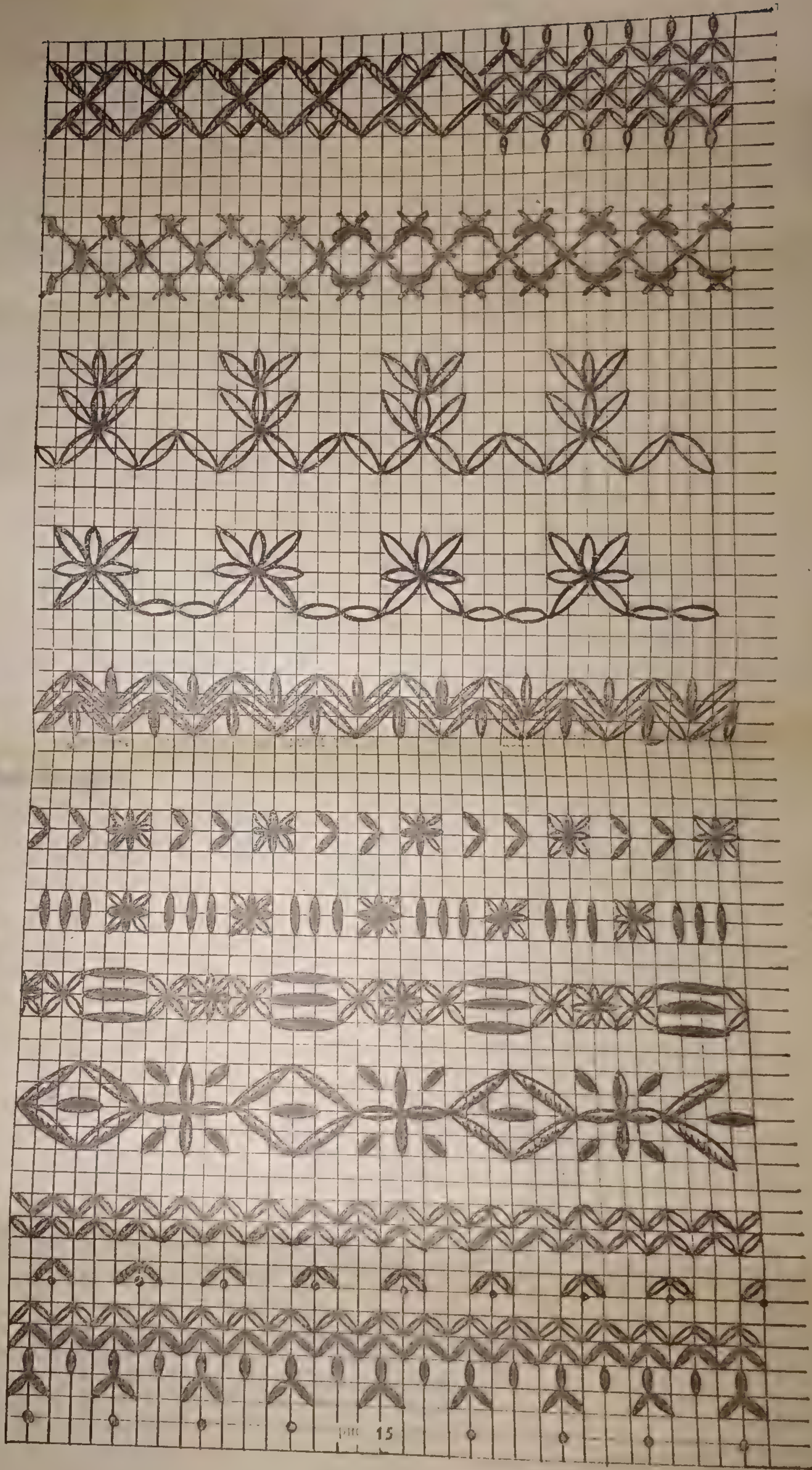


рис. 15

вают во вторую точку верхнего ряда. Получают второй наклонный стежок. Стежки внизу перекрещены. Нитку откидывают вправо и вниз. Иглу вкалывают в третью нижнюю точку. Получают третий наклонный стежок, наверху стежки перекрещены (рис. 13).

На протяжении всего ряда «козлик» по верхней линии иглу вкалывают в промежуток между точками, а выкалывают в правые точки. Перекрещенные нитки по верхней линии располагаются напротив промежутков внизу, а перекрещенные

нитки по нижней линии находятся против промежутков наверху.

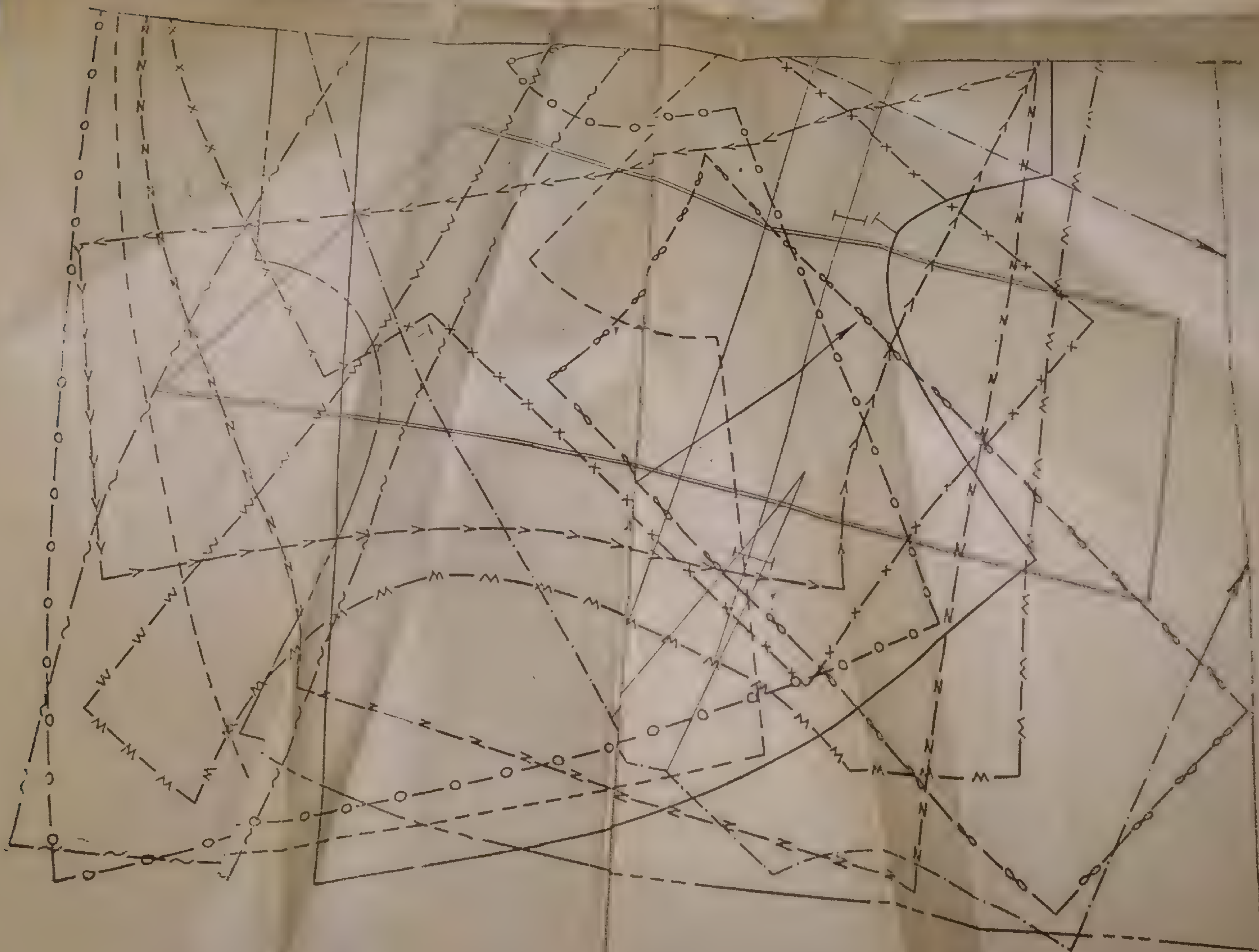
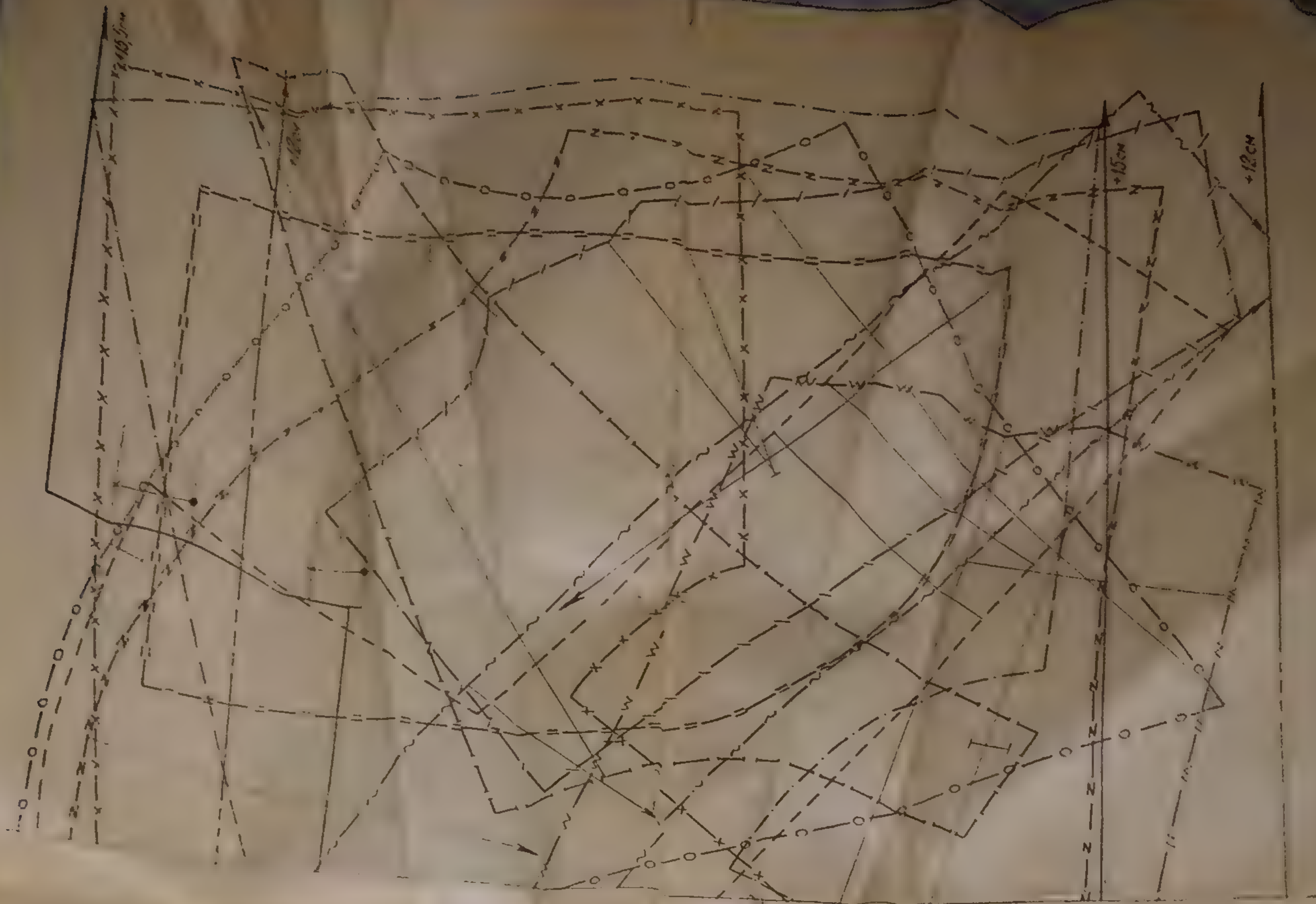
Шов «козлик» может быть широким и узким, частым и редким. Его вышивают мулине в 4—6 ниток, ирисом, шерстью (рис. 15).

И. НАДГОРНАЯ











# РЕБЕНКА

Блуза свободного покроя. Перед и спинка на кокетке, слегка опущенной по плечам. III под широкой планкой — декоративные складочки. Отложной воротник. Короткие рукава на манжете, при желании их можно сделать и длинными. (Выкройка блузы 46-го размера, III роста дана в натуральную величину на обороте приложения).

Юбка «портфель» — на переднем подолнике — складка. Подолник можно перешивать, увеличивая размер юбки. Сверху — пояс, ширина его в готовом виде — 3 см, длина — 144 см. (Чертеж выкройки в уменьшенном виде для 46-го размера, III роста).

Свободную блузку можно носить с брюками. Расклешенная юбка с кокеткой, на ткани в горошек или мелкие цветочки, застежка на планке. Широкие рукава.

Можно к юбкешить и свободный жилет — тепло и удобно.

Скрадывают полноту всевозможные банты, галстуки, длинные шарфы. На нашем рисунке — свободное платье из гладкой ткани. Отвороты рукавов, карманы и длинный шарф-галстук из ткани в полоску. Платье можно носить и с тонким свитером.

Все выкройки — без припусков на швы.

Модели Н. ДОБРОВОЛЬСКОЙ.  
Конструктор Т. ЛЕ СЮВА.

Условные обозначения:  
Сарафан, размер 48, рост III

1. Кокетка переда
2. Кокетка спинки
3. Спинка
4. Перед

2 дет. — — — — —  
1 дет. — X — X — X — X  
1 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
Даны в уменьшенном чертеже

Платье, размер 50, рост III

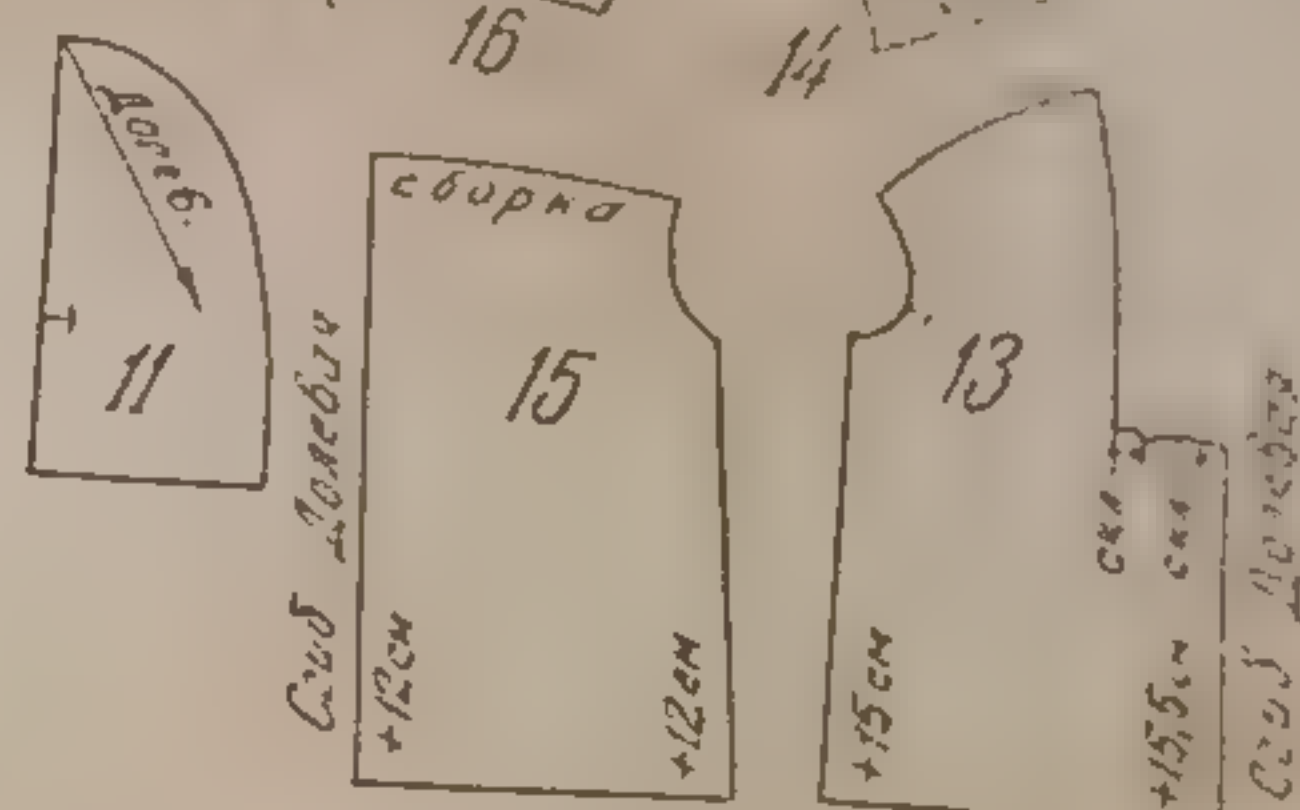
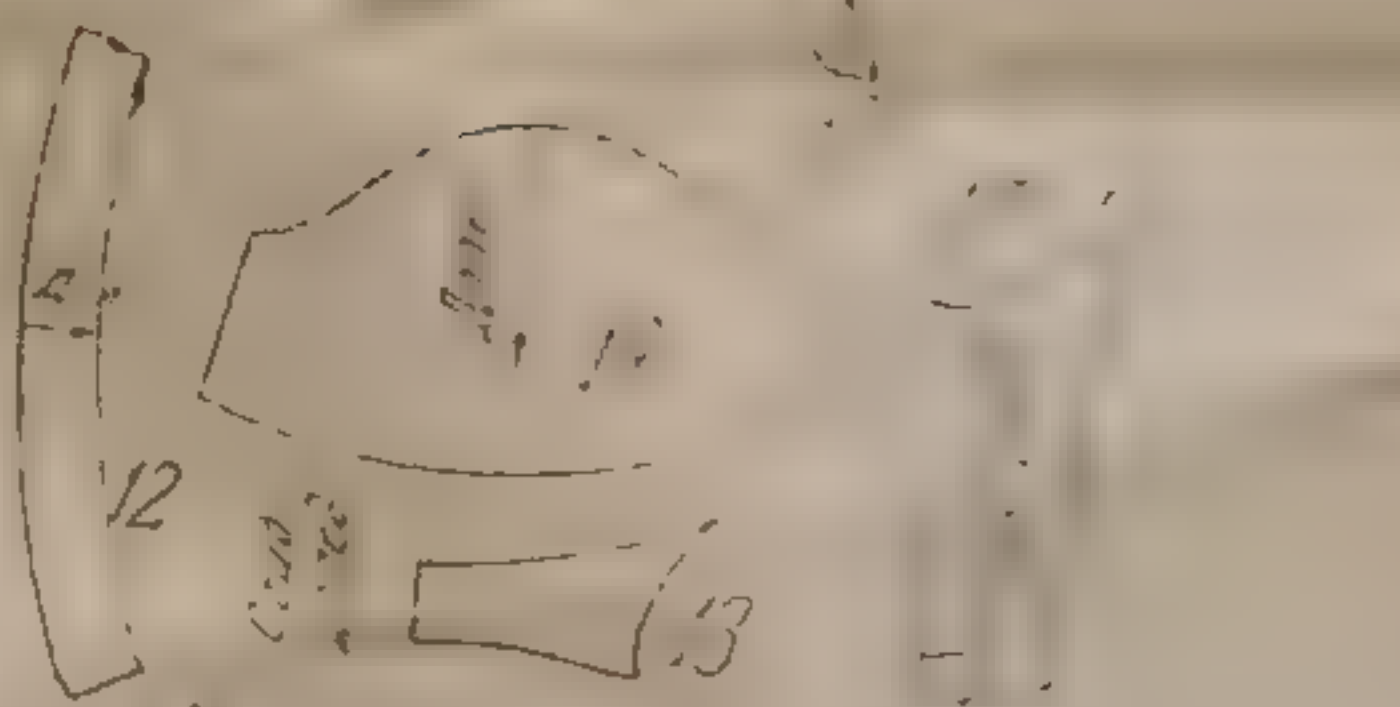
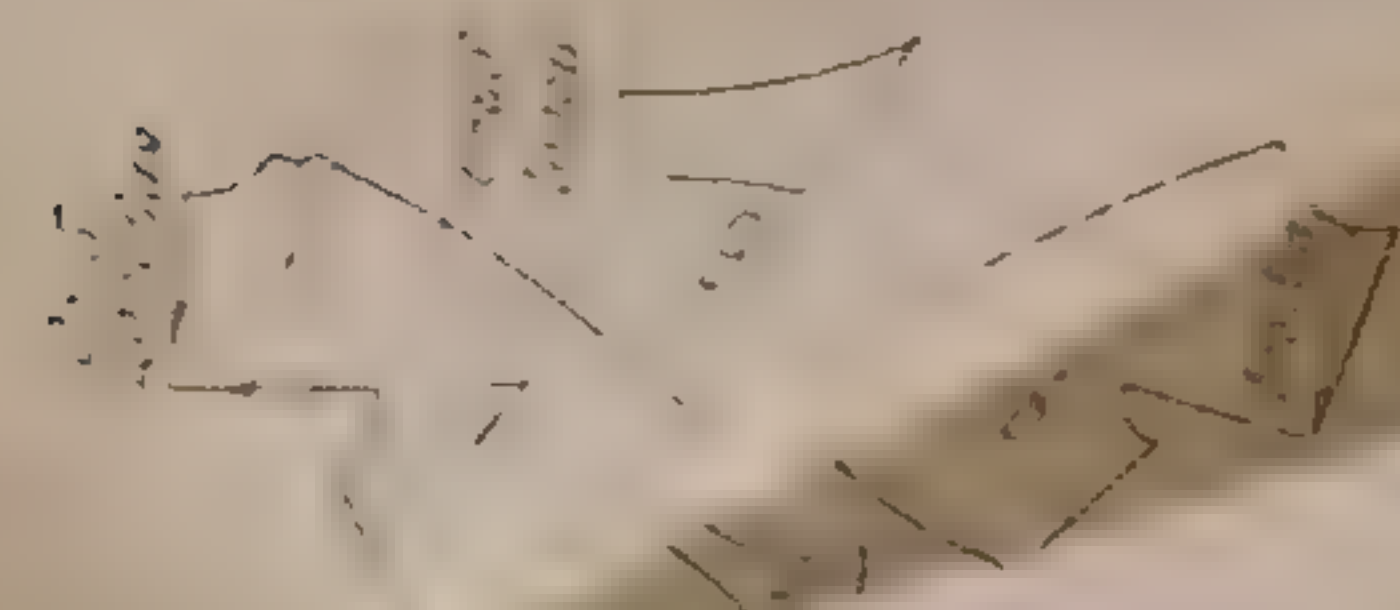
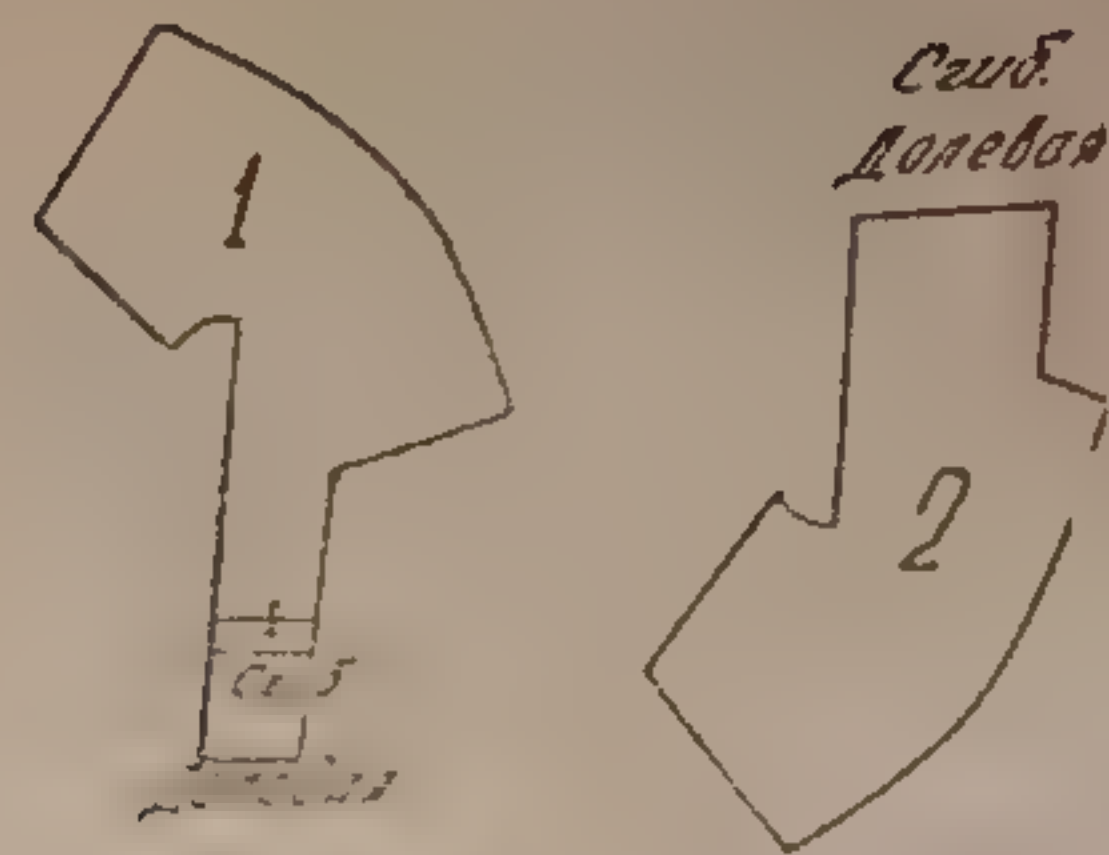
5. Спинка
6. Перед
7. Кокетка спинки
8. Кокетка переда
9. Воротник
10. Подборт
11. Карман
12. Отворот рукава

1 дет. — — — — —  
1 дет. — — — — —  
1 дет. — — — — —  
2 дет. — O — O — O — O  
2 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
Даны в уменьшенном чертеже.

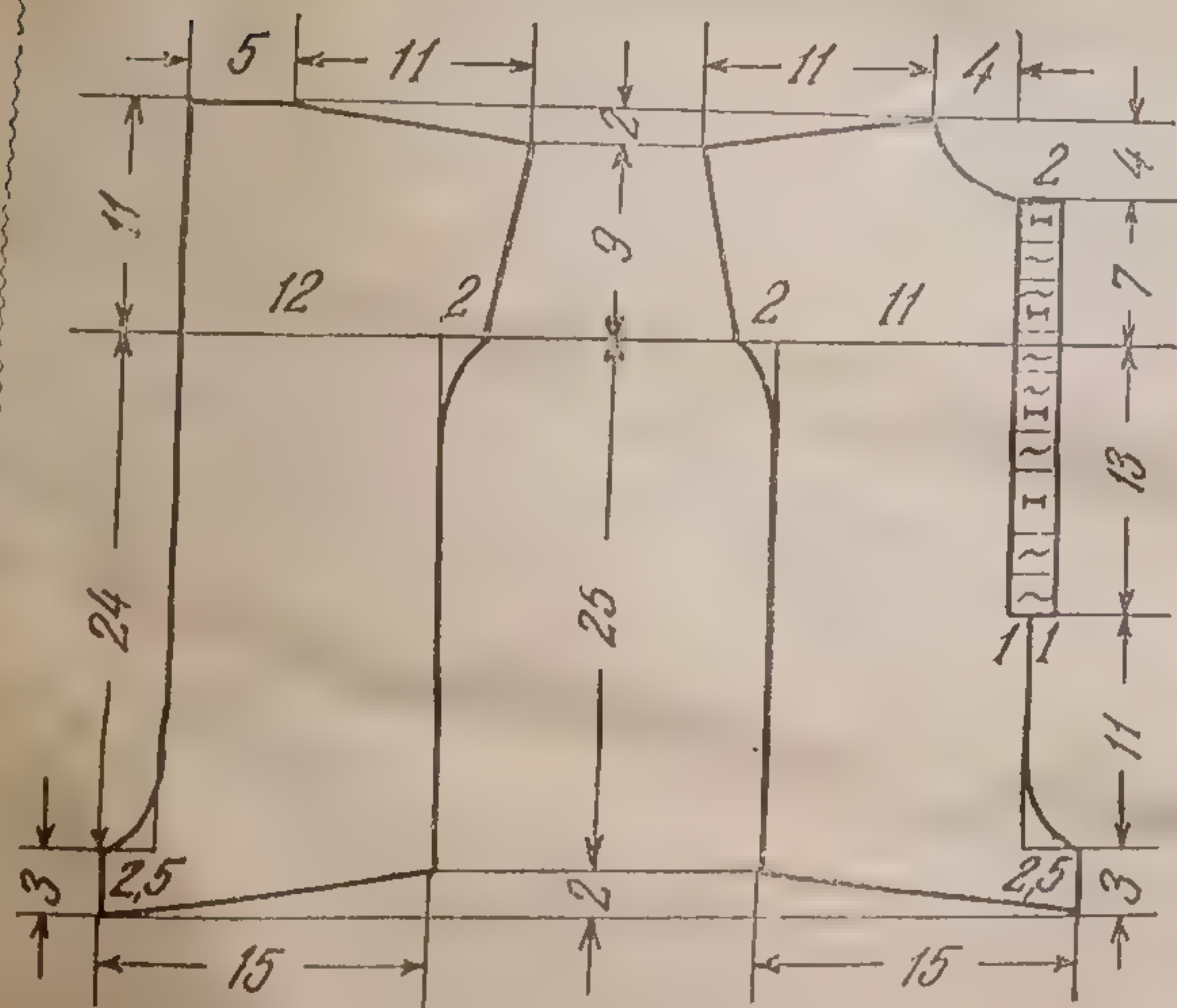
Блуза, размер 46, рост III

13. Перед
14. Кокетка переда
15. Спинка
16. Кокетка спинки
17. Планка
18. Воротник
19. Рукав

1 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
1 дет. — — — — —  
1 дет. — — — — —  
2 дет. — W — W — W — W  
2 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —  
2 дет. — — — — —



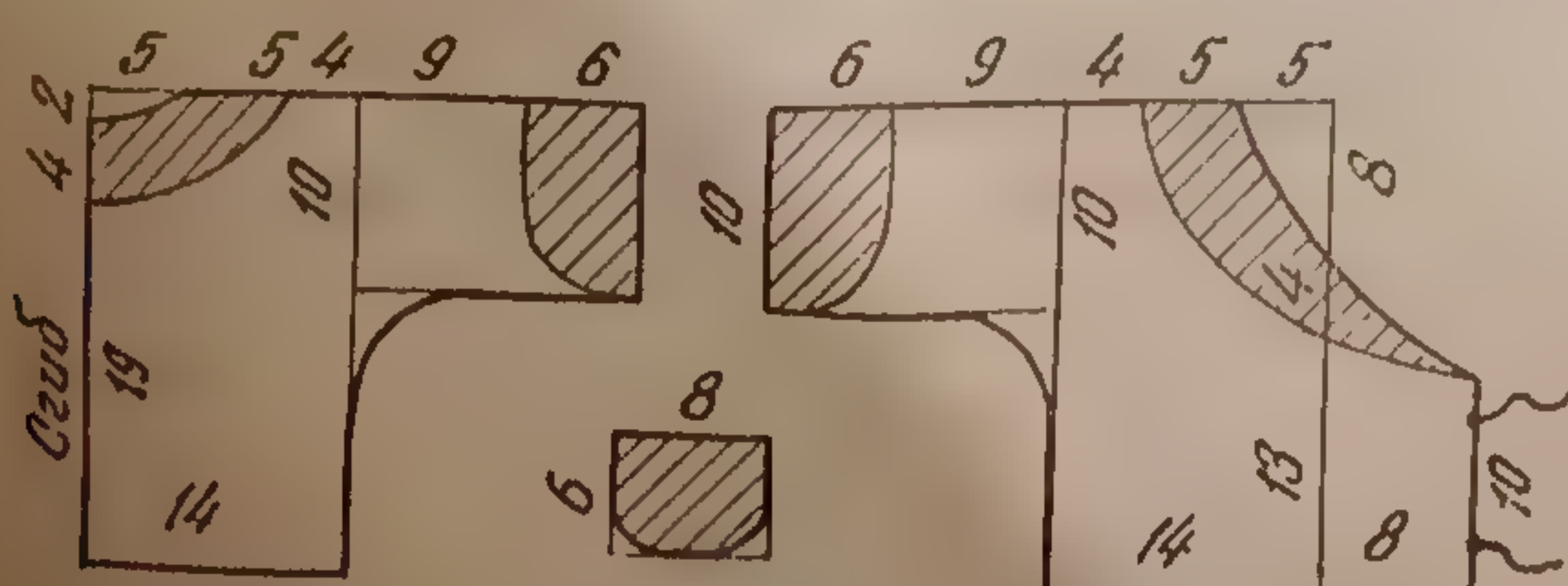
## Комбинезон



Спинка

Перед

Кокточка

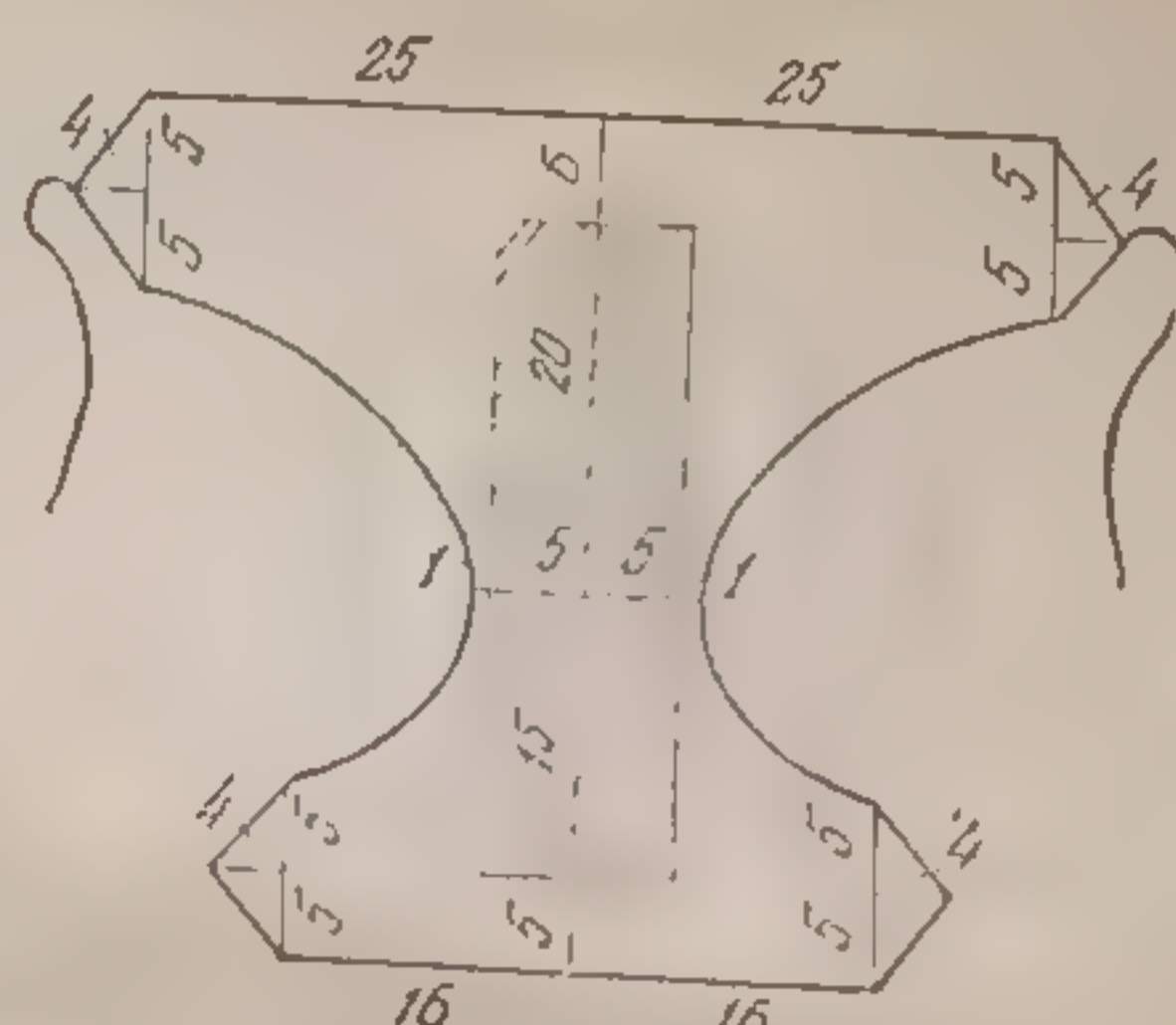


Спинка  
1 дет.

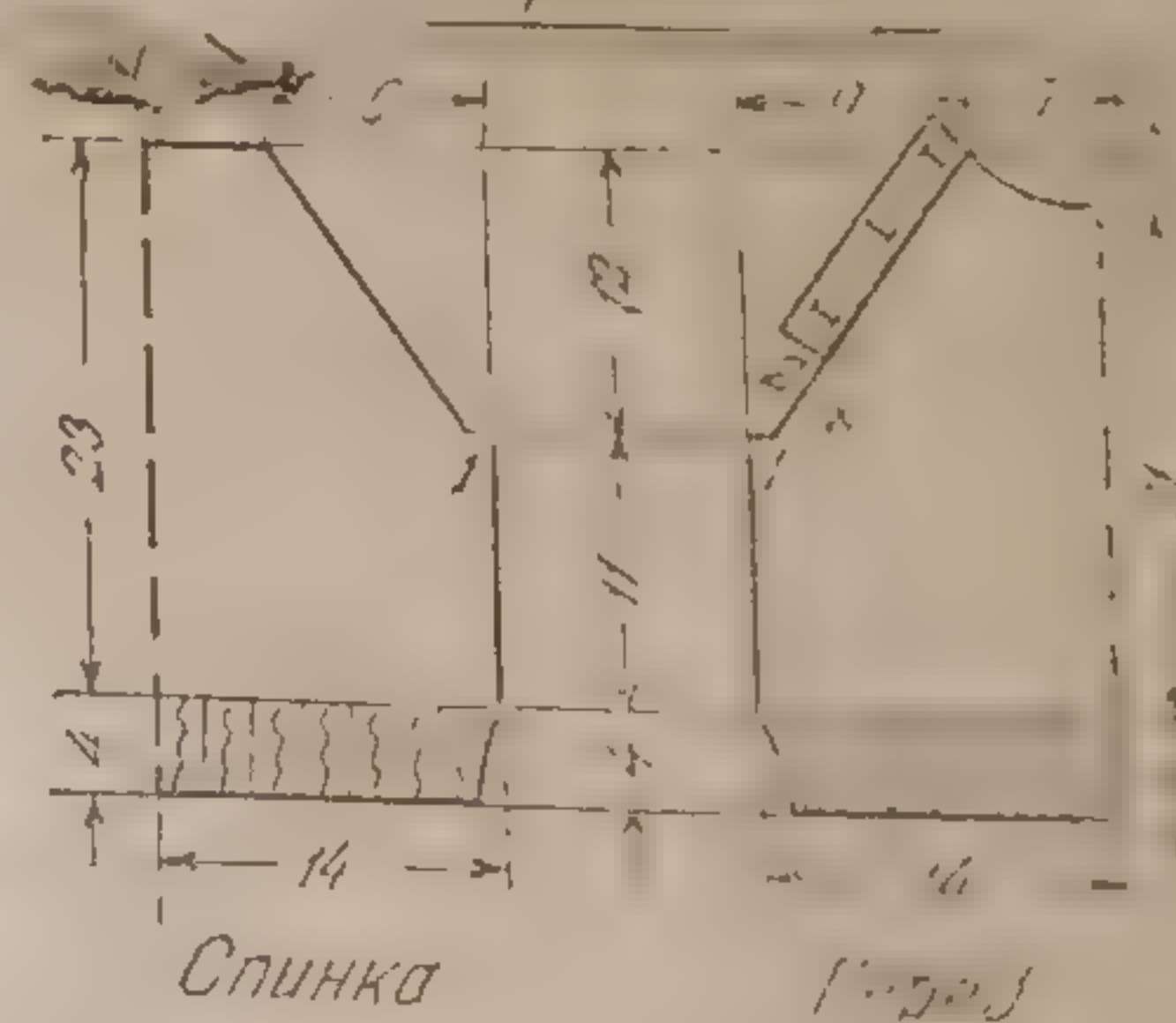
Карман  
1 дет.

Перед  
2 дет.

Трусы-пеленка

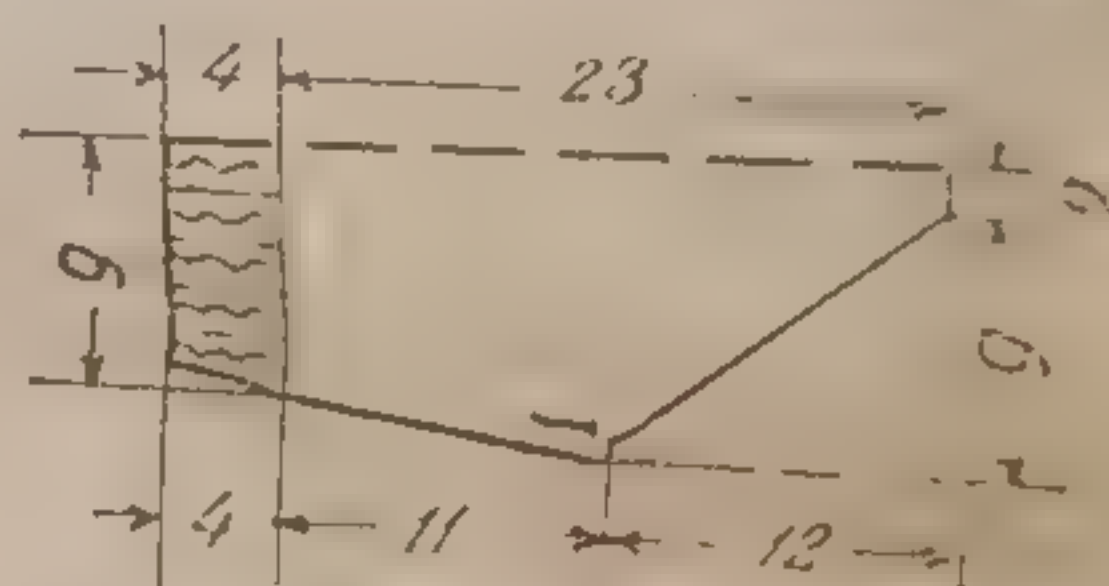


Кокточка



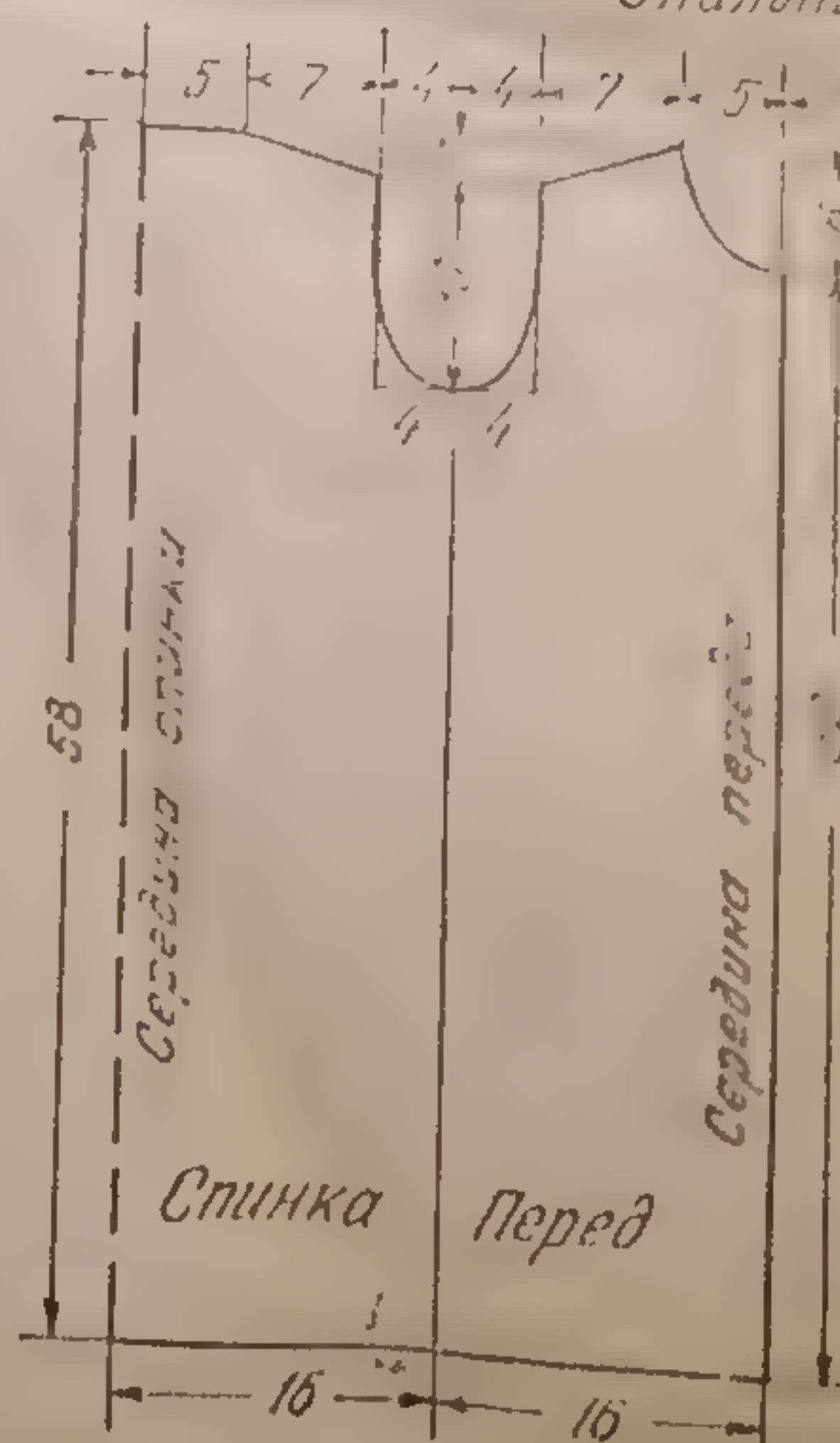
Спинка

Перед



Рукав-2 дет

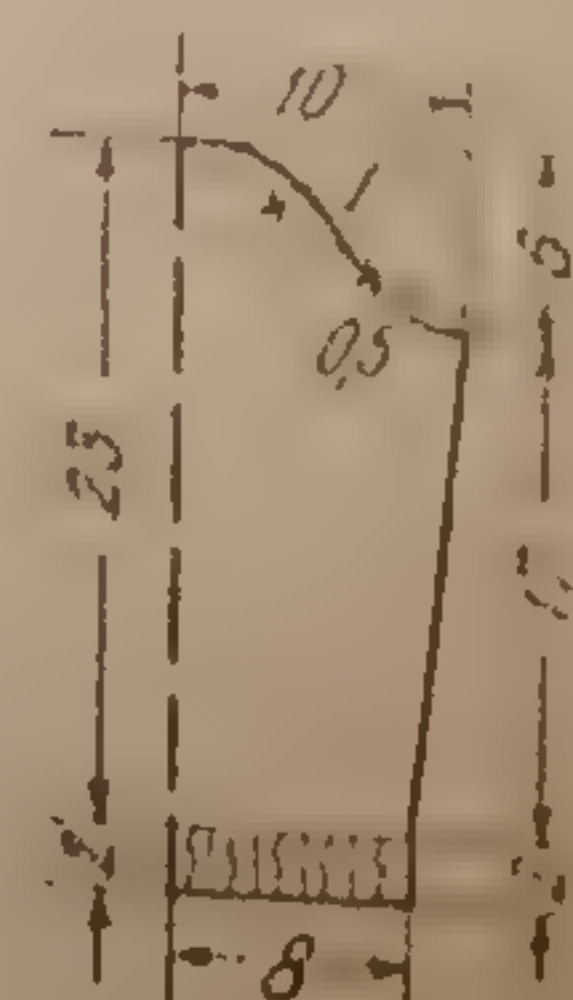
Спальный мешок



Спинка

Перед

Рукав  
2 дет



Карман

16



W  
O  
S  
N  
A  
H  
N  
N



Гардероб будущей матери не должен быть большим. Сарафан, который можно носить со свитером или блузкой, или юбка-«портфель», которую по мере необходимости можно расширять, свободная блуза, два-три платья, чтобы было что одеть на работу и в гости или в театр. Мы предлагаем несколько моделей.

Сарафан на кокетке, выкроенной вместе с рукавами, застегивается спереди на пуговицы и поэтому удобен как халат. Его можно шить из тонкой шерсти или штапеля — одноцветной или с рисунком. (Выкройка для 48-го размера, III роста: перед и спинка (детали 3 и 4) в уменьшенном виде, остальные детали — в натуральную величину на обороте приложения).

Платье из двух тканей — од-  
ноцветной и набивной. Кокет-  
ка, застежка спереди на пуго-  
вички. Длинный рукав, ворот-  
ник — апаш с закругленными  
углами.

Платье из ткани в мелкую клеточку, можно сделать его и комбинированным. Кокетка выкроена вместе с рукавами. Оборот рукава — подкройная бейка, которая настрачивается на лицевую сторону. Воролттак отложной. Накладные карманы. На обороте приложения — выкройка деталей, кроме спинки и переда, этой модели для 50-го размера, III роста. Спинка и перед (детали 5 и 6) в уменьшенном виде на этой стороне приложения.

Юбка для будущей мамы, размер 46, рост 170

Заднее  
полотно  
ножки

Переднее полотнище  
ножки — 2 дет.

Долевая.

6.5  
7.5



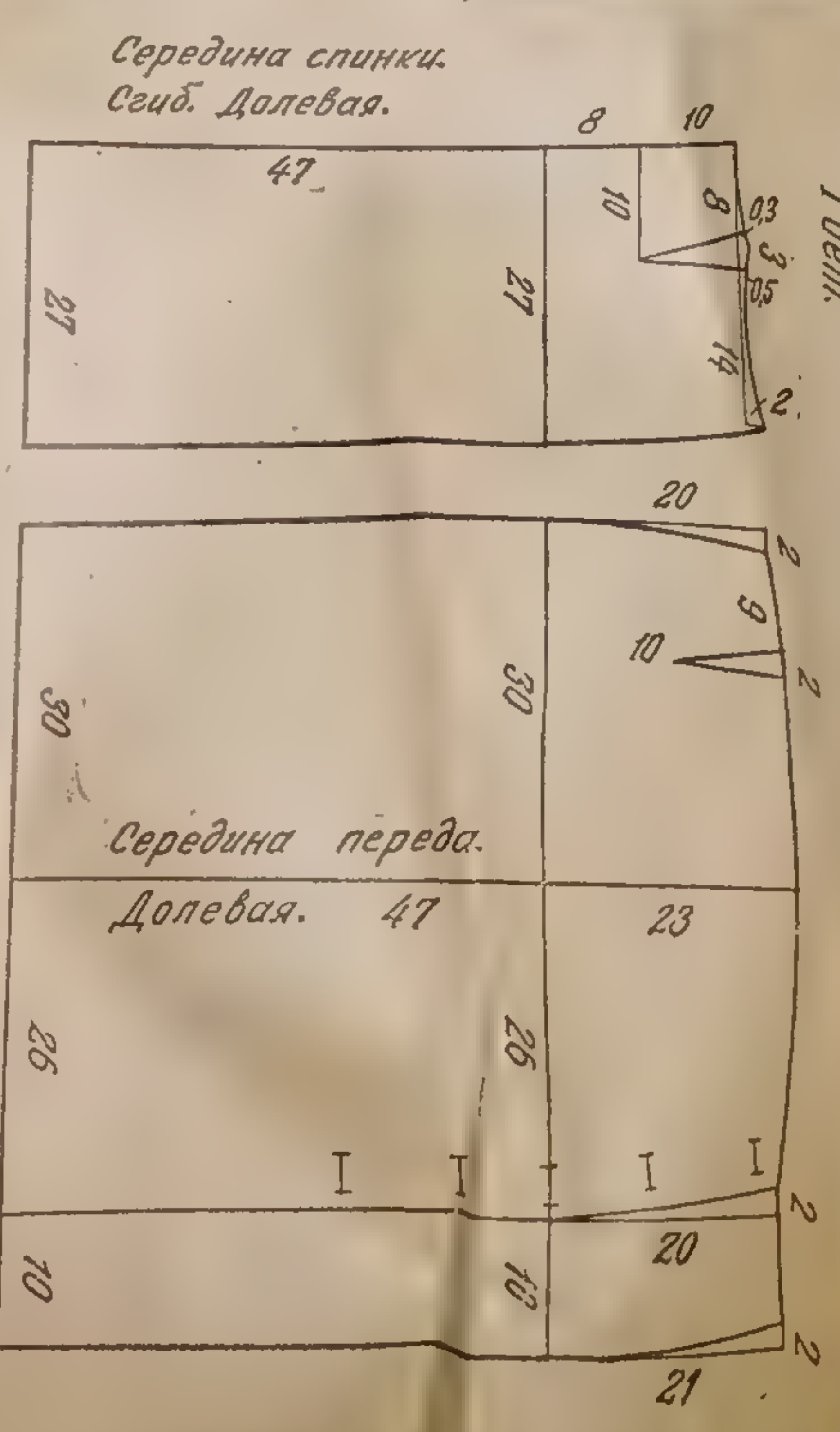
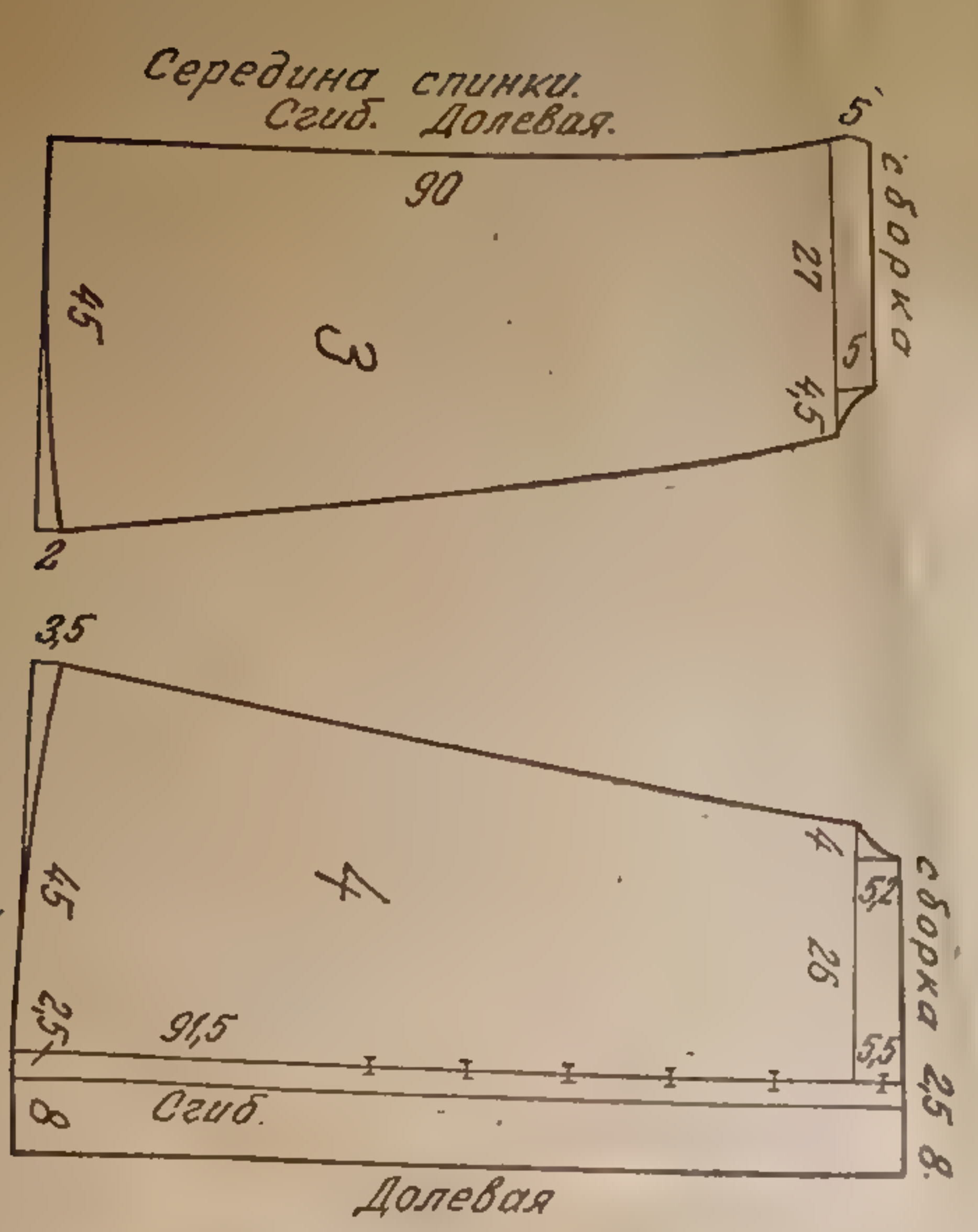


бейка, которая настрочена на левую сторону. Воротник отложной. Накладные карманы — выкройка деталей, кроме спинки и переда, этой модели для 50-го размера, III роста. Спинка и перед (детали 5 и 6) в уменьшенном виде на этой стороне приложения.

# Юбка для будущей мамы, размер 46, рост III

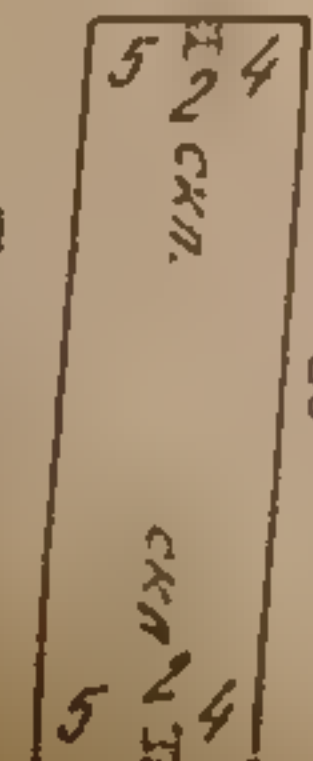
Заднее  
полотно  
ножки  
1 дет.

Переднее полотно  
ножки — 2 дет.



## МАЛЫШАМ

Модели детской одежды, чертежи выкроек которых мы здесь даем, находятся на стр. 26—27, под рубрикой «Дела домашние».



Доннышко  
1 дет.

Цепчик

Передняя  
часть — 1 дет.

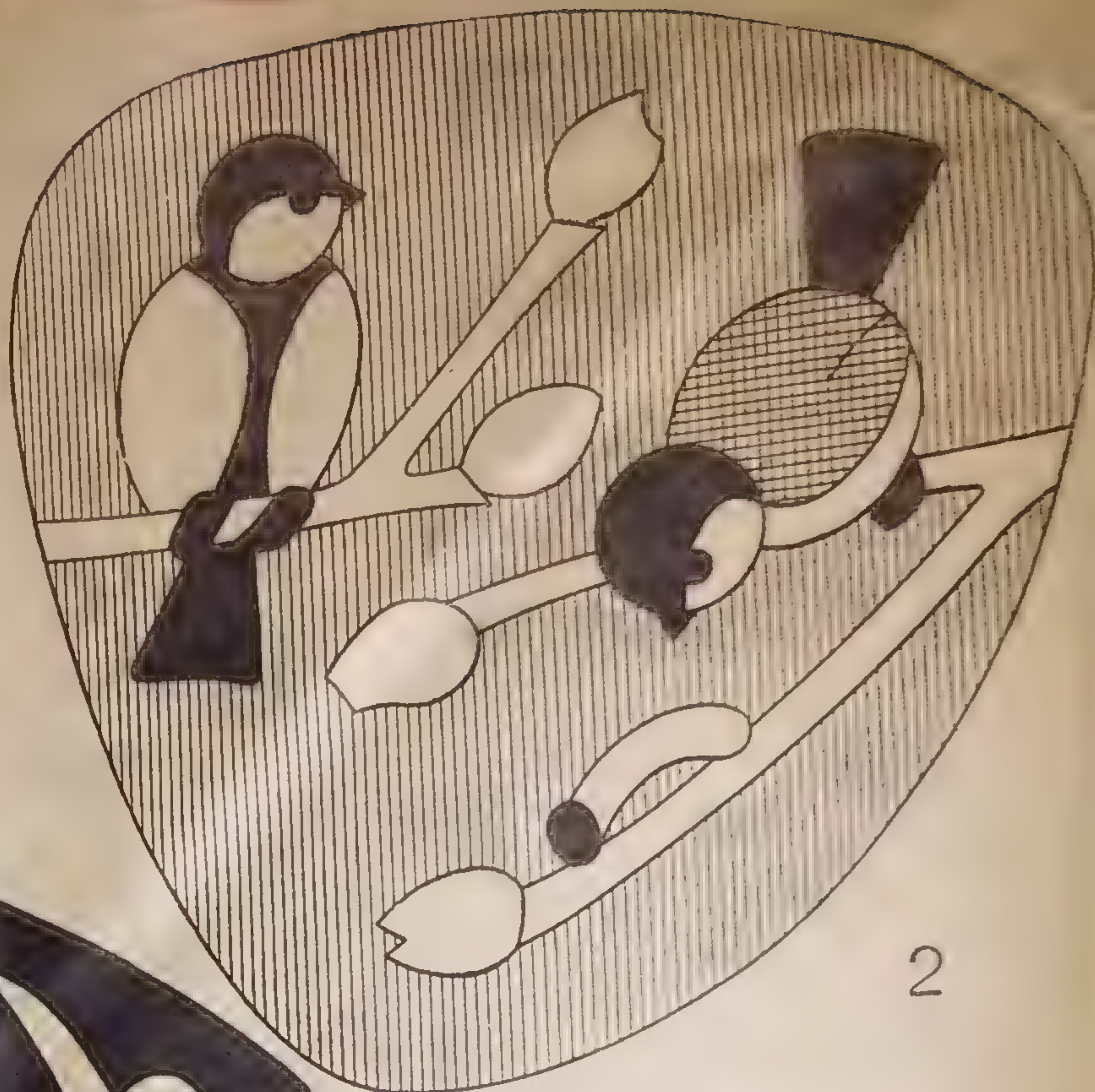


# ДЕКОРАТИВНЫЕ ТАРЕЛОЧКИ

Мы предлагаем вам сделать три декоративные тарелочки: «Рыбки», «Синички» и «Жирафы». Эти тарелочки целиком выпиливаются из фанеры. Их могут сделать и взрослые и дети, умеющие выпиливать. Но работа будет успешной только в том случае, если она будет выполнена тщательно и аккуратно.

Приготовьте лобзик, пилки по дереву и металлу, станочек для выпиливания, напильник, циркуль, линейку, карандаш, кусочек корешка сухой фанеры толщиной 4 мм, клей «БФ-2» или столярный, наждачную и копировальную бумагу, три небольших металлических колечка, кусок тесьмы и краски — масляные, эмалевые или нитроэмалевые. Если у вас есть набор масляных красок (в тюбиках) и бесцветный нитролак, вы сами сможете составить быстро сохнущие краски различных тонов.

Работу начните с какой-нибудь одной тарелочки. Все они делаются одинаково. Каждое изделие состоит из двух основных частей: нижнего основания и верхней цветной накладки. На рисунках мы изобразили их раздельно, причем основания уменьшены в пять раз, а цветные накладки даны в натуральную величину. Основание и соответствующая ему накладка помечены одинаковыми цифрами. По указанным размерам с помощью циркуля и линейки вычертите основание. Для оснований 2 и 3 предварительно постройте вспомогательные линии (на чертежах они помечены черточками). Отметьте линию фаски (на чертежах она дана тонкими линиями), ее ширина от края равна 5 мм. Внутренние тол-



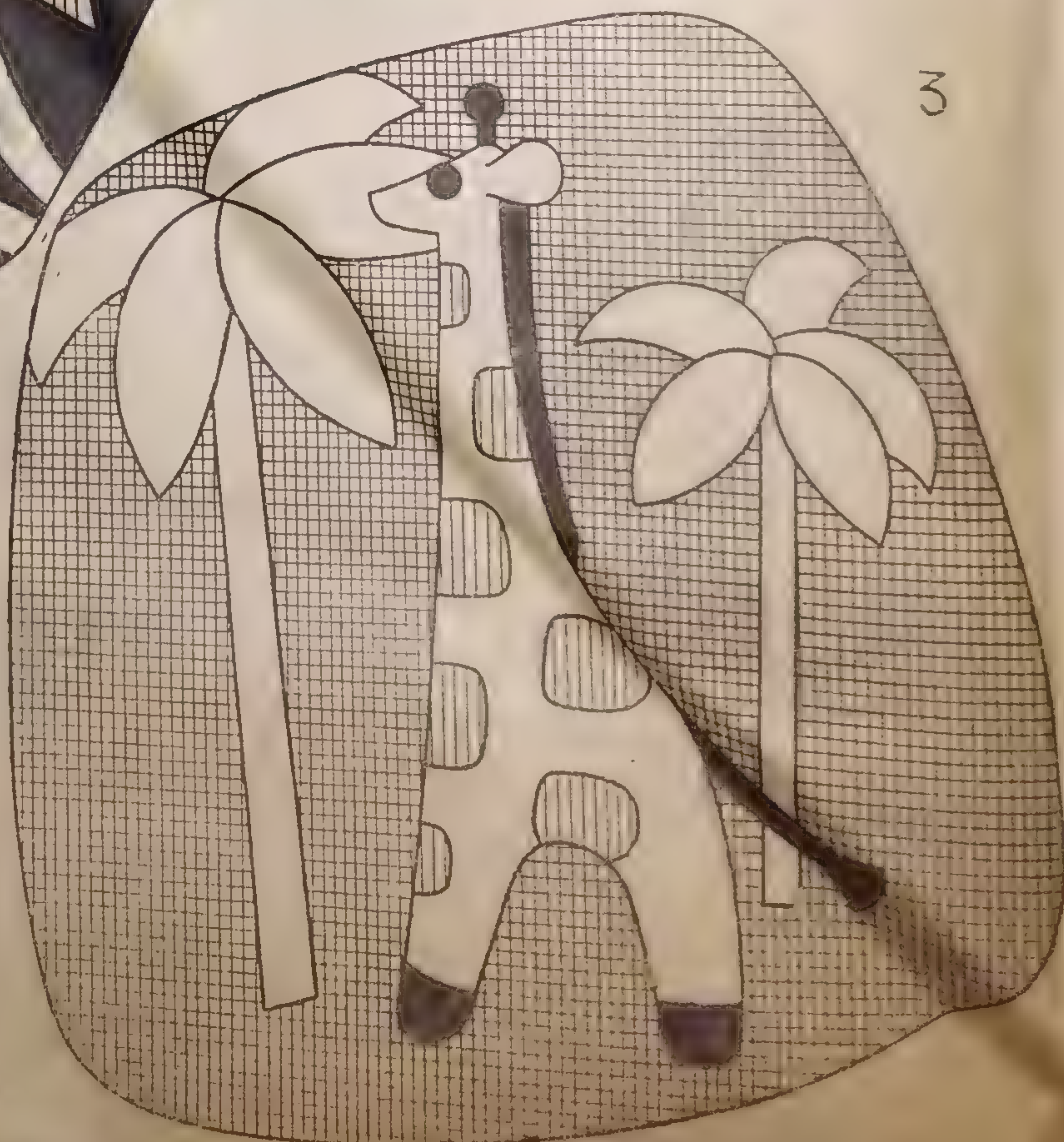
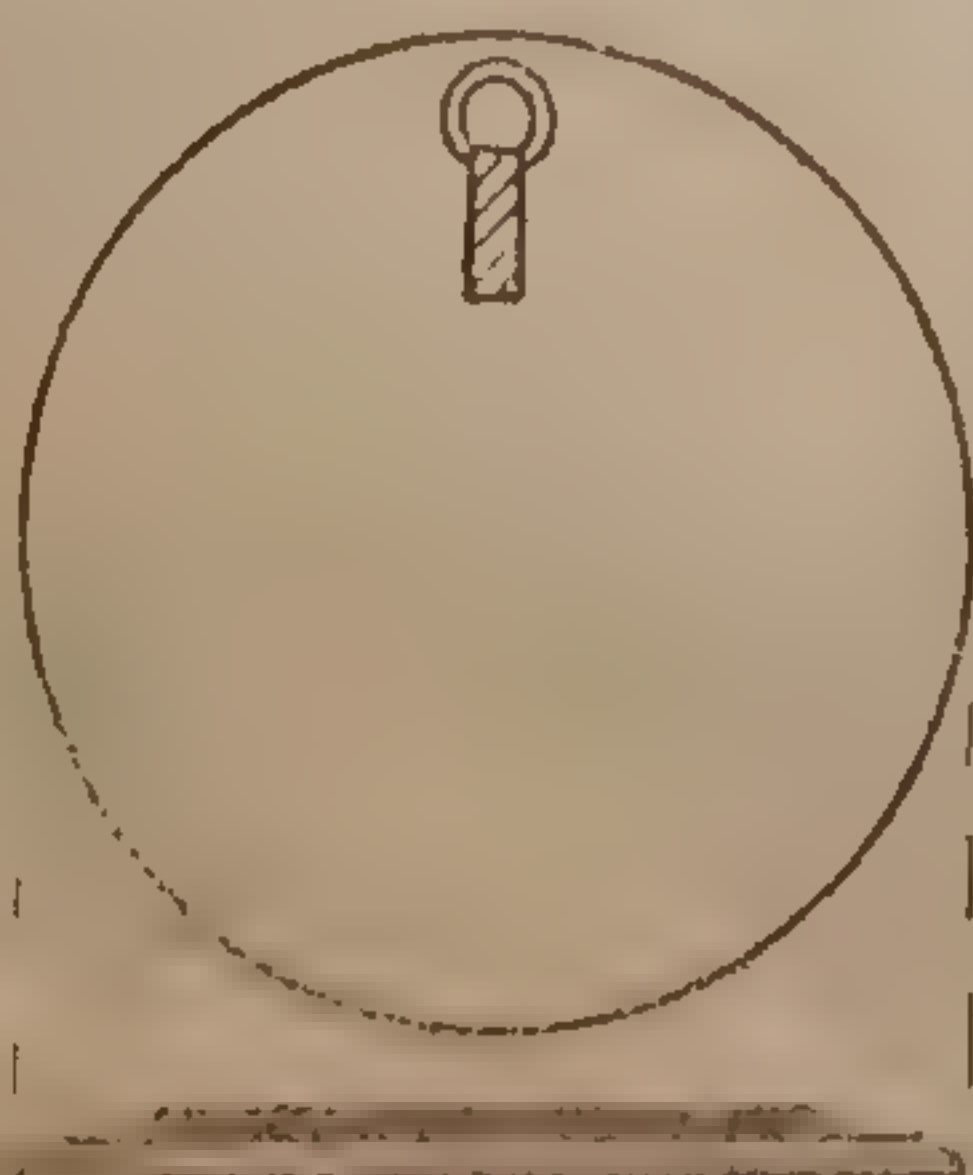
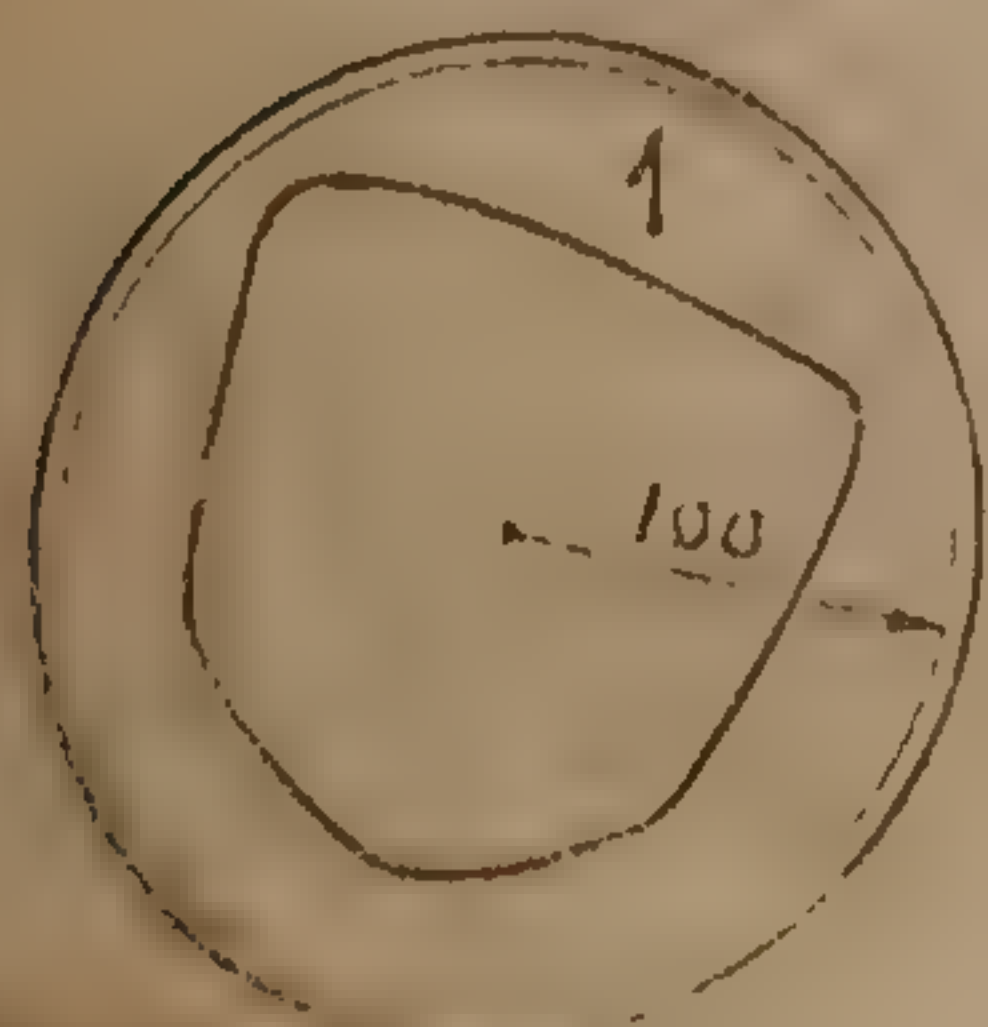
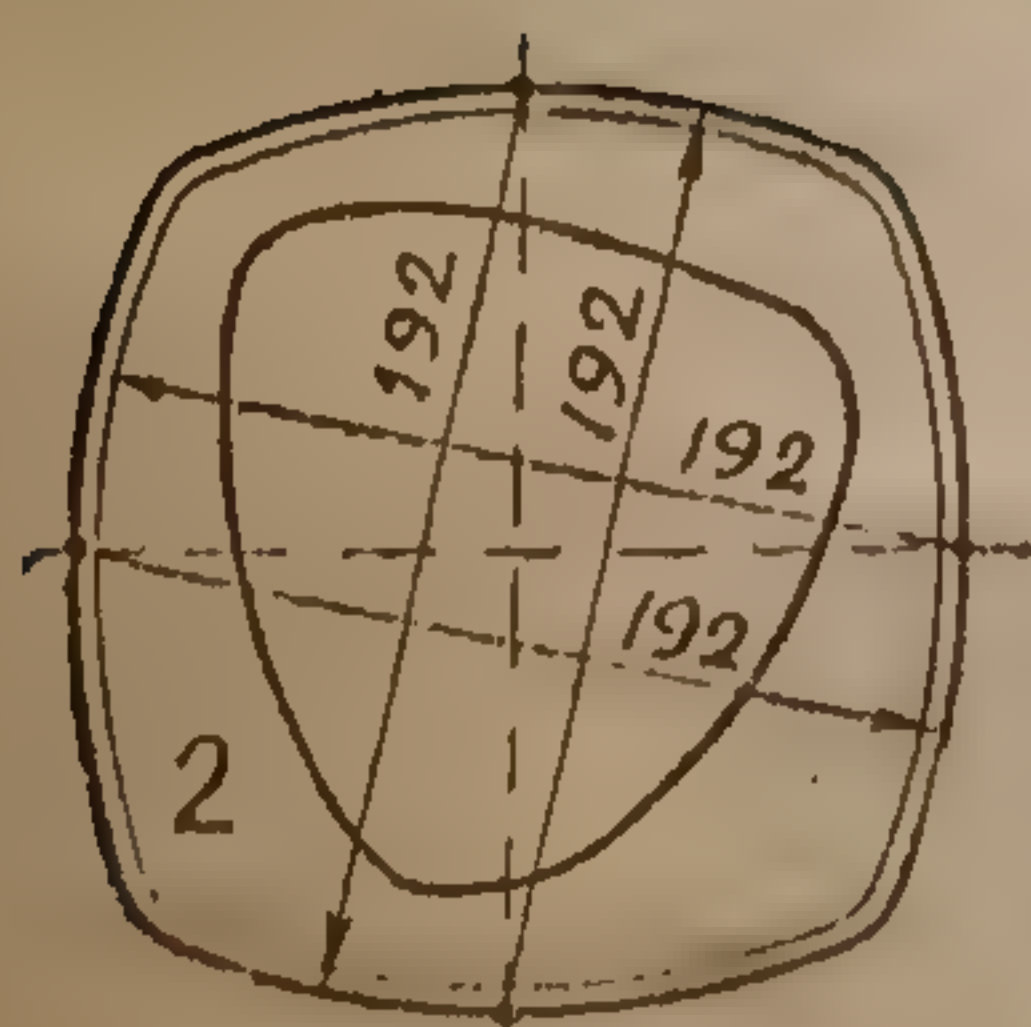
2

стые линии на основаниях показывают место, куда наклеивают верхние цветные накладки. Через копировальную бумагу перенесите рисунок цветной накладки. Прежде чем наклеить рисунок, хорошо зачистите фанеру наждачной бумагой. Пилкой по дереву выпилите по наружному краю основания и накладки и напильником зачистите у них края. Напильником и наждачной бумагой снимите у основания фаску: сточите края под косым углом до точной линии на глубину двух слоев фанеры. Очень аккуратно пилкой по металлу распилите накладки по внутренним линиям рисунка. Накладка распадется на одну большую деталь (шон) и несколько маленьких кусочков. Края этих кусочков зачищать нельзя.

Все детали накладки покрасьте масляными красками. Цвет может быть ярким, но всегда мягким, приятным для глаза. Мы рекомендуем окрасить детали в следующие цве-



1



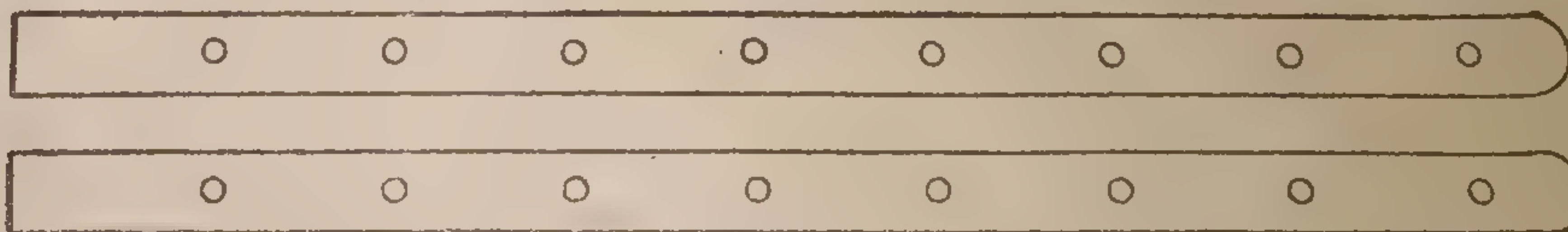
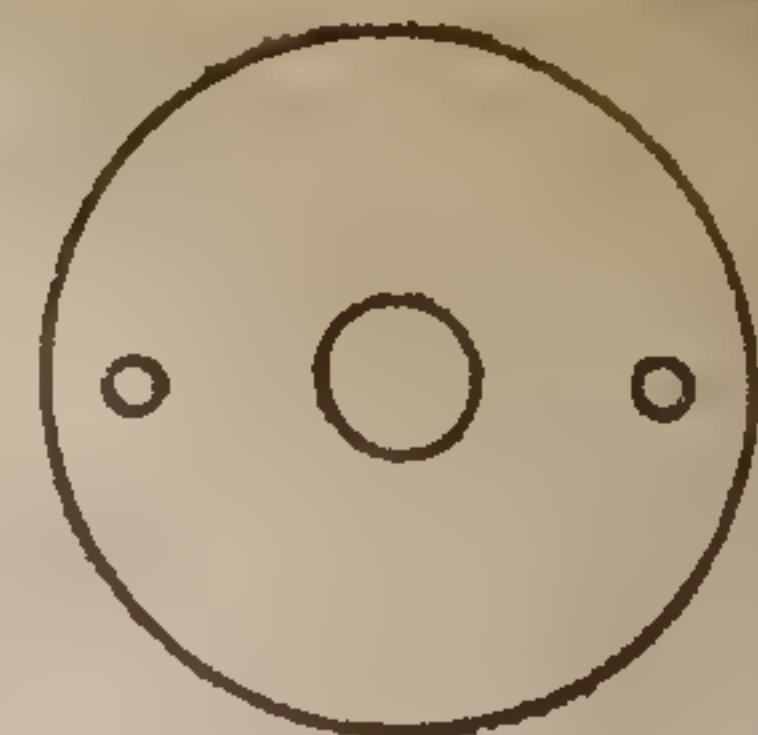
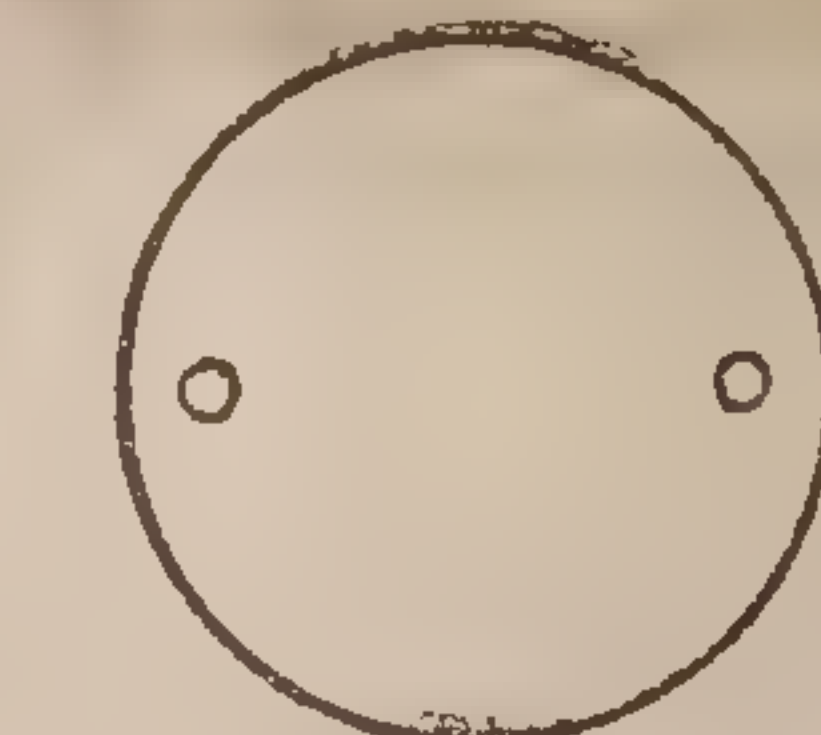
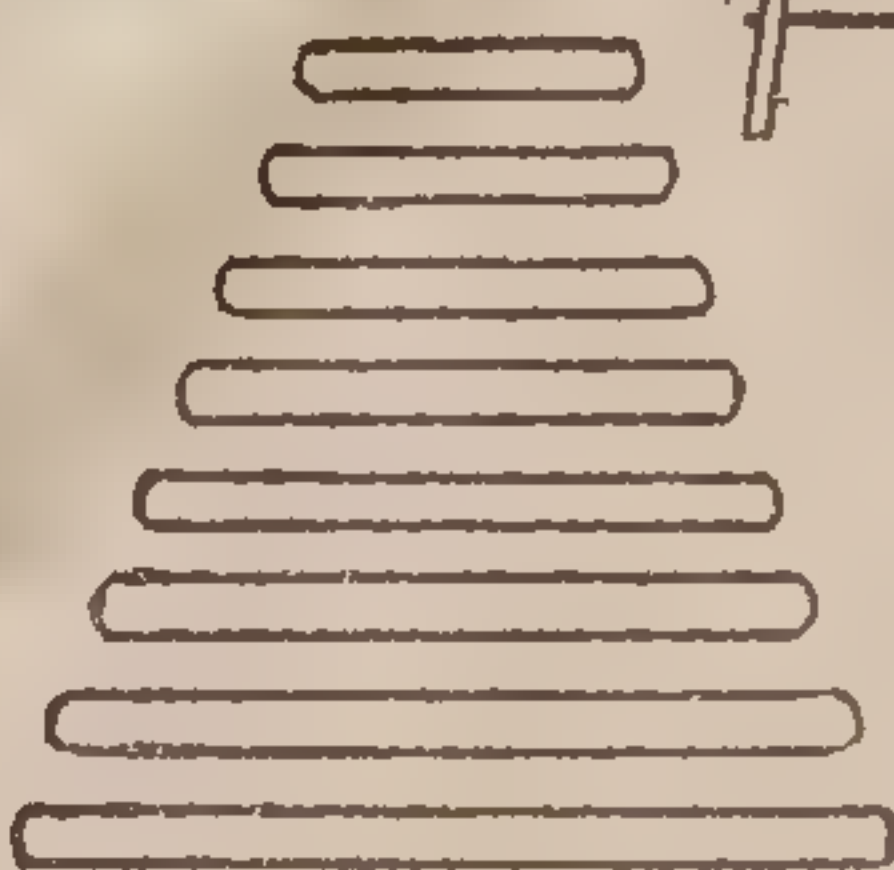
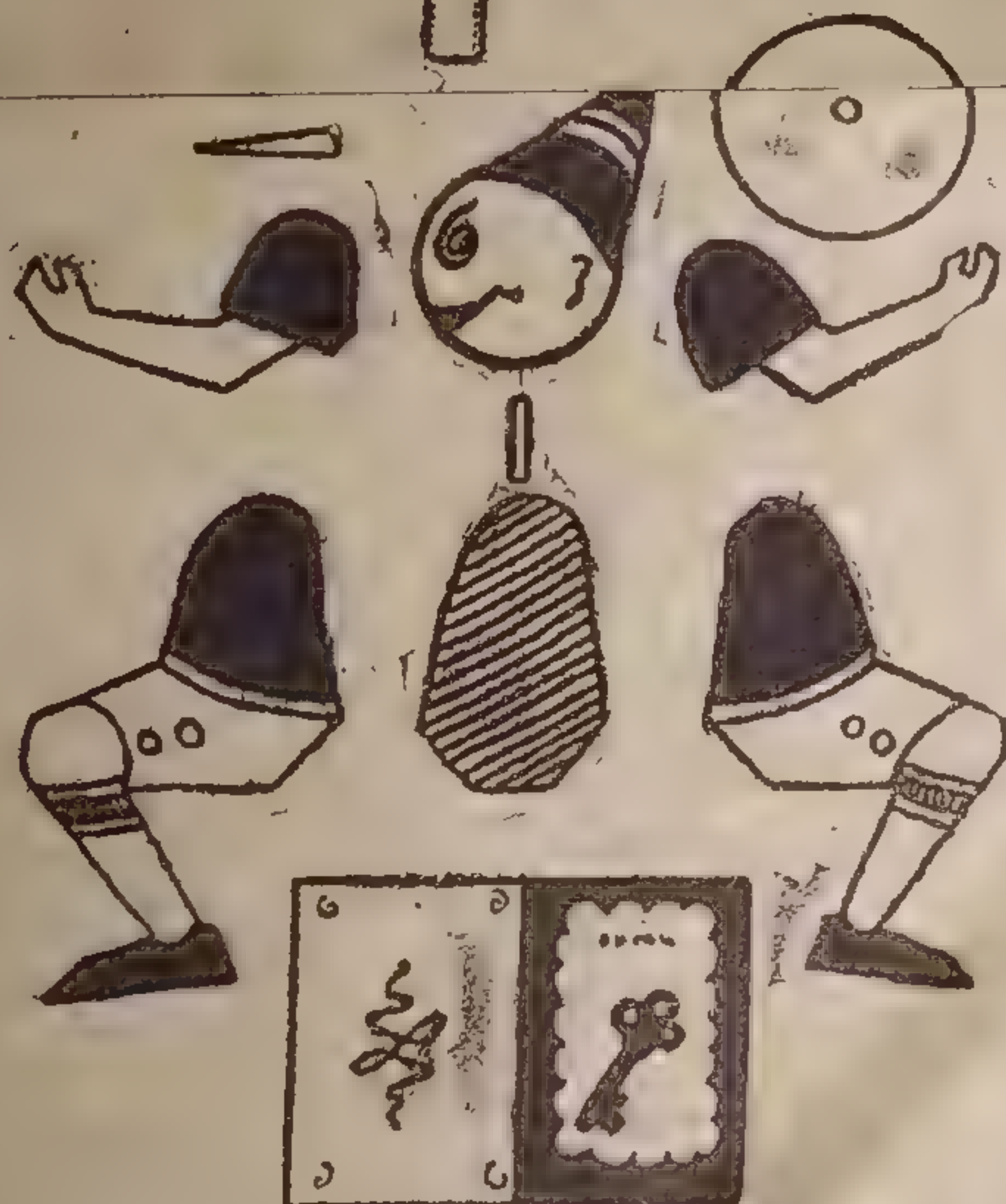
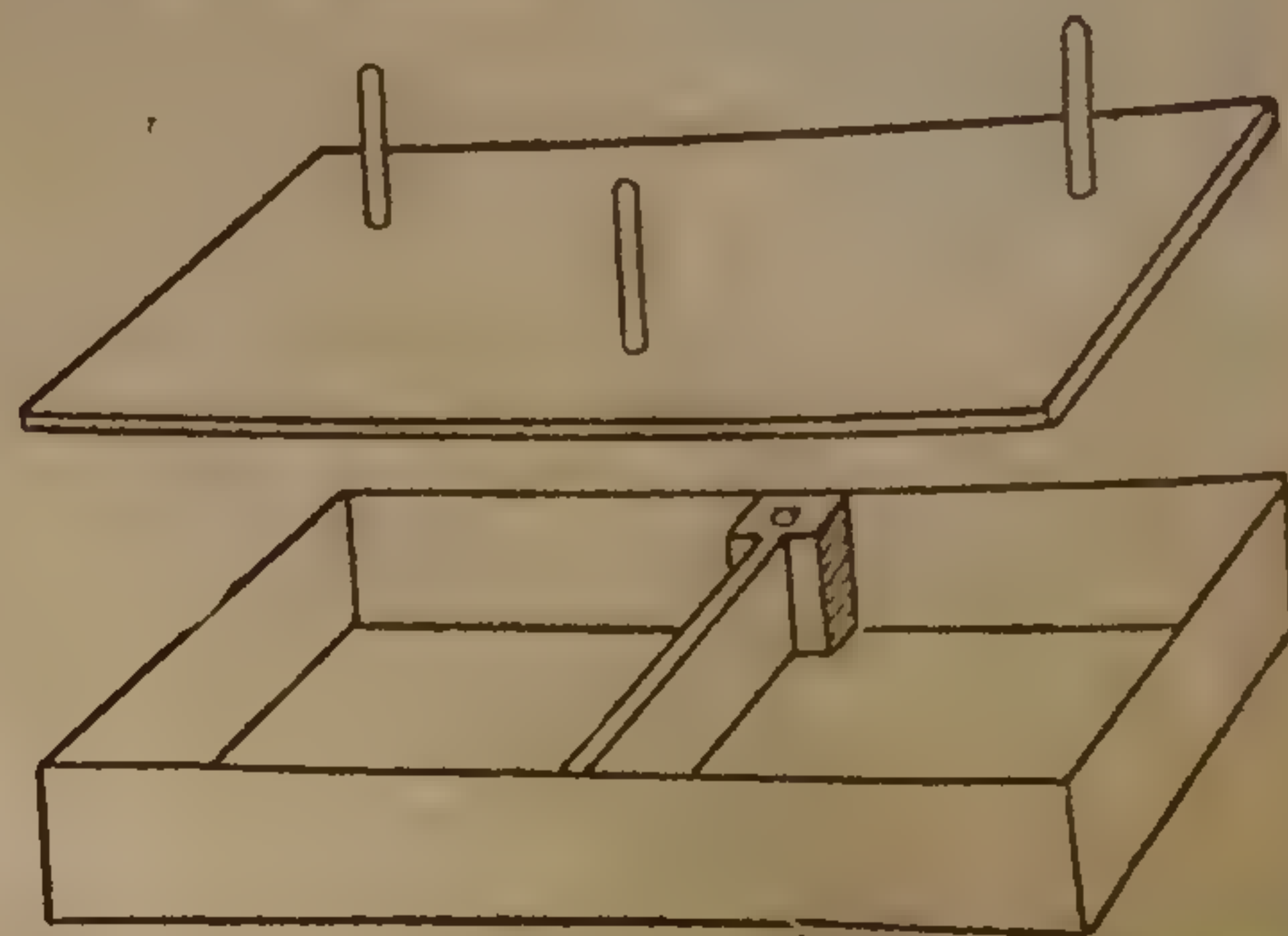
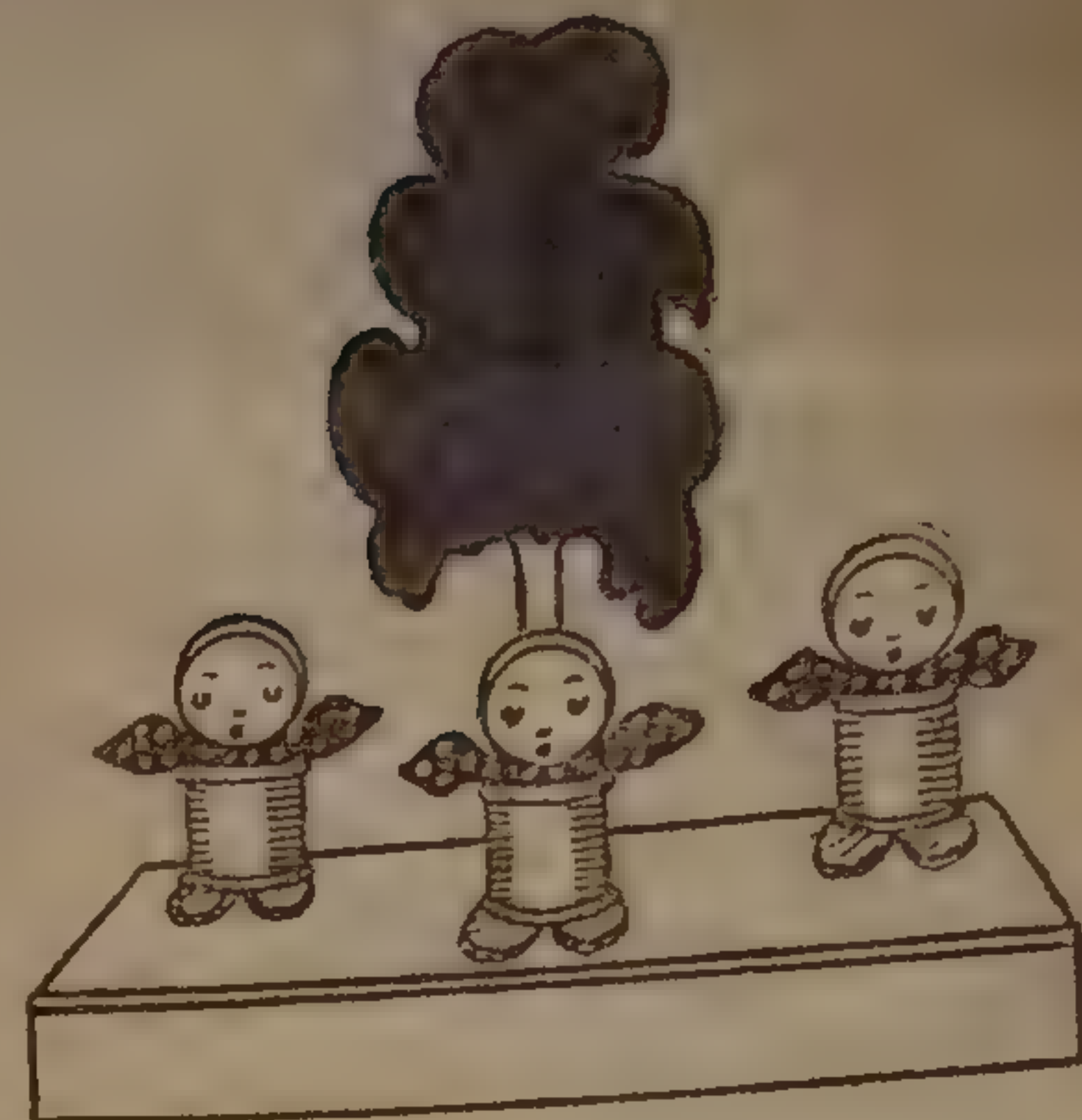
3



## В ПОДАРОК МАМЕ

Коробка для рукоделия и ночник — хороший подарок маме к празднику. Материал — простая фанера, а из инструментов вам понадобятся лобзик, один-два напильника и наждачная бумага. Начиная работу, внимательно рассмотрите чертежи и рисунок готовой вещи, переведите чертежи деталей на фанеру, аккуратно выпилите лобзиком, зачистите напильником и шкуркой.

КОРОБОЧКА ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ длиной в 15 см, высотой 3—4 см и шириной 10 см. Крышка движется на шпиль, запалочки, на которые насаживаются маленькие лапоточки, катушки и головки матрешек.

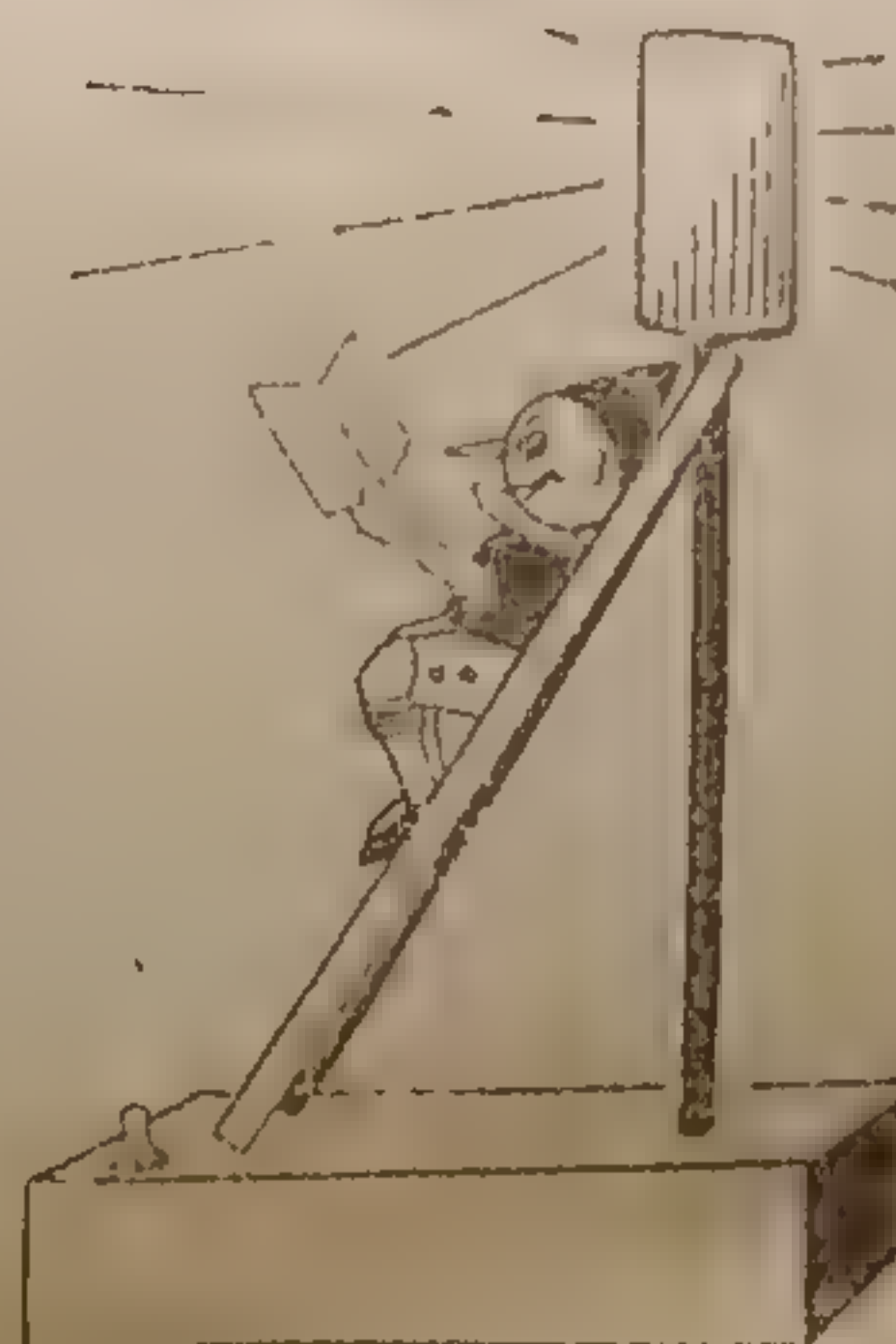


такие все кусочки рисунка, залитые черной краской, лучше всего покрасить черным нитролаком; кусочки, покрытые сеткой, покрасить в светло-синий, чуть зеленоватый цвет; заштрихованные кусочки — в красно-оранжевый цвет. Водоросли, ветки и стволы можно сделать светло-серо-лиловыми, почки и листья — светло-зелеными, тельца у рыбок, гусеницы и жирафа, а также грудки у синичек — желтыми, пузырьки на водорослях и щечки у синичек выкрасить в белый цвет.

Когда краска высохнет, наклейте все детали цветной накладки на основание — сначала приклейте фон, а затем все остальные детали. Сверху положите груз. С оборотной стороны основания приклейте при помощи тесьмы небольшое колечко. Это для того, чтобы повесить тарелочку на стену.

Еще лучше сделать рисунок декоративной тарелочки рельефным, то есть чтобы он слегка выступал над фоном. Для этого под рисунок подложите фанеру или картон толщиной 1—1,5 мм, вырезанные по контуру того же рисунка. Например, в панно «Рыбки» фанерка подкладывается под рыбок, водоросли и пузырьки. В этом случае порядок сборки будет иной: сначала приклейте фон, сверху положите груз. Когда клей высохнет, в пропилы рисунка вставьте дополнительные фанерки, предварительно смазав их клеем, а на них, также с клеем, положите цветные кусочки рисунка. Сверху положите груз.

В. ЯКОБСОН,  
художник



ДЛЯ НОЧНИКА сделайте коробочку такого размера, чтобы в ней свободно уместилась батарейка карманного фонарика. Все остальные детали выпиливайте из фанеры по чертежам, после чего приступайте к монтажу. Основанием фонаря служат два кружка, в которые вставлен цветной карандаш. Удалив графит из карандаша, протяните в отверстие провода, соединяющие лампочку с батарейкой через кнопочный выключатель. Верхняя часть фонарика состоит также из двух кружков, они надеваются на карандаш и соединяются между собой с помощью двух палочек. Фонарик оклейте с наружной стороны папиросной бумагой или калькой. Стороны с фонариком укрепите клеем на крышке коробки, а к нему приставьте лесенку и на нее посадите Буратино.

Чтобы сделать фигурку Буратино, прежде всего наденьте туловище (заштрихованная деталь) и вставьте между палочкой и левой половинками фигурки. Затем уже приклеивайте и правой половинки фигурки, соединяя между собой с палочкой. Голову и туловище соедините в специально сделанное для этого отверстие. Точно так же крепится носик. Между туловищем и головкой на палочку наденьте круглый воротничок. Буратино лежит в руках книжку. Сделайте ее из кусочка плотной бумаги.

Вот и готова фигурка Буратино, теперь нужна напольная клеевая, чтобы укрепить его на лесенке.

Ю. БУГЕЛЬСКИЙ



и третьей «лапками», и так до конца ряда. 4-й ряд — 1 столбик без накида над предыдущим столбиком, 2 воздушных пелли, 2 воздушных пелли, 2 воздушных пелли, 1 столбик без накида над вторым столбиком предыдущего ряда, и так до конца ряда. Для отделки жакета из шерстяной ткани (рис. 3) рекомендуем узор кружев, показанный на рис. 3а.

Край жакета и рукавов подогните наизнанку, наметайте и отпарьте через влажную тряпку. Затем обвяжите столбиками и проложите вязать кружева.

1-й ряд — 3 воздушные пелли (вместо первого столбика), 1 столбик с накидом на третьей пелле основания, 1 воздушная пелля, 1 столбик с накидом на той же пелле основания, 1 столбик с накидом на третьей пелле основания, считая от предыдущего столбика, 3 столбика с накидом и двумя воздушными пеллями между ними на третьей пелле основания, считая от предыдущего столбика, и так до конца ряда.

2-й ряд — столбики с накидом (крючок вводит под пелли предыдущего ряда).

3-й ряд — вяжут, как 1-й.

4-й ряд — вяжут, как 2-й.

5-й ряд — 3 воздушные пелли вместо первого столбика, двойной столбик на четвертой пелле основания, 3 воздушные пелли, двойной столбик на той же пелле основания, 1 столбик с накидом на третьей пелле предыдущего ряда, считая от двойного столбика, и так до конца ряда.

Двойной столбик вяжется так: провязав 2 пелли первого столбика с накидом, делают новый накид на крючок, протаскивают рабочую нитку сквозь ту же пеллю основания и провязывают все пелли на крючке, спускают их по 2 вместе.

6-й ряд — цепочка из 3 воздушных пелли. 1 столбик без накида (крючок вводит под цепочку предыдущего ряда), цепочка из трех воздушных пелли, столбик с накидом над столбиком с накидом предыдущего ряда, колечко из трех воздушных пелли, столбик с накидом над тем же столбиком предыдущего ряда, цепочка из трех воздушных пелли, и так до конца ряда.

**Платье из шерстяной или льняной рогожки.** Украшено широкой прошивкой (рис. 4). Прошивку делают из двух одинаковых кружевных полос, сшитых посередине. Вяжут из ниток двух цветов (образец дан на рис. 4а).

1-й ряд (из ниток цвета платя) — 1 столбик без накида на первой пелле цепочки, 1 воздушная пелля, 1 столбик без накида на третьей пелле цепочки, и так до конца ряда. 2-й ряд (из ниток другого цвета) — 1 столбик без накида между первым и вторым столбиками предыдущего ряда (крючок вводит под цепочку), воздушная пелля, 1 столбик без накида между вторым и третьим столбиками, и так до конца ряда.

3-й ряд (из ниток цвета платя) — 1 столбик без накида между первым и вторым столбиками предыдущего ряда, 1 воздушная пелля, 1 столбик без накида между вторым

и третьим столбиками, и так до конца ряда. 13-го вяжут на середине, в 7-м ряду прибавляют. Таким образом, в 7-м ряду прибавляют 3 «лапки» по 3 столбика с накидом в каждом.

9-й ряд — связав 12 «лапок» по 3 столбика в каждом, вяжут 13-го из 4 столбиков.

11-й ряд — вяжут, как 7-й ряд.

В тринадцатом ряду прибавок не делают. 14-й ряд — столбики без накида начинают вязать от основания (цепочки) воротника и обвязывают три его стороны. Повернув работу, выполняют полустолбиком с накидом (сделав накид на крючок, протаскивают рабочую нитку сквозь пелли основания и, снова провязав три пелли сразу), на углах воротника вяжут 3 полустолбика на одной пелле основания. Затем вяжут кружева:

1-й ряд — цепочка из пяти воздушных пелли, столбик без накида на пятом столбике предыдущего ряда, цепочка из четырех пелли, столбик без накида на четвертом столбике, и так до конца ряда. (Выполнив первый ряд, необходимо рассчитать пелли так, чтобы цепочка из пяти пелли была выполнена на углу воротника.)

2-й ряд — 4 воздушные пелли, 1 столбик с накидом, 3 воздушные пелли, 1 столбик с накидом, колечко из 3 воздушных пелли, 1 столбик с накидом, 3 воздушные пелли, 1 первую цепочку из 5 воздушных пелли, 2 воздушные пелли, столбик без накида (крючок вводит под цепочку из 4 воздушных пелли), 2 воздушные пелли, 2 столбика с накидом, 3 воздушные пелли, 2 столбика с накидом, колечко из 3 воздушных пелли, 2 столбика с накидом, 3 воздушные пелли, 1 столбик с накидом (крючок вводит под вторую цепочку из 5 воздушных пелли), и так до конца ряда.

Прежде чем вязать рукав, нужно сделать выкройку. Вязать его нужно с низа, начиная с цепочки.

1-2-й ряды — полустолбиком с накидом, затем выполняют ряды узора (того же, что на воротнике), делая прибавки в начале и конце каждого ряда. Вязание свершают с выкройкой.

Связав рукав, обвязывают его по краю столбиками без накида. Нижний край рукава обвязывают кружевами, как на воротнике.

Шлицу и сумку (рис. 6) можно вязать из шерстяных или хлопчатобумажных ниток. Образец вязки дан на рис. 6а.

Шлицу начинают вязать с донышка. Связав цепочку из 6 пелли, крючок вводит в первую пеллю цепочки, поддевают рабочую нитку и протаскивают ее сквозь первую и последнюю пелли цепочки.

Затем вяжут ряды донышка в одном направлении.

1-й ряд — 3 воздушные пелли, 15 столбиков с накидом (крючок вводит под цепочку). Связав последний столбик, крючок вводит в третью (верхнюю) пеллю первого столбика (из трех воздушных пелли), поддевают рабочую нитку и протаскивают ее сквозь обе пелли на крючке. Таким образом заканчивают каждый ряд шлицы.

25-й ряд — 3 воздушные пелли, 3 столбика с накидом, 1 воздушная пелля, 3 столбика с накидом (крючок вводит под цепочку из трех воздушных пелли), 1 столбик с накидом (крючок вводит под первую цепочку из двух воздушных пелли), 1 столбик с накидом (крючок вводит под вторую цепочку из двух воздушных пелли), 3 столбика с накидом, 1 воздушная пелля, 3 столбика с накидом (крючок вводит под вторую цепочку из трех воздушных пелли), и так до конца ряда. Далее все четные ряды вязать, как 24-й ряд, а все нечетные — как 25-й ряд.

44-й ряд — 6 столбиков без накида на шестом столбике с накидом (мотив предыдущего ряда), 1 столбик с накидом между мотивом и первым столбиком с накидом, 1 столбик с накидом между вторым столбиком с накидом и мотивом, 6 столбиков без накида на шести столбиках мотива, и так до конца ряда. Далее вяжут под ряды столбиков с накидом.

1-й ряд — 3 воздушные пелли, столбик с накидом на столбике предыдущего ряда.

2-й ряд — 1 воздушная пелля, столбик без накида с прибавлениями пелли на каждой пятнадцатой пелле основания. Пелли прибавляют только на половине объема шлицы, середины. Для удобства надо сделать на боках шлицы отметки нитками другого цвета. Шлицу складывают пополам так, чтобы линии соединения рядов пришлись на загибке.

3-й ряд — 3 воздушные пелли, столбик с накидом на столбике без накида.

4-й ряд — 1 воздушная пелля, столбик без накида с прибавлением столбиков через 5-й ряд — 3 воздушные пелли, столбик с накидом.

6-й ряд — вяжут, как 4-й ряд.

7-й ряд — 3 воздушные пелли, столбик с накидом.

8-й, 9-й, 10-й ряды — вяжут без прибавлений столбиков.

11-й ряд — 1 воздушная пелля, столбик без накида на первом столбике без накида, 1 воздушная пелля, столбик без накида на втором столбике без накида, 1 воздушная пелля, и так до конца ряда.

Для сумки используйте те же узоры, что и для шлицы, и вяжите их без прибавлений столбиков. Сразу после цепочки идут столбики с накидом с двух сторон цепочки, затем все ряды располагайте в направлении от донышка (цепочки) кверху сумки.

Линия соединения рядов должна совпадать с боковой линией сумки. Заканчивается вязание несколькими рядами столбиков без накида. Застежку сделайте на молнии, ручку — шнур, скрученный из двух пасм ниток. Из плотной ткани сделайте подкладку, а в нижней части сумки положите (под подкладку) полоску из картона или из бортовки с капроновыми нитями.

Т. ЕРЕМЕНКО



# ВЯЖИТЕ КРЮЧКОМ

Платье из шерсти или шелка (рис. 2), воротник и рукава оторочены кружевами, связанными крючком. Кружева можно связать из тонкой шерсти, из мулине или из нитей самой ткани. На рисунке 2а, 2б и 2в даны узоры кружев, вяжите любой, который вам больше понравится.

## ОБРАЗЦЫ ВЯЗКИ

Рис. 2а

**1-й ряд** — столбики с накидом на каждой петле цепочки.  
**2-й ряд** — цепочка из двух воздушных петель, 3 столбика с накидом на четвертой петле предыдущего ряда, 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом на той же петле, 3 столбика с накидом на седьмой петле предыдущего ряда, и так до конца ряда.  
**3-й ряд** — цепочка из 6 воздушных петель, 1 столбик без накида между столбиками первого мотива (крючок вводит под цепочку), 4 воздушные петли, 1 столбик без накида (крючок вводит под ту же цепочку), 6 воздушных петель, 1 столбик без накида между столбиками второго мотива, и так до конца ряда.

Рис. 2б

**1-й ряд** — столбики с накидом над петлями цепочки.  
**2-й ряд** — 1 столбик с накидом над первой петлей предыдущего ряда, 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом над третьей петлей, и так до конца ряда.  
**3-й ряд** — 4 столбика с накидом (крючок вводит под первую цепочку), 1 воздушная петля, 4 столбика с накидом (крючок вводит под третью цепочку), 1 воздушная петля, и так до конца ряда.  
**4-й ряд** — 1 столбик без накида между первой и второй «лапками», 2 воздушные петли, 1 столбик без накида между вторым и третьим столбиками «лапки», колечко из трех воздушных петель, 2 воздушные петли, 1 столбик без накида между «лапками», и так до конца ряда.

Рис. 2в

**1-й ряд** — столбики с накидом над петлями цепочки.  
**2-й ряд** — утопленный столбик над первой петлей предыдущего ряда, 2 воздушные петли, утопленный столбик над четвертой петлей, и так до конца ряда. Чтобы получились утопленные столбики, провязывают две петли столбика с накидом, делают новый накид на крючок, протаскивают рабочую нитку в ту же петлю основания и провязывают сначала две петли на крючке, затем три.  
**3-й ряд** — 1 столбик без накида между первой и второй «лапками», 3 воздушные петли, 1 столбик без накида между второй и третьей «лапками», и так до конца ряда.  
**4-й ряд** — 1 столбик без накида над первым столбиком предыдущего ряда, 2 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 2 столбика с накидом, 2 воздушные петли, 1 столбик без накида над вторым столбиком предыдущего ряда, и так до конца ряда.

Для отделки жакета из шерстяной ткани (рис. 3) рекомендуем узор кружев, показанный на рис. 3а.  
Край жакета и рукавов подогните наизнанку, наметайте и отпарьте через влажную тряпку. Затем обвяжите столбиками и проложите вязать кружева.  
**1-й ряд** — 3 воздушные петли (вместо первого столбика 1 столбик с накидом на третьем столбике).

и третьим столбиками предыдущего ряда, и так до конца ряда.

**4-й ряд** (вяжут теми же нитками, что и 2-й ряд) — 4 воздушные петли, «листья» из трех столбиков с накидом (выполняются, как двойной столбик, описание которого дано в рис. 3в) между первым и вторым столбиками предыдущего ряда, 4 воздушные петли, «листья» на той же петле основания, 1 воздушная петля, «листья» между пятым и шестым столбиками предыдущего ряда, 4 воздушные петли, и так до конца ряда.  
Плотный край кружев обвязывают нитками в цвет плаття. 1 столбик без накида между первым и вторым столбиками первого ряда (крючок вводит под цепочку), 3 воздушные петли, столбик без накида (крючок вводит под ту же цепочку), столбик без накида между вторым и третьим столбиками первого ряда, 3 воздушные петли, и так до конца ряда.

Связанные таким образом две полосы кружев скрепляют круговыми стежками, как показано на рисунке 4а.

Модель сейчас платя с вязаными рукавами (рис. 5). Платье не обязательно шить из новой ткани, можно обновить старое, заменив изношенные рукава и воротник.

На рис. 5а показан образец вязки воротника и рукава, а также выкройка воротника (в половинном размере).

Для воротника вяжут цепочку из 160 петель, а на цепочке — столбики с накидом. Далее вяжут ряды в прямом и обратном направлении.

**1-й ряд** — 3 воздушные петли, столбик с накидом на третьей петле основания, 1 воздушная петля, столбик с накидом на той же петле основания, 3 столбика с накидом и 2 воздушные петли между ними на седьмой петле основания, и так до конца ряда. Повернуть работу изнаночной стороной.  
**2-й ряд** — 1 воздушная петля, 2 столбика без накида между первым и вторым столбиками с накидом первого мотива, 2 столбика без накида между вторым и третьим столбиками с накидом, и третьим столбиком с накидом (крючок вводит под цепочку из одной воздушной петли), 1 столбик без накида между первым и вторым столбиками с накидом, 2 столбика без накида между вторым и третьим столбиками с накидом, и так до конца ряда. Повернуть работу на лицевую сторону.

**3-й ряд** — 4 воздушные петли, 1 столбик с накидом на первом столбике предыдущего ряда, 1 столбик с накидом на втором столбике, расположенном между ними на столбике, расположенном между мотивами первого ряда, и так до конца ряда.  
**4-й ряд** и далее все четные ряды, включая 12-й, вяжут, как 2-й ряд.  
**5-й ряд** — связан 12 «лапок» по 3 столбика в каждой, вяжут 13-ю из 4 столбиков с накидом и 3 воздушных петель между ними. Такие прибавки делают еще в двух местах: на середине воротника и на тринадцатой «лапке», считая с другого конца воротника.

**7-й ряд** — связан 12 «лапок» между «лапками» предыдущего ряда (из 3 столбиков с накидом), 13-ю вяжут на середине мотива из 4 столбиков. Таким образом в 7-м ряду прибавляются 3 «лапки» по 3 столбика с накидом в каждом.  
**9-й ряд** — связан 12 «лапок» по 3 столбика в каждой, вяжут 13-ю из 4 столбиков с накидом, и так до конца ряда.  
**14-й ряд** — столбики без накида начинают вязать от основания (цепочки) воротника и богу, выполняют полустолбики с накидом (сделав накид на крючок, протаскивают рабочую нитку сквозь петли основания и, снова поддев рабочую нитку на крючок, про-

**2-й ряд** — 1 воздушная петля, 32 столбика без накида (по 2 столбика на каждой петле предыдущего ряда).  
**3-й ряд** — 3 воздушные петли, 2 столбика с накидом на первом столбике без накида, 2 столбик с накидом на втором столбике, и столбик с накидом на третьем столбике, и так до конца ряда.  
**4-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида на столбиках с накидом (без прибавок).

**5-й ряд** — вяжут, как 3-й ряд.  
**6-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида (без прибавок).  
**7-й ряд** — 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом на трех столбиках без накида, 2 столбика с накидом на четвертом столбике без накида, и так до конца ряда.  
**8-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида.  
**9-й ряд** — 3 воздушные петли, 5 столбиков с накидом на пяти столбиках без накида, 2 столбика с накидом на шестом столбике предыдущего ряда, и так до конца ряда.  
**10-й ряд** — столбики без накида до конца ряда.

**11-й ряд** — вяжут, как 9-й ряд.  
**12-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида до конца ряда.  
**13-й ряд** — 3 воздушные петли, 6 столбиков с накидом на шести столбиках предыдущего ряда, 2 столбика с накидом на седьмом столбике без накида, и так до конца ряда.  
**14-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида до конца ряда.  
**15-й ряд** — вяжут, как 13-й ряд.  
**16-й ряд** — столбики без накида до конца ряда.

**17-й ряд** — 3 воздушные петли, 7 столбиков с накидом на семи столбиках без накида, 2 столбика с накидом на восьмом столбике без накида.  
**18-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида до конца ряда.  
**19-й ряд** — 3 воздушные петли, 13 столбиков с накидом на тринадцати столбиках без накида, 2 столбика с накидом на четырнадцатом столбике.  
**20-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик без накида до конца ряда.  
**21-й ряд** — 3 воздушные петли, столбик с накидом (без прибавок) до конца ряда.  
**22-й ряд** — 1 воздушная петля, столбик с накидом, 1 воздушная петля, 3 столбика с накидом на третьем петле предыдущего ряда, считая от столбика из трех воздушных петель, столбик с накидом на пятом столбике предыдущего ряда, 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля, 3 столбика с накидом на десятом столбике предыдущего ряда, и так до конца ряда.

**24-й ряд** — 3 воздушные петли, столбик без накида (крючок вводит под воздушную петлю мотива), 3 воздушные петли, столбик без накида (под ту же цепочку), 2 воздушные петли, 1 столбик без накида между первым мотивом и первым столбиком с накидом, 1 столбик с накидом между вторым столбиком и вторым мотивом предыдущего ряда, и так до конца ряда.  
**25-й ряд** — 3 воздушные петли, 3 столбика с накидом, 1 воздушная петля, 3 столбика с накидом (крючок вводит под цепочку из трех воздушных петель), 1 столбик с накидом (крючок вводит под первую цепочку из двух воздушных петель), 1 столбик с накидом (крючок вводит под вторую цепочку из

Чайная дан на 4 вышиваете мулине. Следующим горчичного двух вышиваю — мером красной подсым рокая полса ва две у сая гладь поспинам тьд синими даа — горч один — кра бин» выполн вышде мер цветд. Над (по три в Размер лать шесто сто синими ни

Са

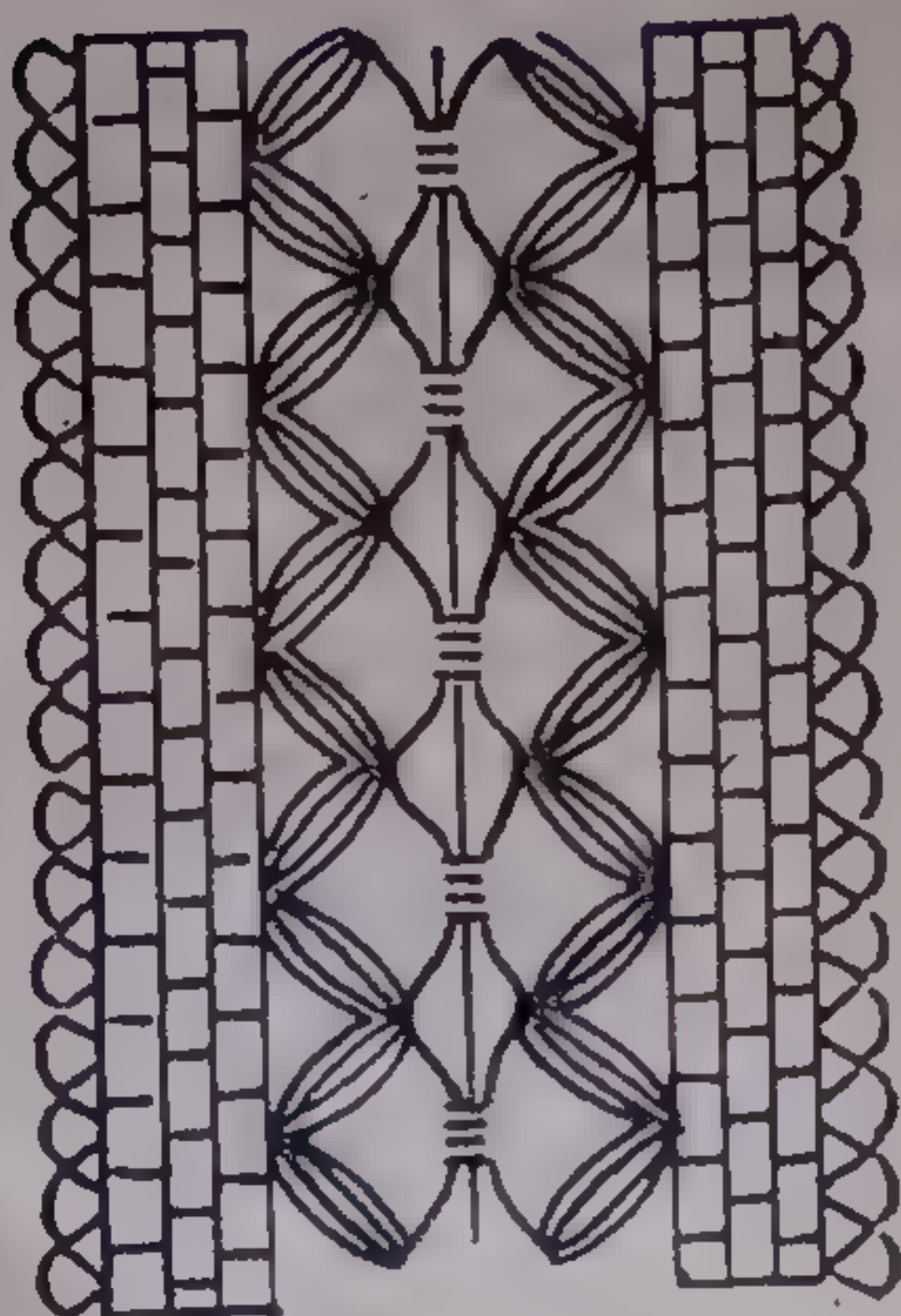


# Чайная салфетка

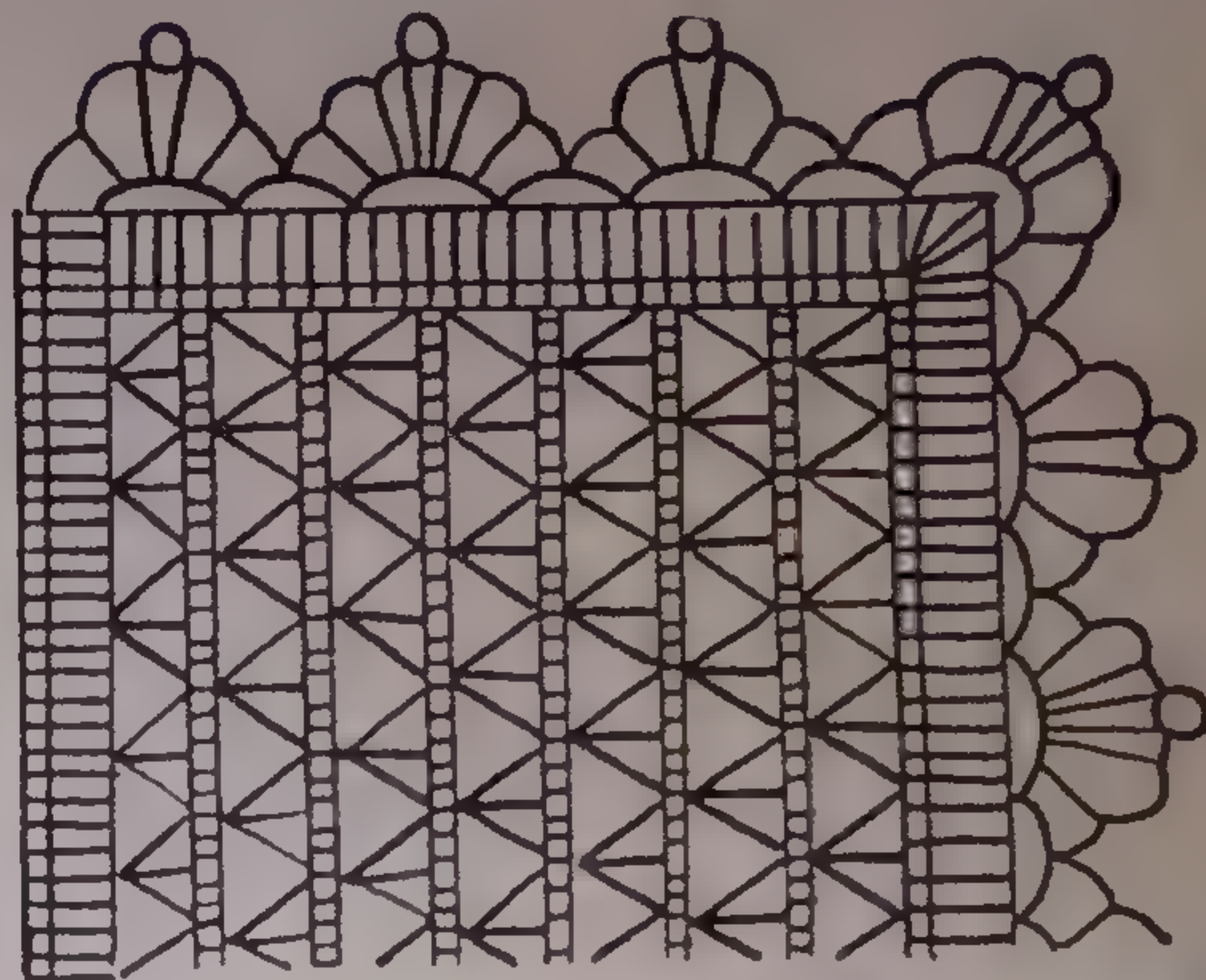
Чайная салфетка дан на 4-й обложке (фрагмент вышивается на суровой полотняной или рогожке в шесть ниток мулине. Узор выполняется в горчичного цвета по следу выдернутых нитей тёмно-красного цвета, нити-полоски «косая гладь», широкую полосу — «набор» и «косая гладь». Между узкими полосками — крестики, вышитые синими нитками. Далее идет чередование крестиков: один — красного, два — синего, один — красного, и так до конца ряда. Мережка «столбик» выполнена нитками горчичного цвета по следу выдернутой нити тёмно-красного цвета швом «роспись», а вышитые мережки — полоска стебельчатым швом того же цвета. Над стебельчатым швом расположены крестики (по три в группе), вышитые синими нитками. Размер чайной салфетки — 43х24. Иней можно сделать шесть маленьких салфеток, обвязав их по краям с двух сторон красными, а с двух противоположных — синими нитками, и обвязать кружевами (рис. 1).



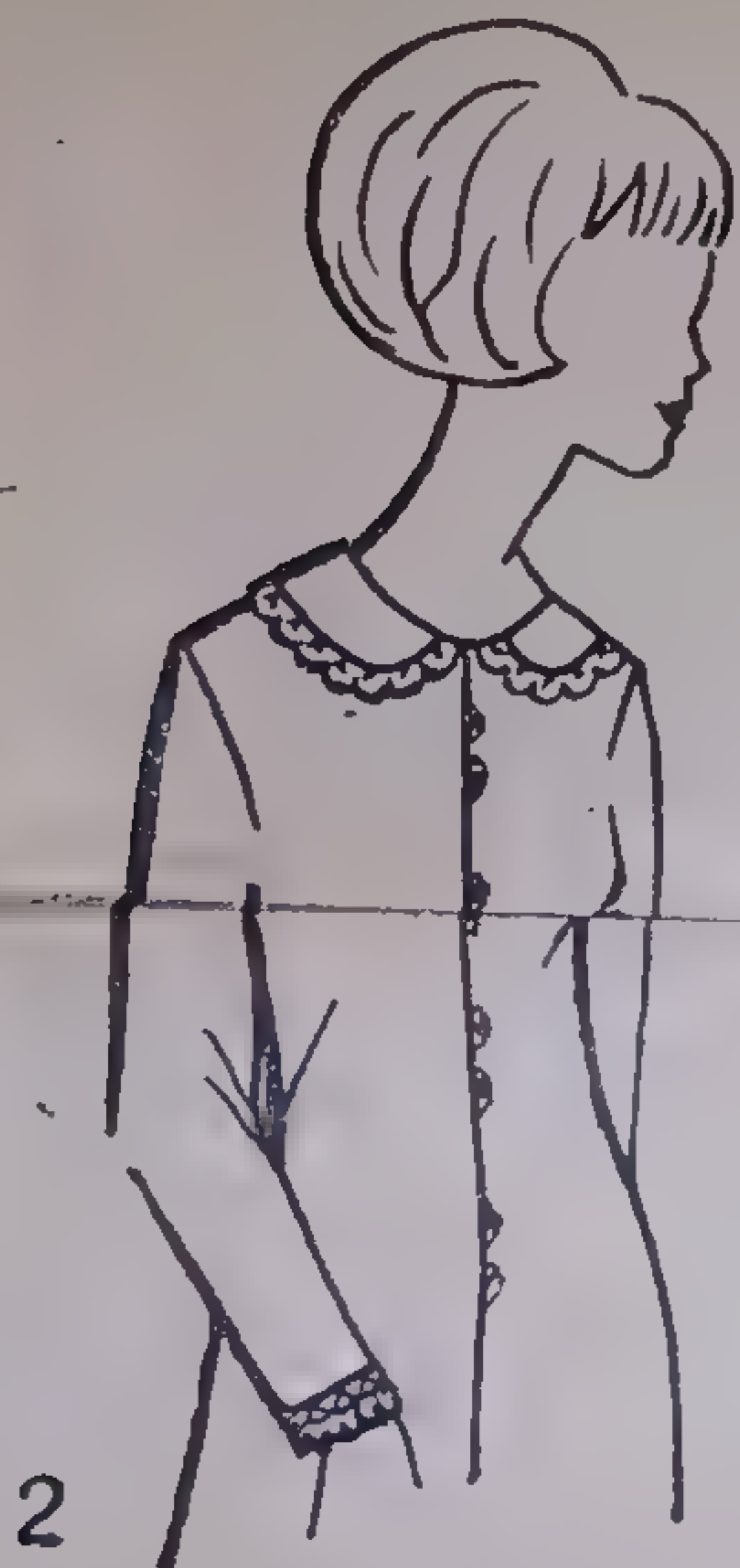
1



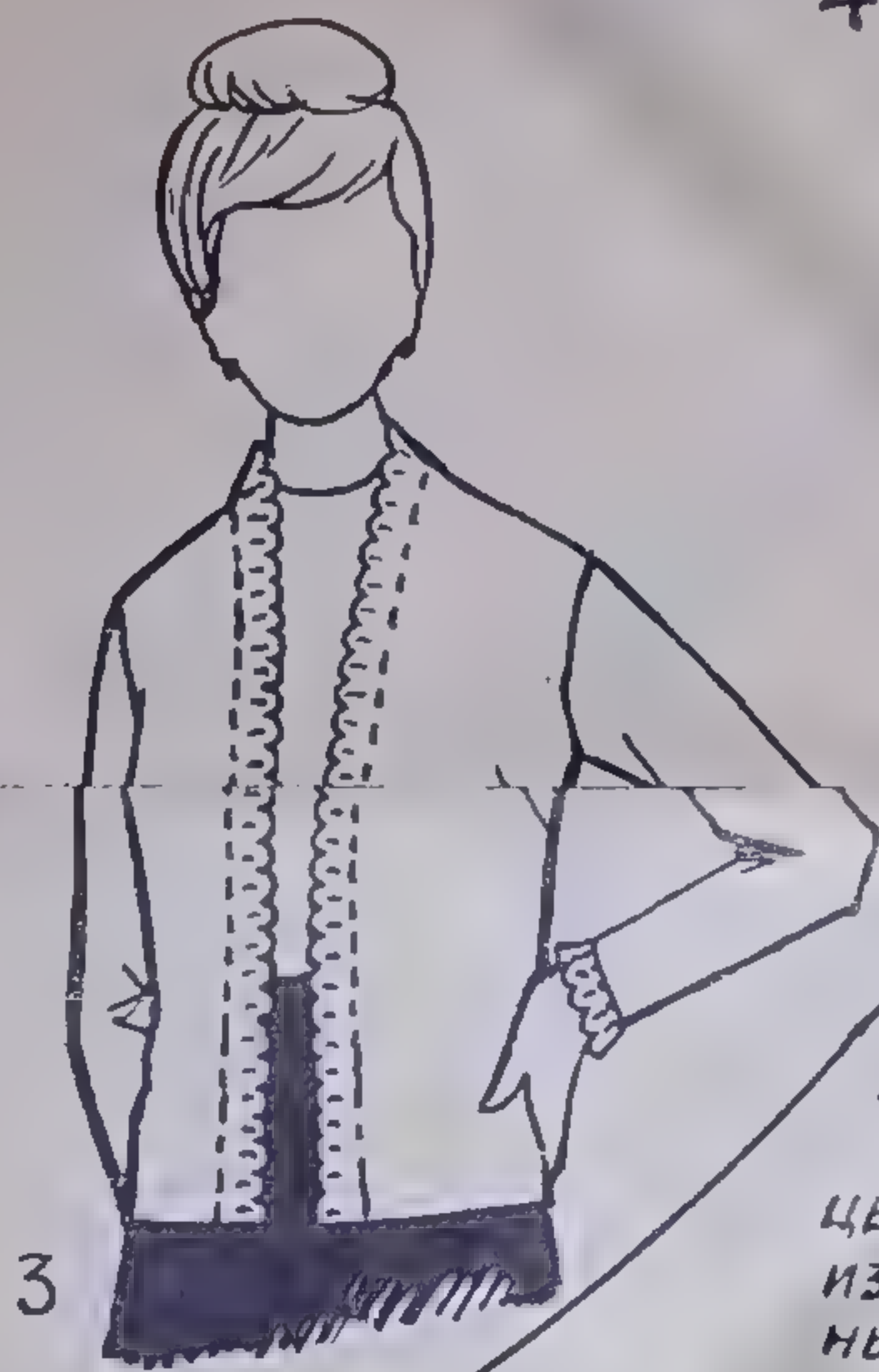
4a



5a

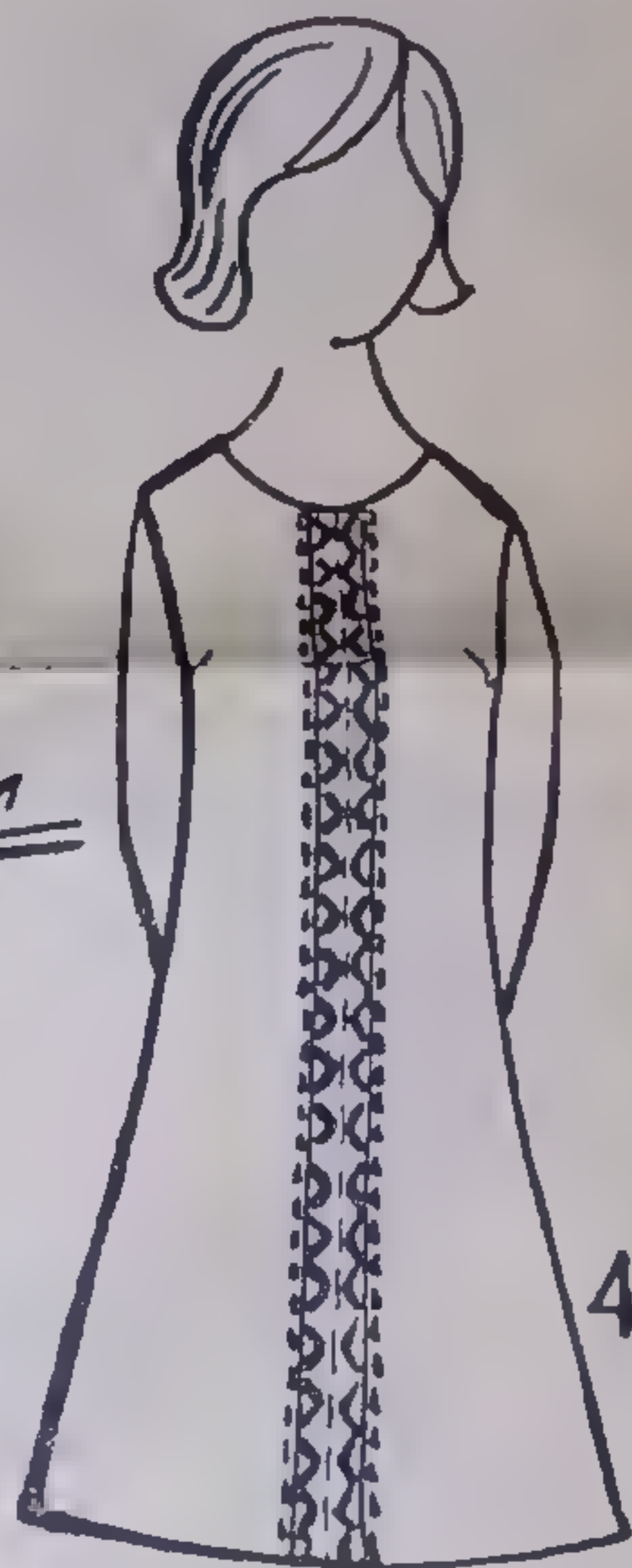
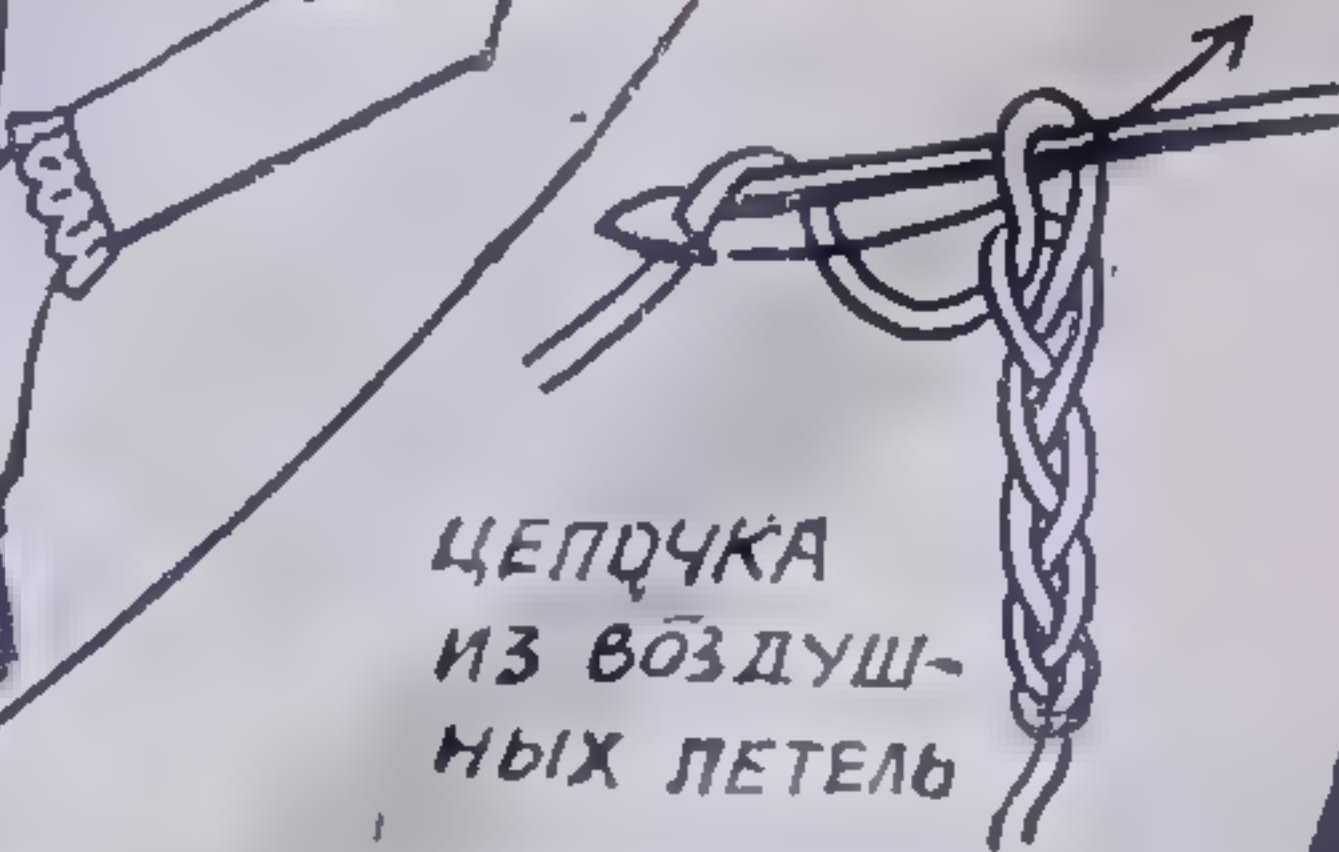


2

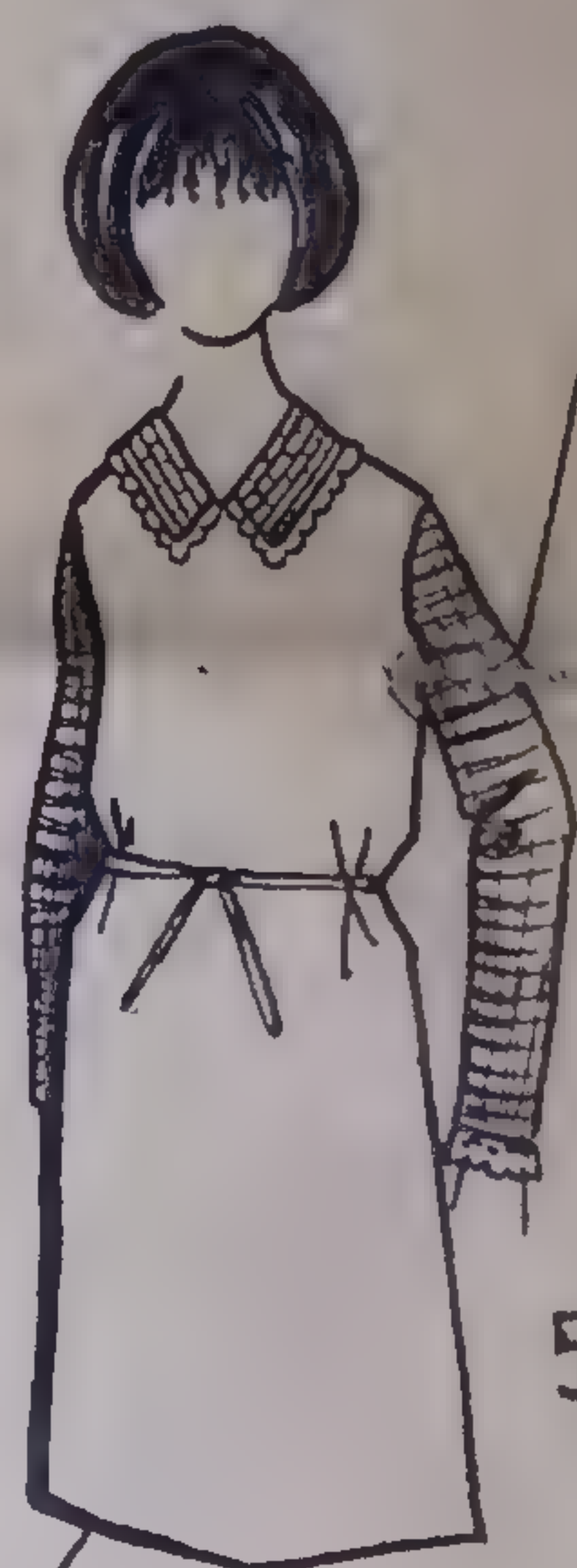


3

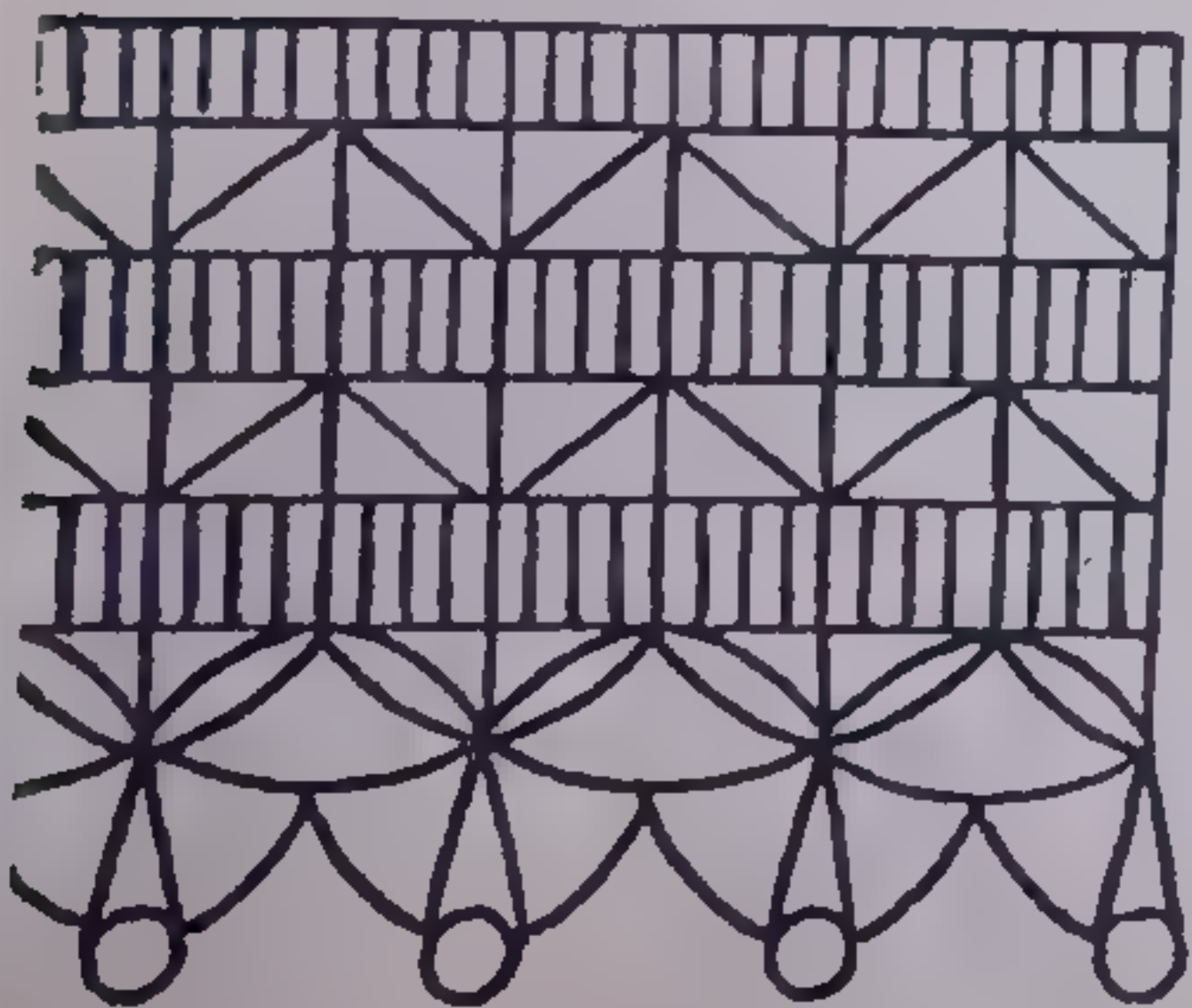
ЦЕПЧУКА  
ИЗ ВОЗДУШ-  
НЫХ ПЕТЕЛЬ



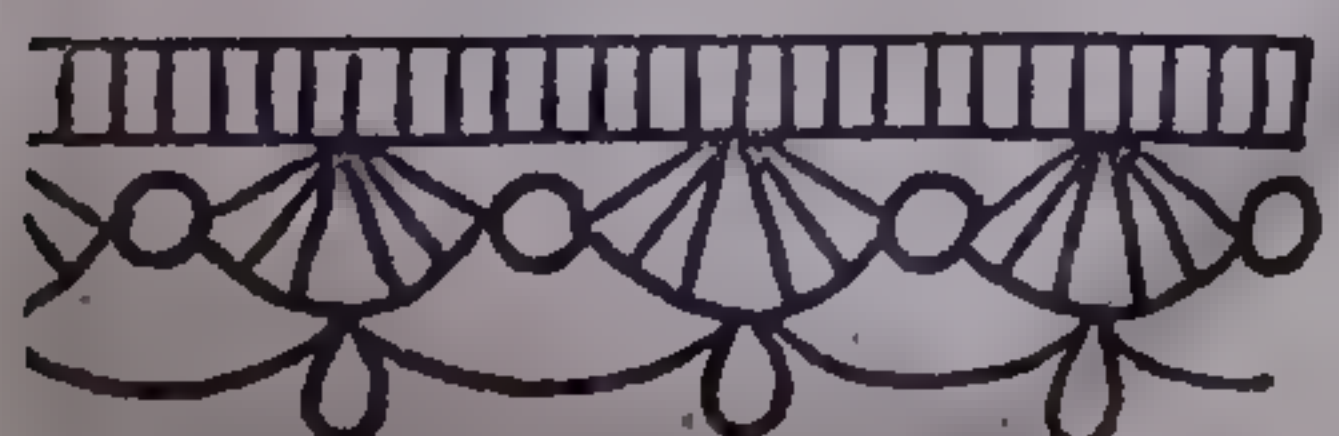
4



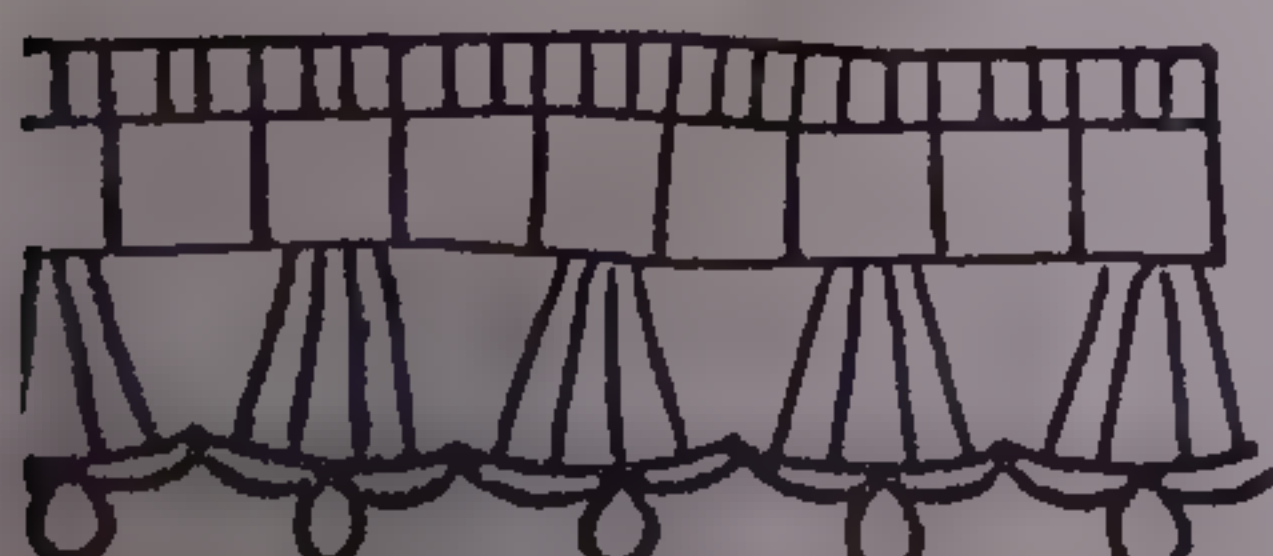
5



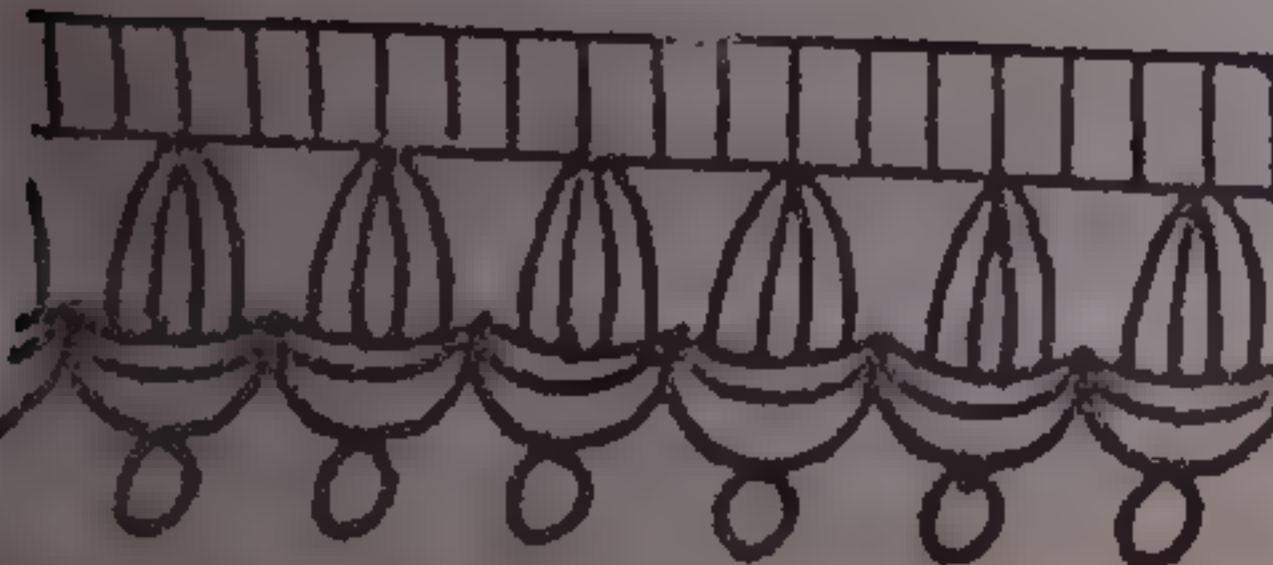
3a



2a

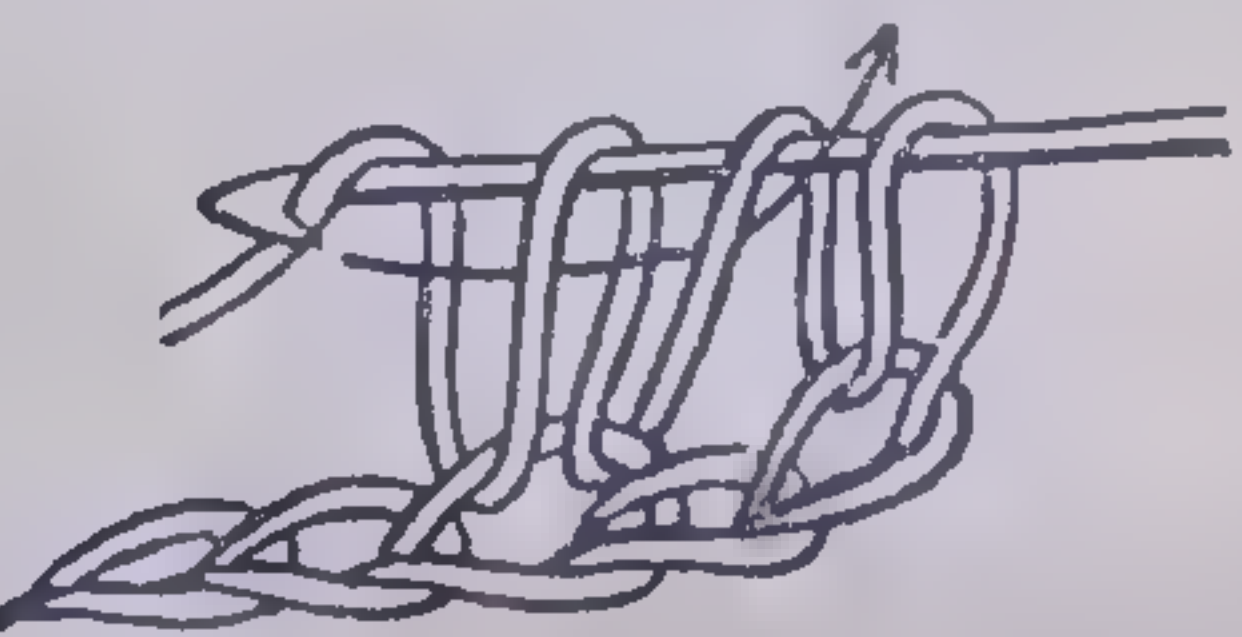
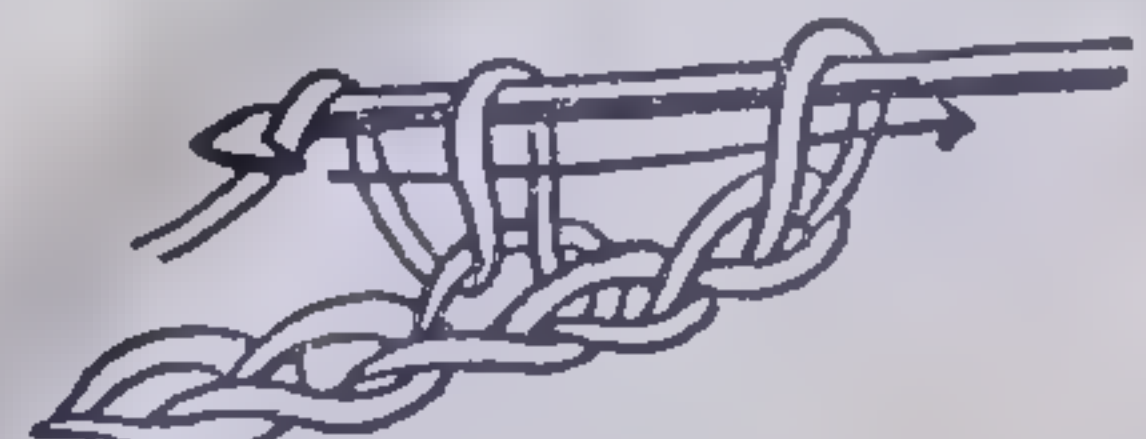


2b

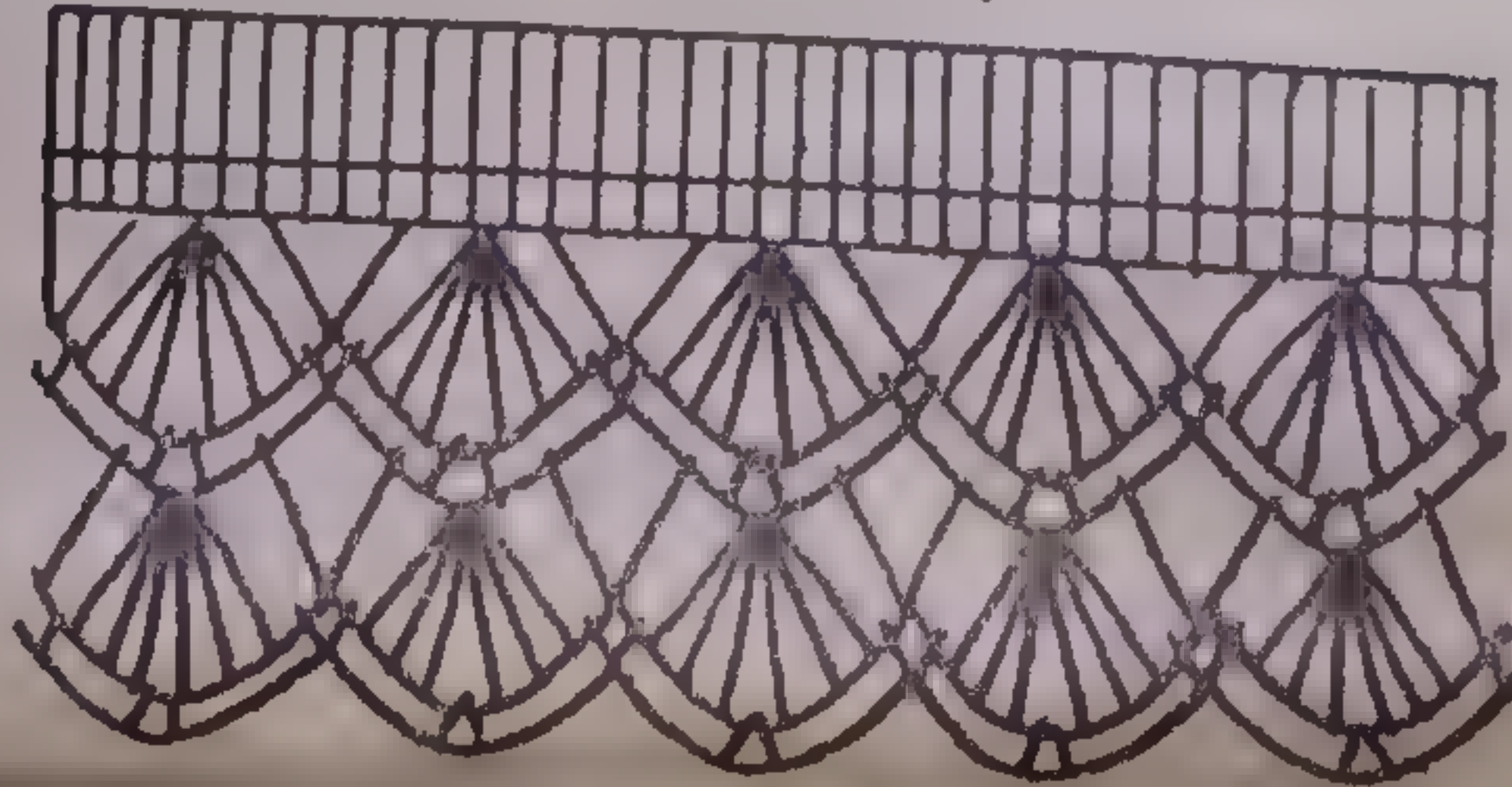


2в

СТОЛБИК БЕЗ НАКИДА



СТОЛБИК С НАКИДОМ



6a

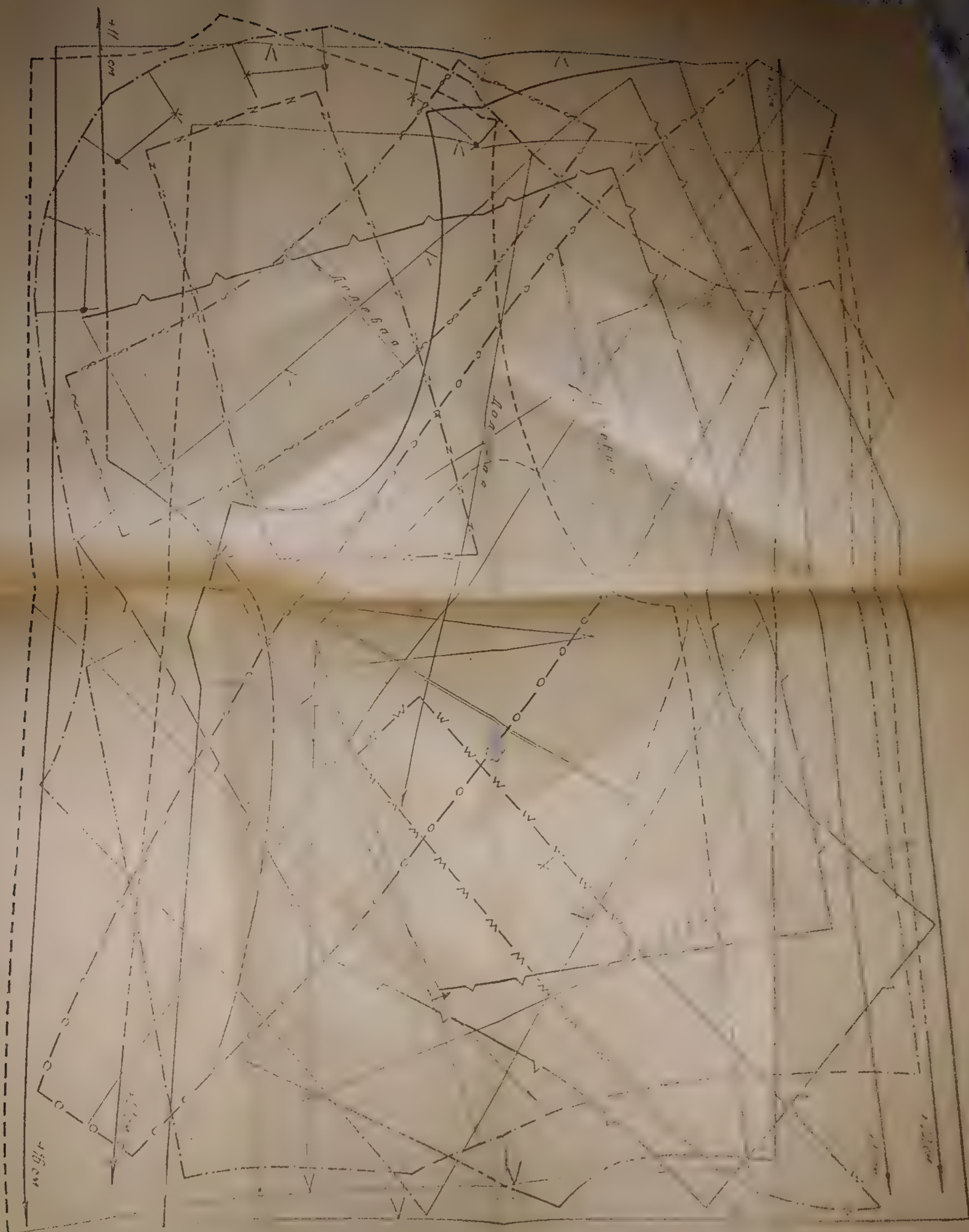


6



12cm







## ЛАПКА ДЛЯ СТЕЖКИ

Ко многим швейным машинам, отечественным и импортным, даются дополнительные лапки и приспособления для выполнения различных строчек и швов. И хотя к машинам Подольского механического завода 1-го и 1-М классов таких лапок нет, к ним подойдут лапки от других машин; их можно купить в магазинах, торгующих швейными машинами.

Среди этих дополнительных лапок есть и такая, которая специально предназначена для выполнения стежки. О том, как ею пользоваться, рассказывает специалист по швейным машинам Надежда Семеновна Попова.

Главная операция, для которой предназначена лапка, показанная на рисунке, — это стежка. На машине можно стегать ватин только в один слой и вату слоем не толще ватина.

Стежку наносят до того, как начнут выкраивать детали вещи — при стежке ткань несколько собирается и размеры могут измениться. Сначала мелом или остро заточенным кусочком сухого мыла по линейке наносят линию, параллельную краю, — для первой строчки. Ее прошивают обычной лапкой, а потом эту лапку заменяют лап-

ну своей левой стороной прикасаясь к ней, а во время шитья скользит по лапке. Пришивают «молнию» на тихом ходе машины, иначе можно не успеть остановить ее и игла ударит в замок «молнии».

Линейка для стежки используется для выполнения складочек-защипов. Линейку приближают к самой лапке (рис. 3). При этом игла попадет не в тело лапки, а в имеющийся в лапке маленький паз.

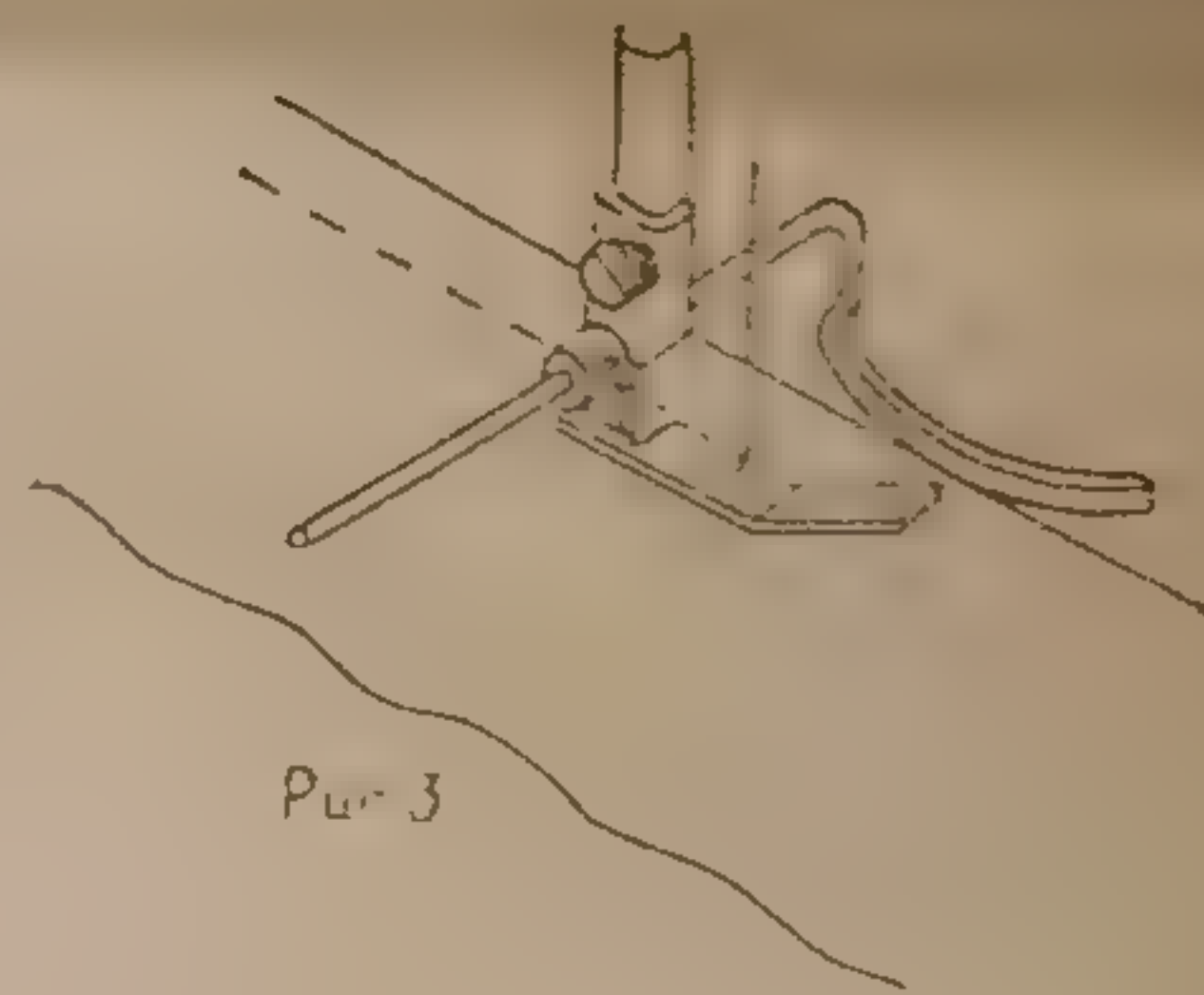


Рис. 3

После установки линейки на ширину складки подготавливают ткань: трюк-ладывают на ней мелом, сухим мылом или наметкой линии для складок. Ткань перегибают по намеченным линиям и подкладывают под лапку для стежки так, чтобы она выступала вправо до линейки. Во время шитья следят, чтобы ребро сгиба не отходило от линейки, а скользило по ней.

Если надо сделать широкую складку (шире, чем вынутый из лапки для стежки стержень), одновременно с лапкой для стежки используют линейку-рамку. Она обычно прилагается к машинкам, выполняющим зигзагообразную строчку, продается и отдельно. Она подходит ко всем швейным машинам, кроме машины ПМЗ 2-М и старинных машин, то есть тех, у которых на платформе машины нет отверстий с резьбой для винта крепления линейки-рамки.

Линейку-рамку устанавливают на машину отогнутым бортиком 1а (рис. 4) в сторону иглы так, чтобы сквозь



Рис. 4

имеющийся в рамке продольный разрез (2а) были видны оба отверстия, имеющиеся на платформе машины (с правой стороны игольной пластинки). В одно из этих отверстий вставляют винт, линейку устанавливают на нужное расстояние и затягивают винт. Расстояние от бортика линейки-рамки до иглы должно быть равно ширине складки. При шитье следят за тем, чтобы ребро сгиба складки скользило по бортику линейки, а не отходило от него (рис. 5).

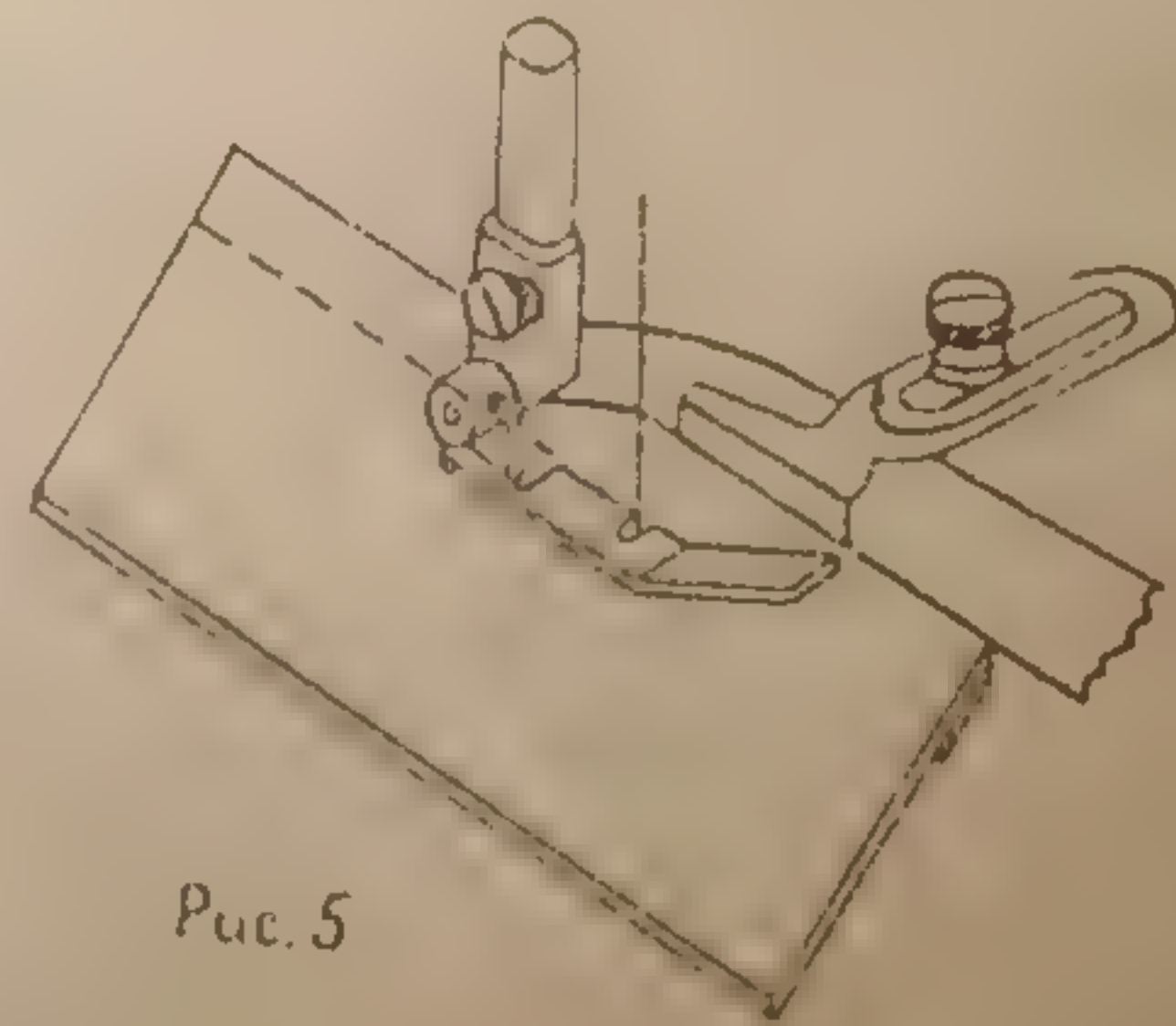


Рис. 5

Если вставить винт в правое из отверстий, находящихся на платформе машины, то складку можно получить более широкой.

При помощи лапки для стежки, линейки-рамки можно отстрочить борт у пальто или костюма, можно, не намечая линии, проложить, не рисуя предварительно мелом, первую строчку при стежке одеяла или стеганого жакета.

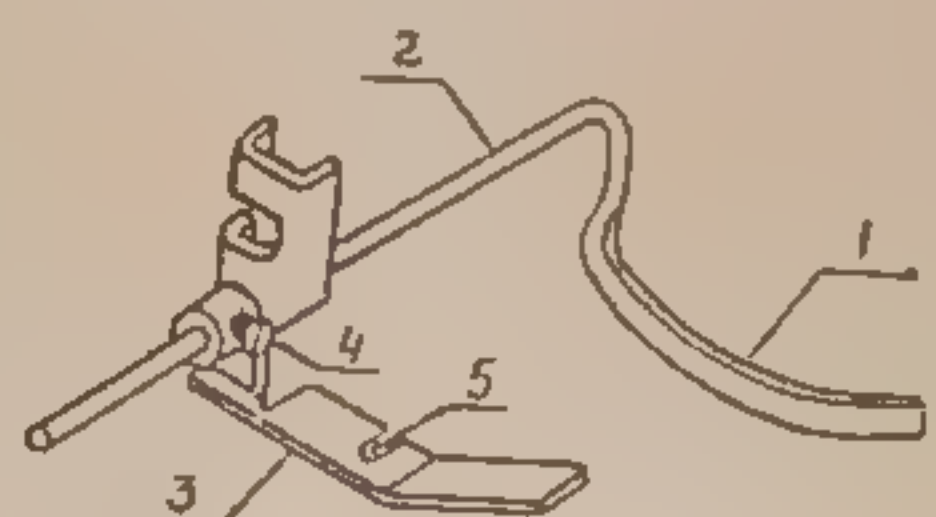


Рис. 1

кой для стежки — она в два раза уже обычной. В ее ножке есть круглое отверстие, через которое проходит металлический стержень. Он подвижен, его можно вытянуть вправо — частично или на всю длину. К одному концу стержня прикреплена линейка (1), которую можно приблизить или отдалить от лапки движением рычажка (2). С помощью этого рычажка линейку устанавливают на нужном от лапки расстоянии, а стержень закрепляют винтом (4), имеющимся на лапке, чтобы линейка при работе оставалась неподвижной.

Ткань направляют под лапку так, чтобы линейка была над первой прошитой строчкой, но не прижимала ткань, не мешала ее движению. Таким образом вторая строчка пройдет на равном расстоянии от первой по всей ее длине. Так же прокладывают третью и все последующие строчки. При шитье следят не за лапкой и иглой, а за линейкой, чтобы та скользила по предыдущей строчке.

Настроив необходимое количество строчек в долевом направлении, ткань с ватином поворачивают и прокладывают поперечные строчки. Так получают клетки. Они могут быть любого размера, но не более длины стерженька лапки. Клетки можно выстраивать не только квадратными, но и прямоугольными и в виде ромбов. Чтобы получить удлиненные клетки (рис. 2), перенастраивают направляющую линейку — отодвигают или приближают ее к лапке.

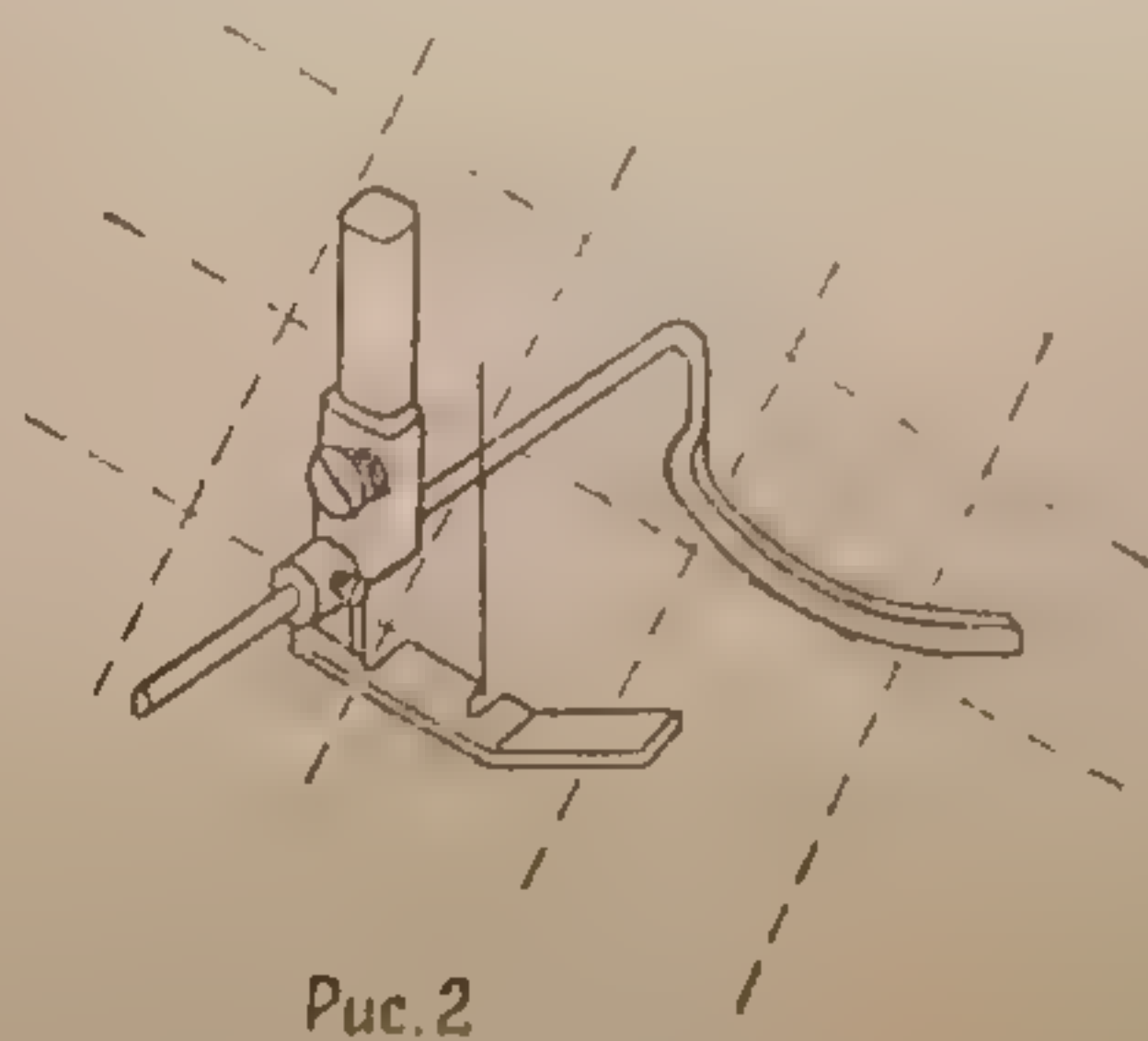


Рис. 2

Эта лапка годится не только для стежки. С ее помощью можно пришивать «молнию», при этом строчка проложит у самой змейки. «Молнию» пришивают, изделие подкладывают под лапку для стежки так, чтобы змейка «мол-

## ВАРЕЖКИ С ОРНАМЕНТОМ

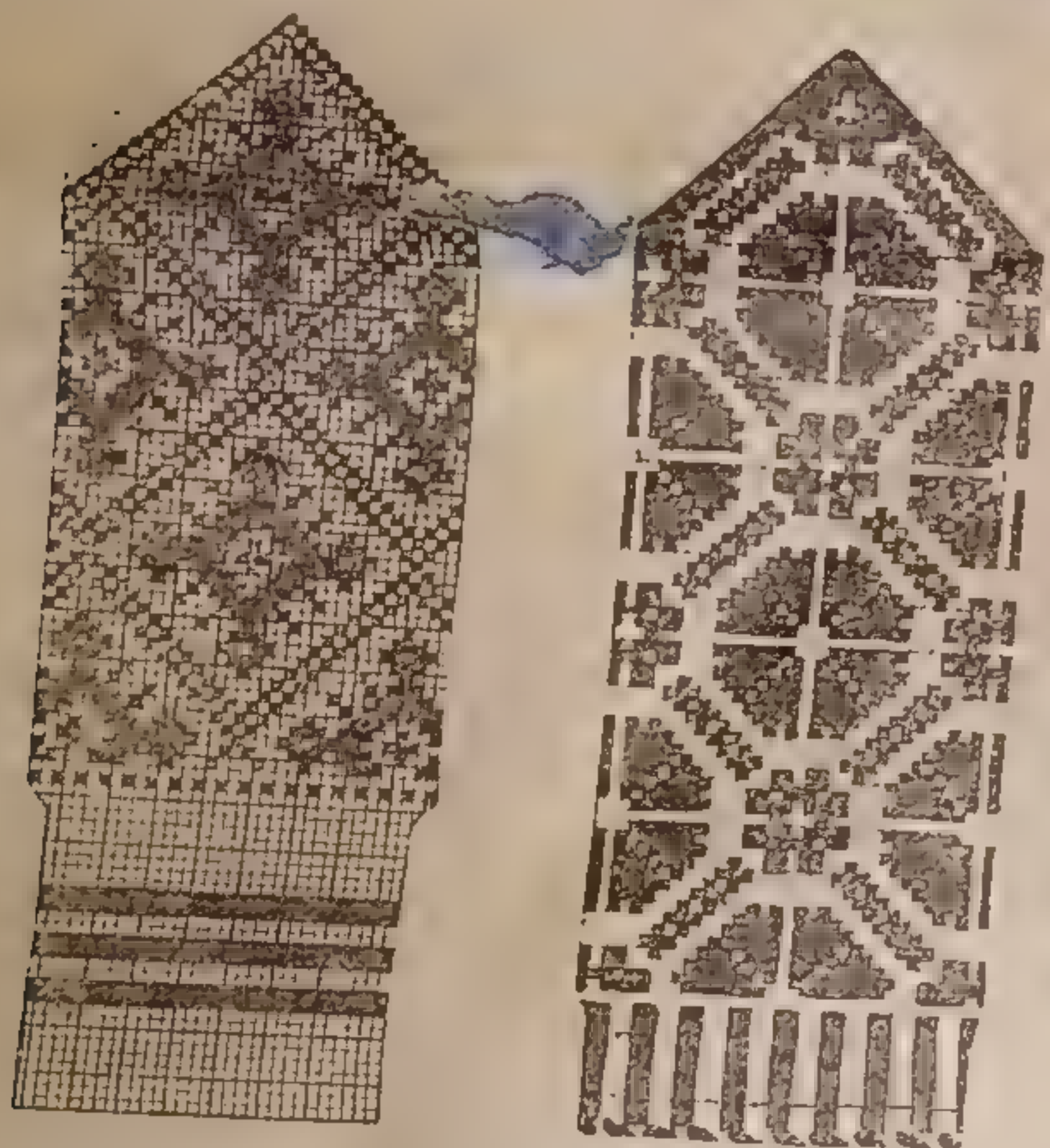
Такие варежки не только красивы, они и теплы. При вязке орнамента нити на изнаночной стороне протягиваются, и варежка получается как бы двойной.

Орнамент может располагаться с одной стороны варежки, так как при вывязывании пальца его рисунок будет нарушаться. Если кому-то покажется сложным вывязывание орнамента, его можно вышить потом, когда варежка, связанная однотонными нитками, уже будет готова.

Варежка может начинаться с резинки, но иногда обходятся и без нее, тогда по краю прикрепляются небольшие кисточки или бахрома.

Эти орнаменты можно использовать и при вязке свитеров, жилетов, шарфов.

Художник Регина ГУЛИ.



## УЗОР ДЛЯ ВЫШИВКИ

Такой несложный узор — «Вишенки» — можно вышить аппликацией, гладью, стебельчатым швом. Он украсит детское платьице, фартук, скатерть, салфетку.





## ИЗ ТКАНИ В КЛЕТКУ



узкий, длинный. В боковых швах карманы, которые можно отстрочить по контуру.

Выкройка юбки для 46-го размера, III роста дана в уменьшенном виде на этой стороне приложения. Расход ткани: 3,20 м при ширине 90 см.

4. Платье-костюм состоит из блузона и юбки. Блузон прямого силуэта кроится по косой (клетка при этом может на боковых швах не совпадать), по низу собран на резинку. Широкий рукав со спрямленной головкой заканчивается также резинкой. Воротник матросского типа — белый, по краю отделан цветной атласной лентой. Юбка кроится по прямой, клетки по боковым швам должны совпадать.

5. Свободное, расширенное платье из ткани в мелкую клетку. По центру — спереди и сзади — глубокие складки, начинающиеся от кокетки. Кокетка из одноцветной ткани отделана атласной лентой. Рукав с наполненной головкой. Мелкую клетку по швам можно не подбирать.

6. Платье для полной женщины, отрезное по линии талии. Юбка выкроена по косой, со швом сзади. Кокетка только спереди, клетки на ней располагаются по косой, на полочках и спинке — по долевой. Воротник-аппаш, застежка на пуговицы. Воротник и манжеты могут быть из белой или другой одноцветной ткани.

7. Такое платье — на застежке снизу доверху, с рельефами, подчеркнутыми кантом, — делает фигуру более стройной. Белые узкие манжеты, маленький воротник, прорезные карманы с писточкой. Рукав — реглан, переходящий в кокетку.

Модели И. КРУТИКОВОЙ.  
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

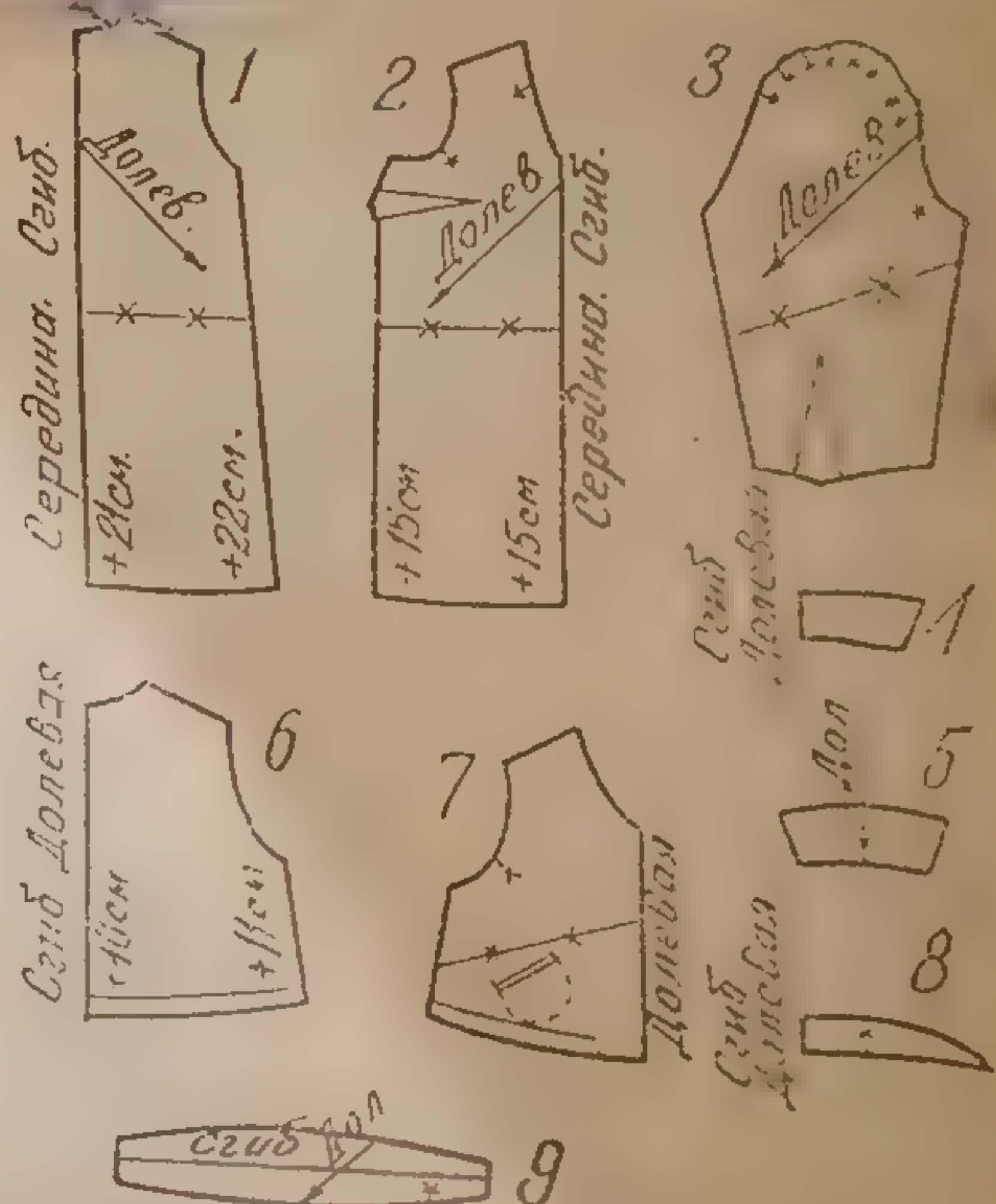


### Условные обозначения:

№1 Платье, размер 48, рост III

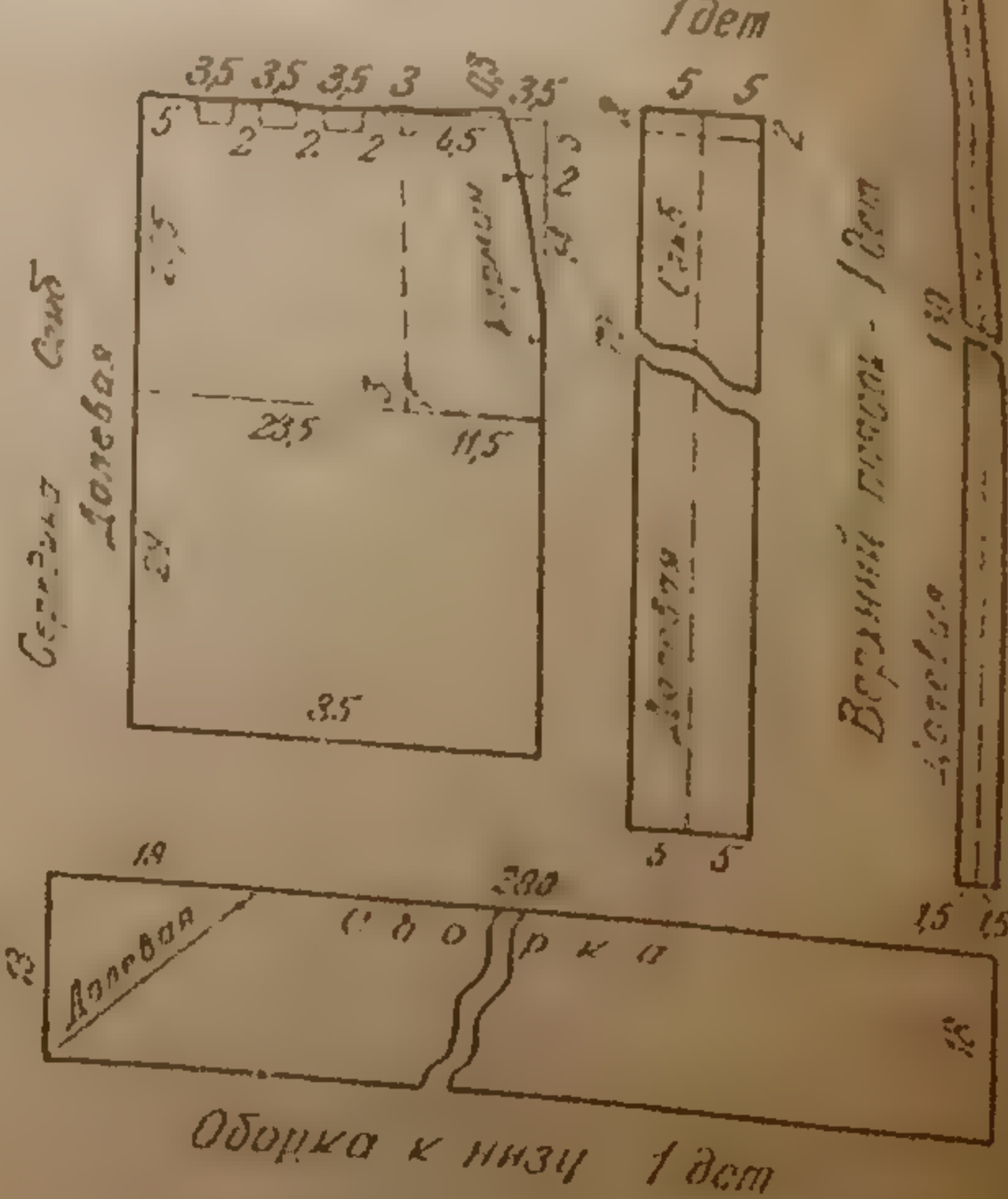
|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| 1 Спинка                      | 1 дет         |
| 2 Перед                       | 1 дет         |
| 3 Рукав                       | 2 дет         |
| 4 Воротник (отделка)          | 2 дет — 2 — 2 |
| 5 Манжета (отделка)           | 4 дет         |
| №2 Жилет, размер 46, рост III |               |
| 6 Спинка                      | 1 дет         |
| 7 Перед                       | 2 дет         |
| 8 Стойка                      | 2 дет         |
| 9 Бейка к пройма              | 2 дет         |

Линии соединения деталей:



Юбка, размер 46, рост III

Полотно юбки — 2 дет  
Пояс, 1 дет



## Как это делается

\* Если клетка на ткани имеет симметричный рисунок в цвете и линиях, на швах эти линии могут совпадать полностью. Если рисунок клеток крупный и притом несимметричный, надо ориентироваться на более резкий цвет, более широкую полосу — они должны обязательно совмещаться.

\* В том случае, когда клетки трудно подобрать, лучше отказаться от косого кроя и кроить по долевой нити, как обычно.

\* При крое все детали выкройки надо располагать в одном направлении, если только фасон модели не предполагает какого-то иного расположения клеток.

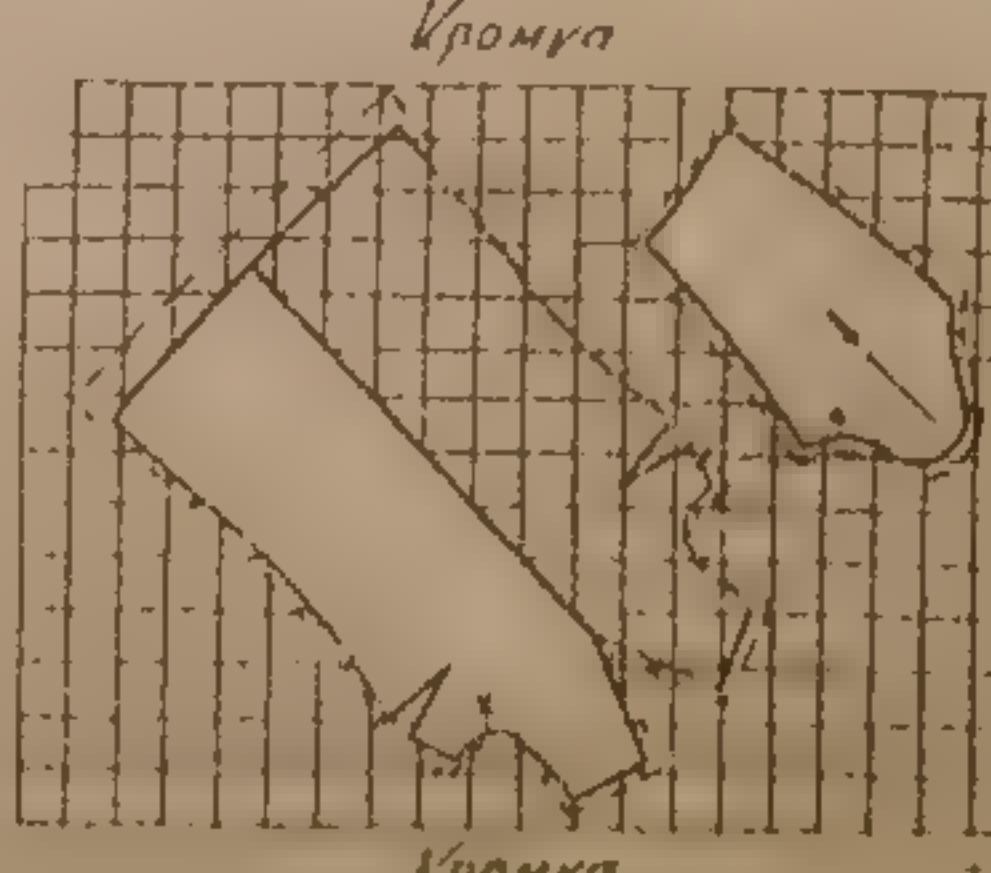
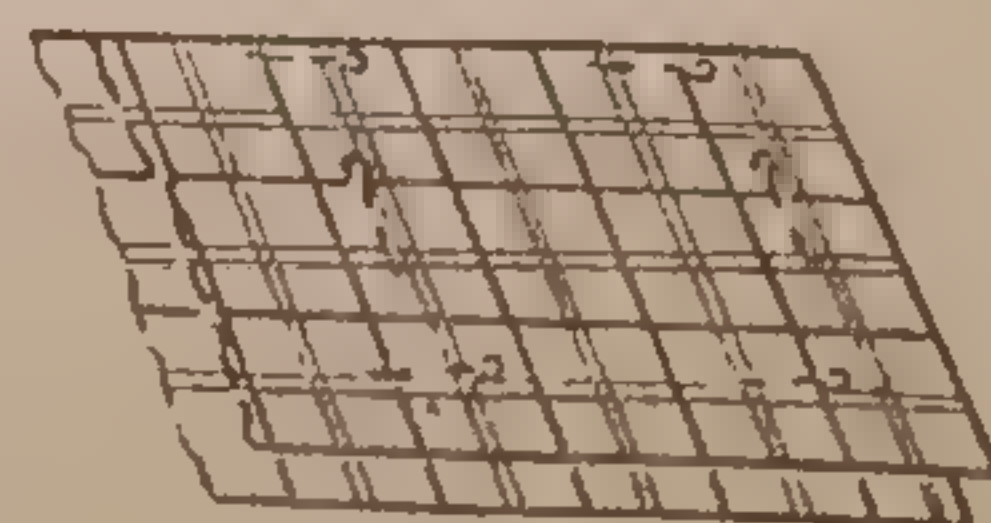
\* Линия низа переда должна начинаться с такой же клетки, как и низ спинки. Точно так же располагаются клетки и на парных деталях — рукавах, карманах, манжетах.

\* При крое ткань обычно складывается вдвое. Чтобы клетки верхнего и нижнего слоя ткани совпали, надо предварительно сколоть ткань булавками по одинаковым клеткам (рис. 1).

\* Иногда, особенно при крое по косой, лучше кроить ткань в один слой (рис. 2).

\* При небольшой клетке покупают на 20 см ткани больше обычного, при крупной — на 40—60 см. Остатки ткани можно использовать для отделки других, в особенности детских вещей. Из них можно сделать и салфетки.

Конструктор Т. ЛЕСНОВА.











## ВЫШИТАЯ БЛУЗКА

Вновь в моду вошло ришелье. Вышивка используется в вещах праздничных — украшает нарядные блузки и платья, сшитые из гладкокрашеной ткани типа сорочечной, хлопчатобумажного поплина или облегченной шерсти. Еще одна особенность: сами вещи чаще носят подчеркнутым спортивным характером.

1. Традиционная спортивная блузка с маленьким воротничком на стойке. Вышивка располагается на карманах и по низу блузки.

2. Летняя блузка с капюшоном, края которого так же, как и края полочек, отделаны фестонами, вышитыми в технике ришелье. Рукав-японка украшен вышивкой. Блузу носят с поясом.

3. Нарядная блузка в спортивном стиле. Отлетные кокетки спереди и на спине украшены вышивкой, узор которой дан на этой стороне приложения. Маленький воротничок на стойке, застежка на планке. По низу блузки — узкий пояс. Спереди два кармана с листочкой. Длинный рукав на узкой манжете.

Выкройка этой блузки в натуральную величину для 48-го размера, III роста дана на обороте приложения, как всегда, без припусков на швы.

Несколько советов по технологии шитья.

Прежде всего выполняются вытачки: на полочке вытачка стачивается не до конца, отчего кажется похожей на мягкую складку. После этого стачиваются плечевые швы блузки, затем сшиваются плечевые швы отлетной вышитой кокетки. Кокетка приметывается, а затем втачивается только по горловине и в месте притачивания планки. Обработывается разрез рукава. О том, как это делается, рассказывалось в приложении к № 2 нашего журнала. Затем в открытую пройму вшивается рукав, после чего сшиваются боковые швы блузки и рукава, пришивается манжета.

Правая планка выкраивается по данному лекалу, левая срезается не под углом, а по прямой, которая на чертеже дана тонкой линией; не забудьте прибавить на шов 1,5 см. На правой планке предварительно вытачивается уголок, как показано на рис. 1. На самой полочке, там, где врезается планка, надо прибавить на швы: по 1 см с боковых сторон и 1,5 см

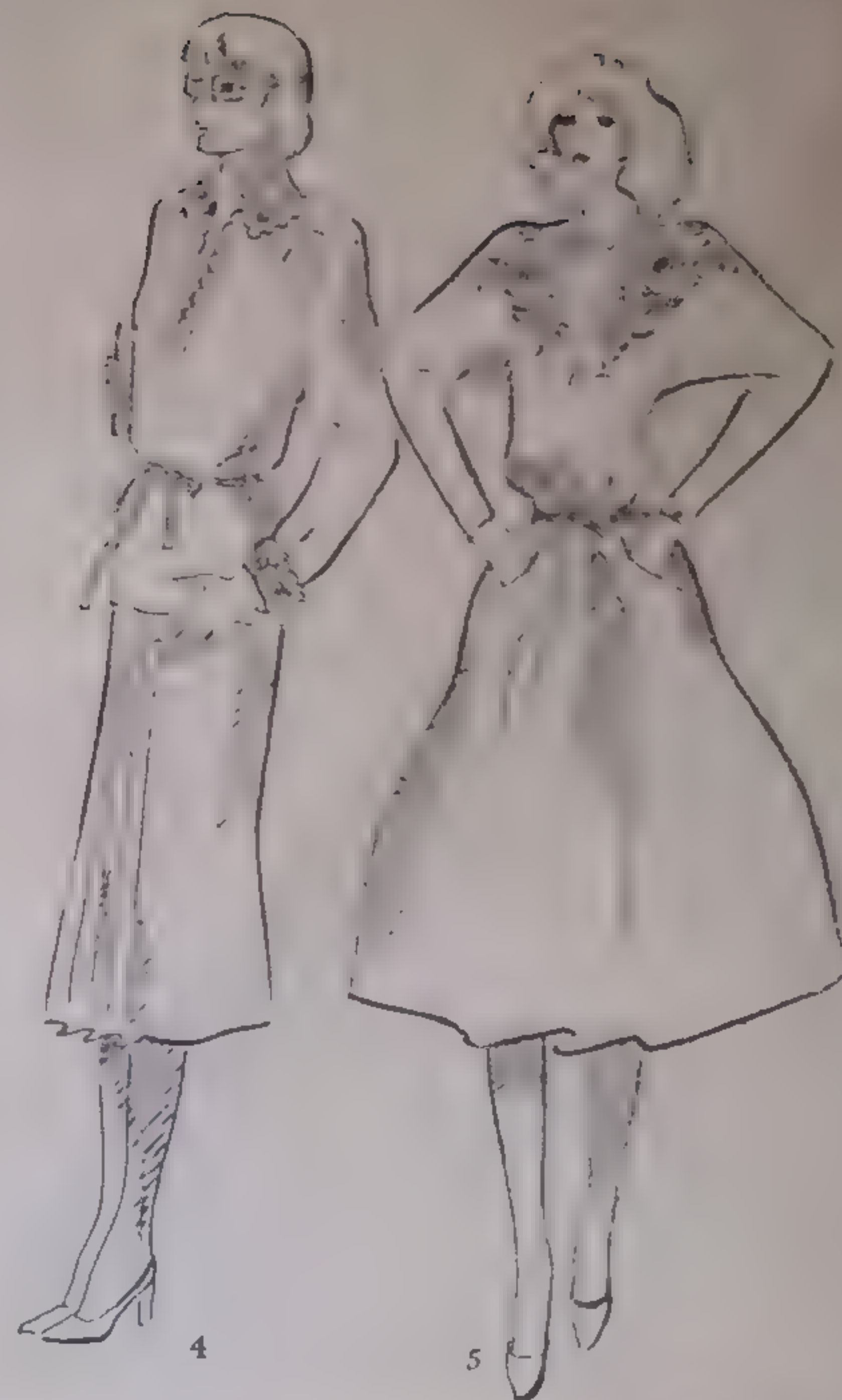
по низу выреза. Планки прикладывают с изнаночной стороны полочек и притачивают, как показано на рис. 2. Рассекают уголки, не доходя до строчки на 1,5 мм, и выворачивают их на лицевую сторону. Шов левой планки подгибают и настрачивают на полочку в край отделочной строчки. Выворачивают на лицевую сторону уголок полочки и стачивают ее с левой планкой (рис. 3). Правую планку настрачивают так, чтобы шов левой планки был закрыт (рис. 4).

Воротник и горловина (здесь же приметанная горловина кокетки) обрабатываются, как показано на рис. 5. Сначала вытачивается воротничок, потом к нему притачивается стойка: по горловине с изнаночной стороны блузки, потом с лицевой настрачивается.

Мешковина кармана показана на выкройке полочки, переснимают ее и выкраивают 4 детали, причем к двум из них дополнительно прибавляют 1,5 см по линии входа в карман.

Прежде чем обрабатывать карман, вытачивают концы листочки, вывертывают ее налицо и прокладывают отделочную строчку. Листочку накладывают на лицевую сторону блузки по линии, указанной на чертеже, срезами к линии прореза кармана. На листочку накладывают изнанкой вверх мешковину кармана, срезы выравнивают и притачивают к полочке одновременно листочку и мешковину (рис. 6).

Вторую часть мешковины, изнанкой кверху, накладывают с лицевой стороны блузки по линии прореза кармана (параллельно строчке, соединяющей листочку с блузкой), не выходя за границы, обозначенные на чертеже. Только потом прорезают ткань блузки между двумя строчками, чтобы получить «вход» в карман. Разрез ведут от середины к краям, не дорезая примерно 10 мм до конца строчек, после чего ткань надсекают и углем, не доходя до строчек на 1 мм. (На выкройке полочки показана линия разреза.) Мешковины кармана вывертывают на изнанку блузки, закрепляют концы кармана с изнанки двойной строчкой, одновременно стачивая мешковину. (Это хорошо видно на том же рисунке 6.) Концы листочки настрачивают на полочку.



Расход ткани: 2 м 50 см при ширине 90 см или 1 м 65 см при ширине 140 см.

4. Платье-костюм из облегченной шерсти или плотной хлопчатобумажной ткани. Прямая юбка со складками спереди, спортивного характера блузка, отделанная вышивкой ришелье. Вышивка располагается на воротнике, по краю втачной одинарной планки и на манжетах. По плечам спереди кокетка, из-под нее — сборка. Узкий пояс.

5. Платье с рукавами покроя «японка». Глубокий вырез украшен фестонами, на полочках — вышивка ришелье. Расклешенная юбка, по поясу, собранная мягкими складками. Ткань — однотонная, плотной структуры.

Платье носят с поясом.

Художник Е. СТЕРЛИГОВА.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.  
Вышивки Т. БОЛЬШАКОВОЙ.



Условные обозначения:  
Блузка, размер 48, рост III.

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. Спина                 | 1 дет  |
| 2. Перед                 | 1 дет  |
| 3. Кокетка спинки        | 1 дет  |
| 4. Кокетка переда        | 2 дет  |
| 5. Планка                | 2 дет  |
| 6. Воротник              | 2 дет  |
| 7. Стойка воротника      | 2 дет  |
| 8. Листочка              | 2 дет  |
| Пояс к блузке            | 10 дет |
| 9. Рукав                 | 2 дет  |
| 10. Манжета и рукаву     | 2 дет  |
| Линии соединения деталей |        |

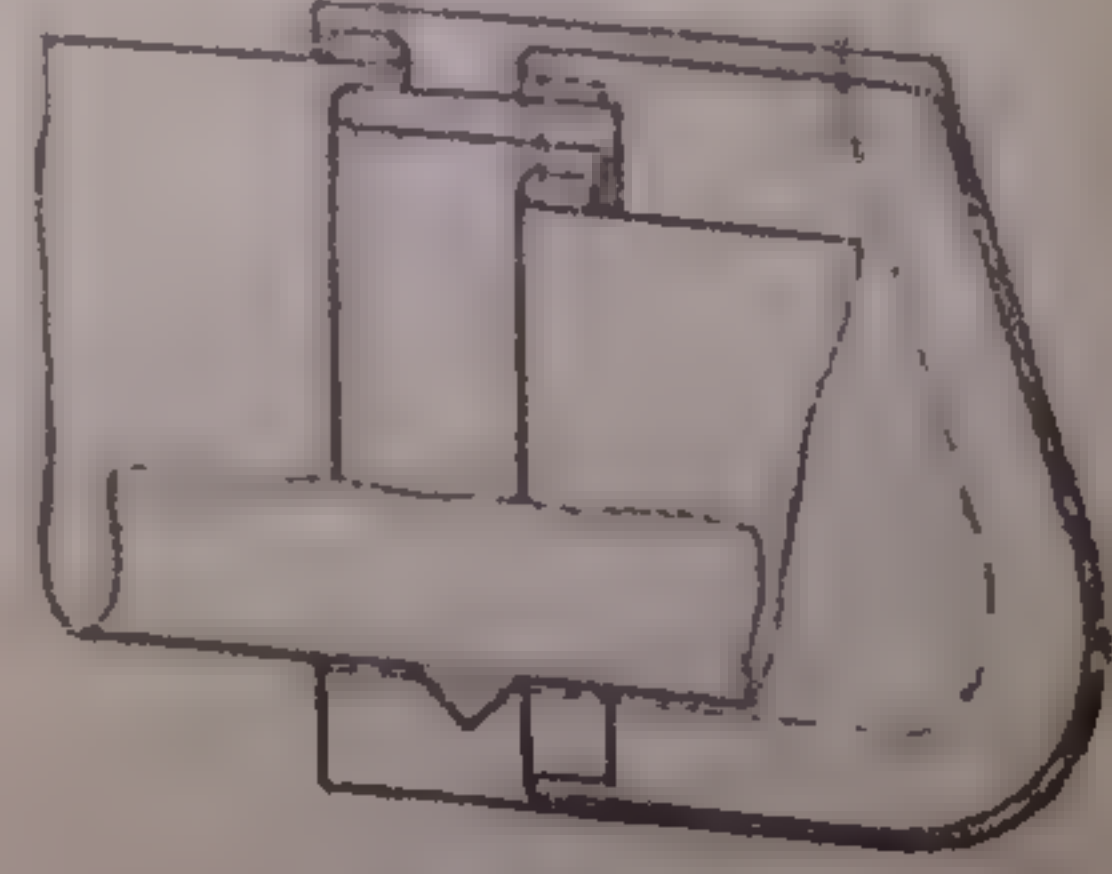
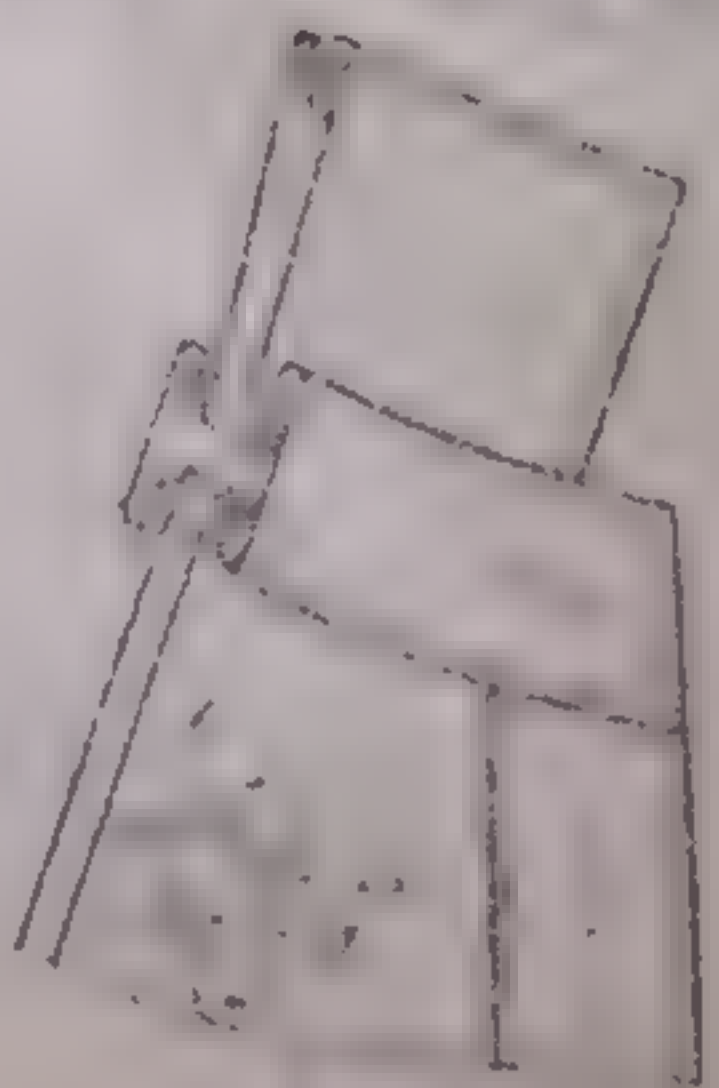
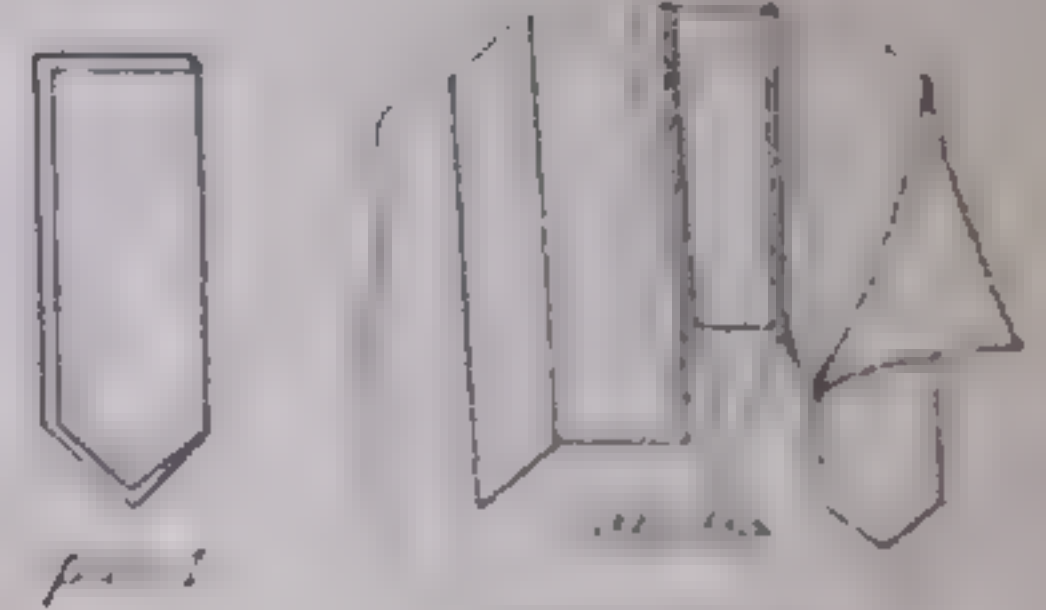
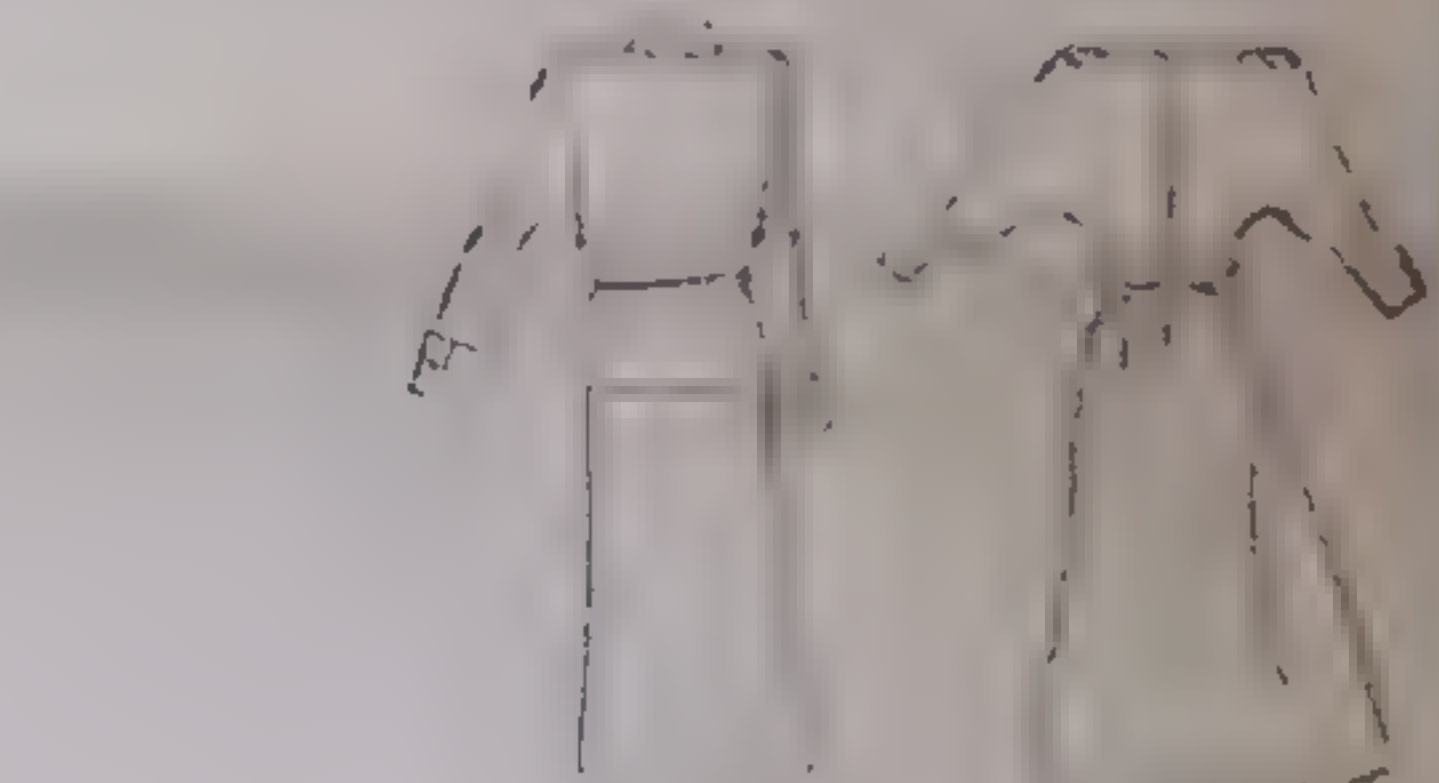


рис. 6



# ДЕТЯМ

1. Свободное платье для девочки из ткани в мелкую клетку. Широкая юбка с оборкой, скроенной по косой. Маленький воротник из белой ткани. Рукав-фонарик на манжете из белой ткани. Застежка спереди на пуговицы.

2. Комплект, состоящий из комбинезона и рубашки с короткими (можно сделать и длинными) рукавами. Комбинезон спереди застегивается на «молнию», бретели — на пуговицы. Манжеты брюк и карманы — из той же ткани, что и рубашка. Рубашка без воротника, форма ее простая, сшить ее можно и из трикотажа.

Выкройки комбинезона и рубашки для 28-го размера, роста 110 см даны в уменьшенном виде на этой стороне приложения, без припусков на швы. Расход ткани на комбинезон: 1 м 80 см при ширине 75 см или 0,90 м при ширине 138 см.

3. Сарафан из набивной ткани, по верху собран на резинку в несколько рядов. По низу сарафана — оборка. Два кармана, собранные по верху резинкой.

Выкройка сарафана для 26-го размера, роста 86 см дана в уменьшенном виде на этой стороне приложения. Расход ткани: 1,10 м при ширине 76 см или 0,90 м при ширине 96 см.

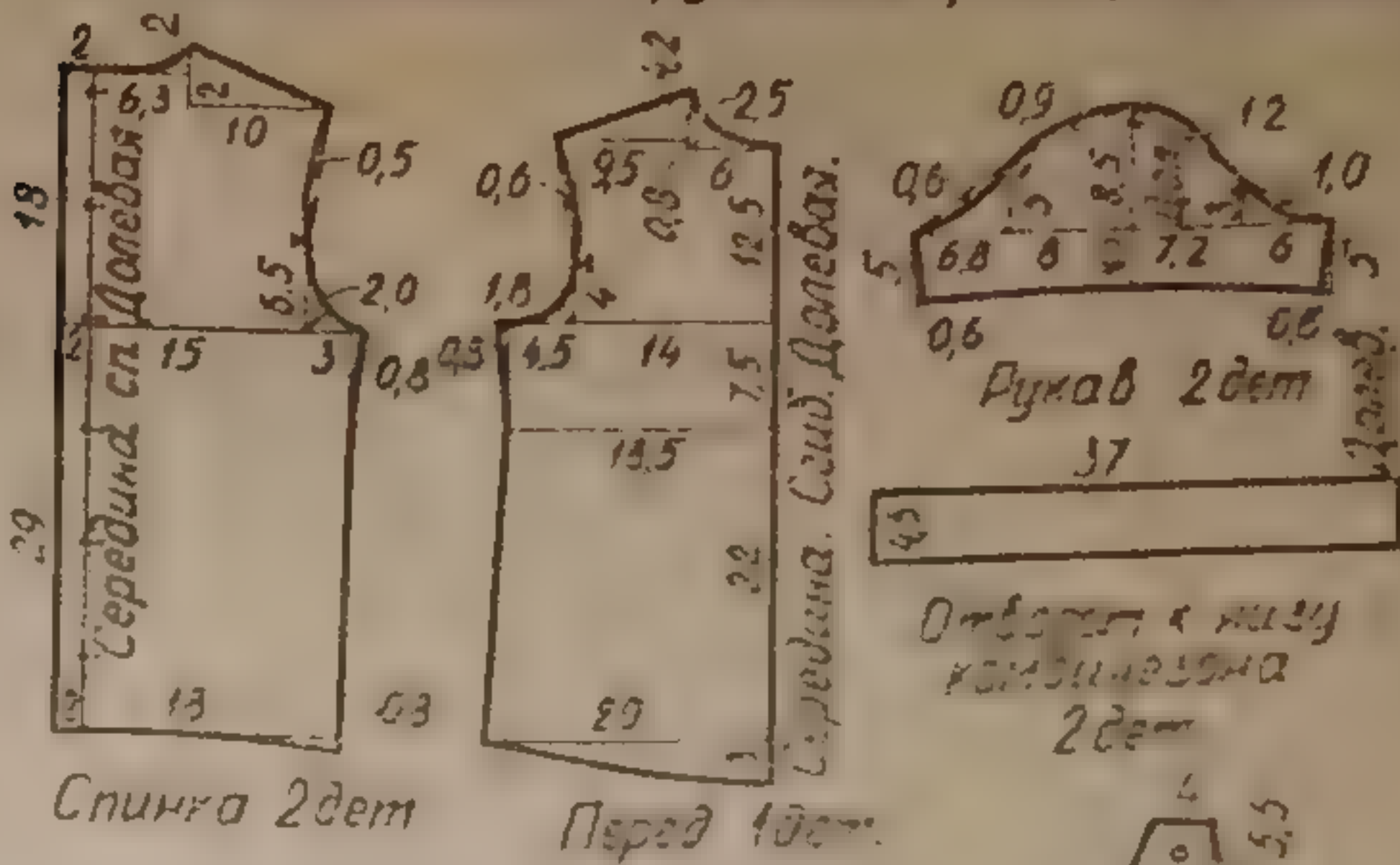
4. Комбинированное из двух тканей платье. Кокетка, рукава и карманы — из ткани в клетку. Юбка расклешена.

5. Костюм для мальчика, состоящий из коротких шорт и рубашки. Рубашка на кокетке. Воротник-стойка, планка застежки и манжеты рукавов — из отделочной ткани.

Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.  
Конструктор Н. МАЛЬКОВА.

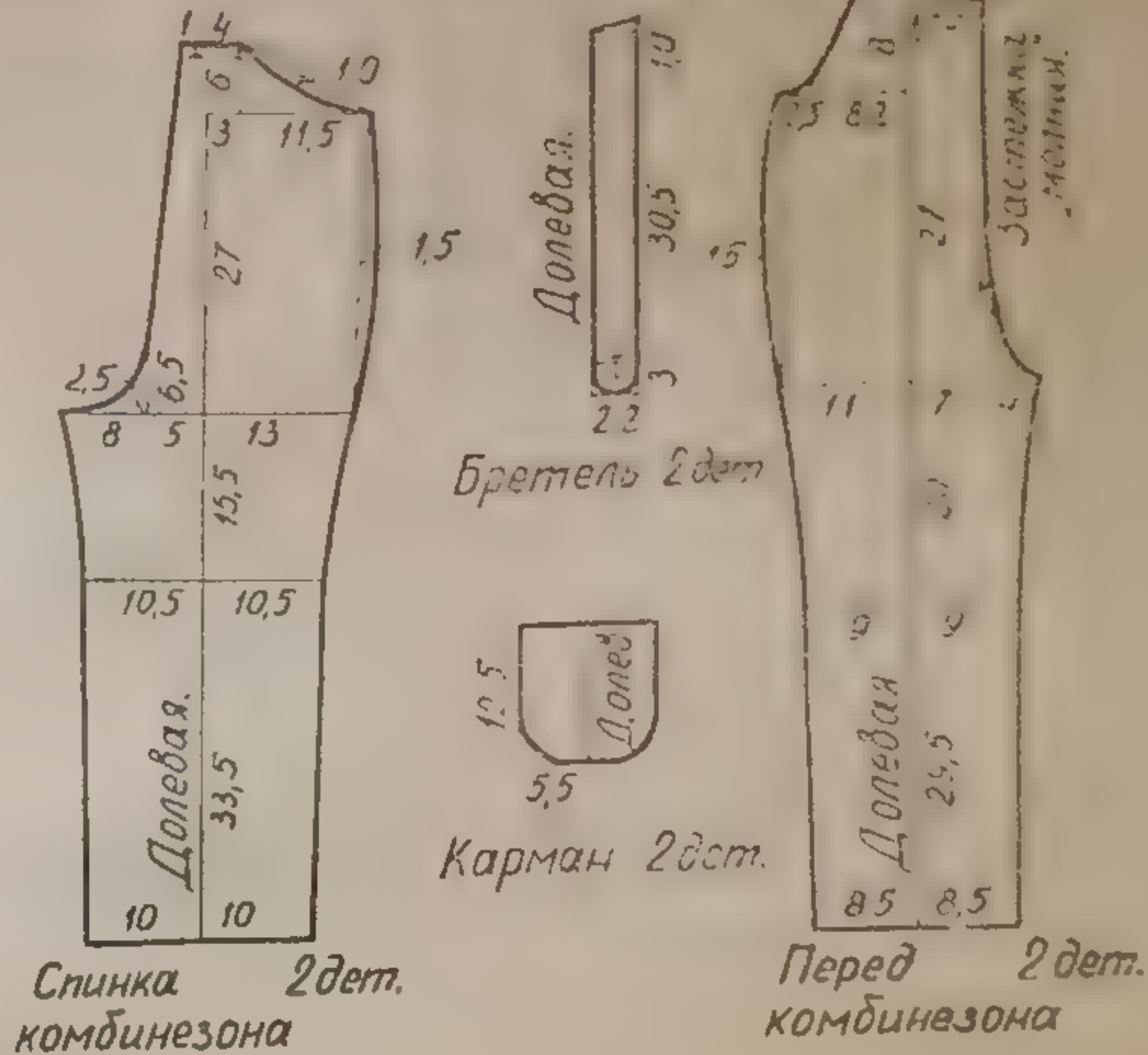


Мод. №2 Комбинезон с рубашкой, размер 28, рост 110 см.



Спинка 2дет

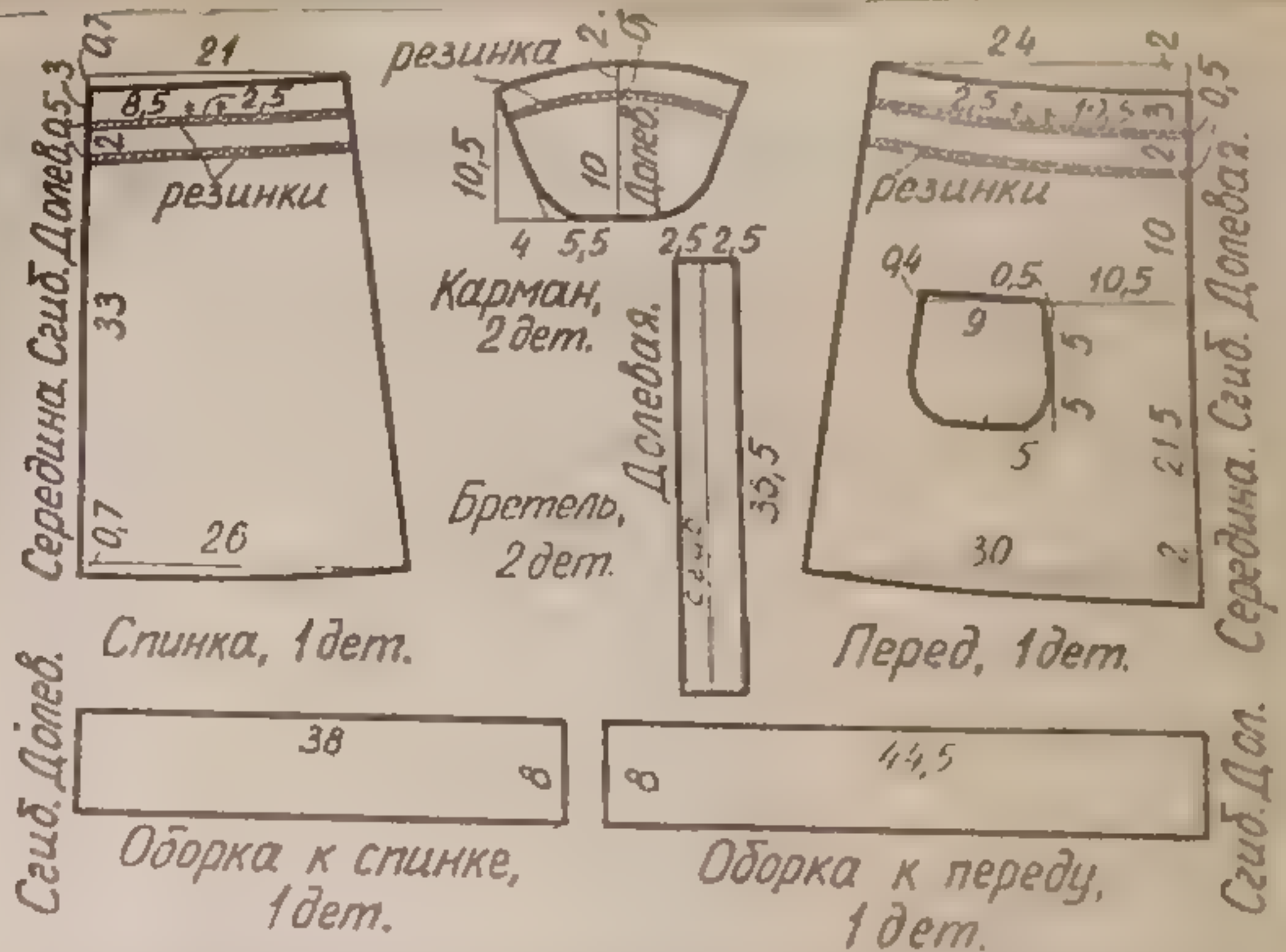
Перед 1дет



Спинка 2дет.  
комбинезона

Перед 2дет.  
комбинезона

Мод. №3. Сарафан, размер 26, рост 86 см.



Спинка, 1дет.

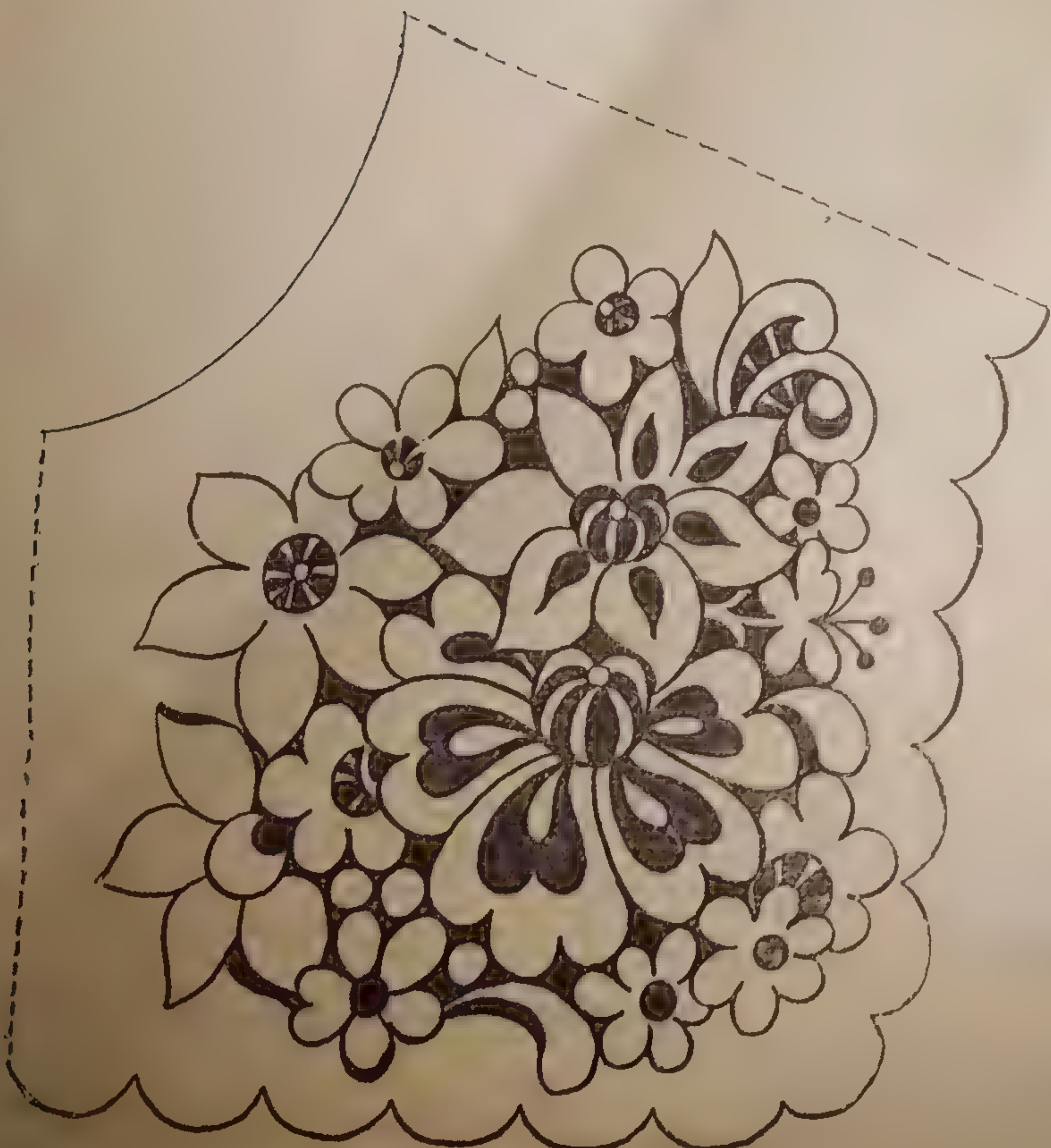
Перед, 1дет.

Оборка к спинке, 1дет.

Оборка к переду, 1дет.

## РИШЕЛЬЕ

Узор для кокетки блузки дан в уменьшенном виде. Его надо увеличить. Делается это, как обычно, по клеточкам. Узор для вышивки на спинке дается в натуральную величину. Художник Т. БОЛЬШАКОВА.



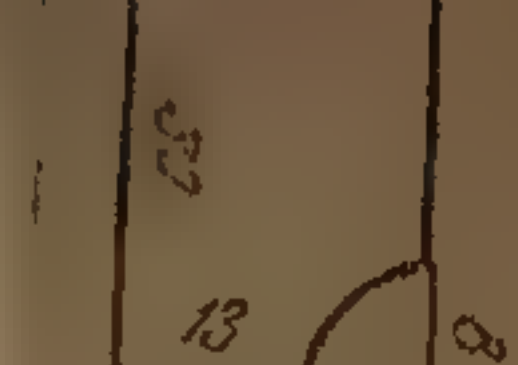




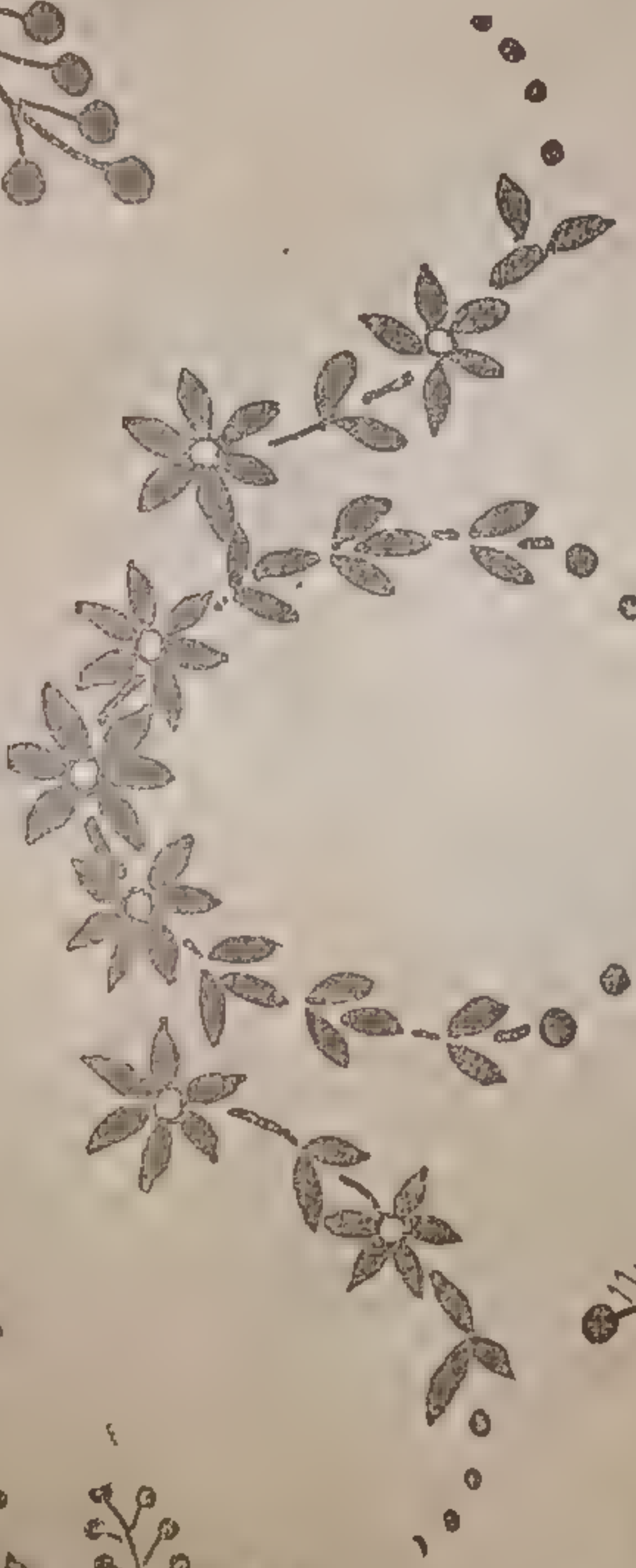
Эти узоры можно использовать для вышивки белья, блузок, детского платья. Они выполняются старинной техникой «рокошо» — узелками или гладью.

Художник Е. ПЕТРОВА.





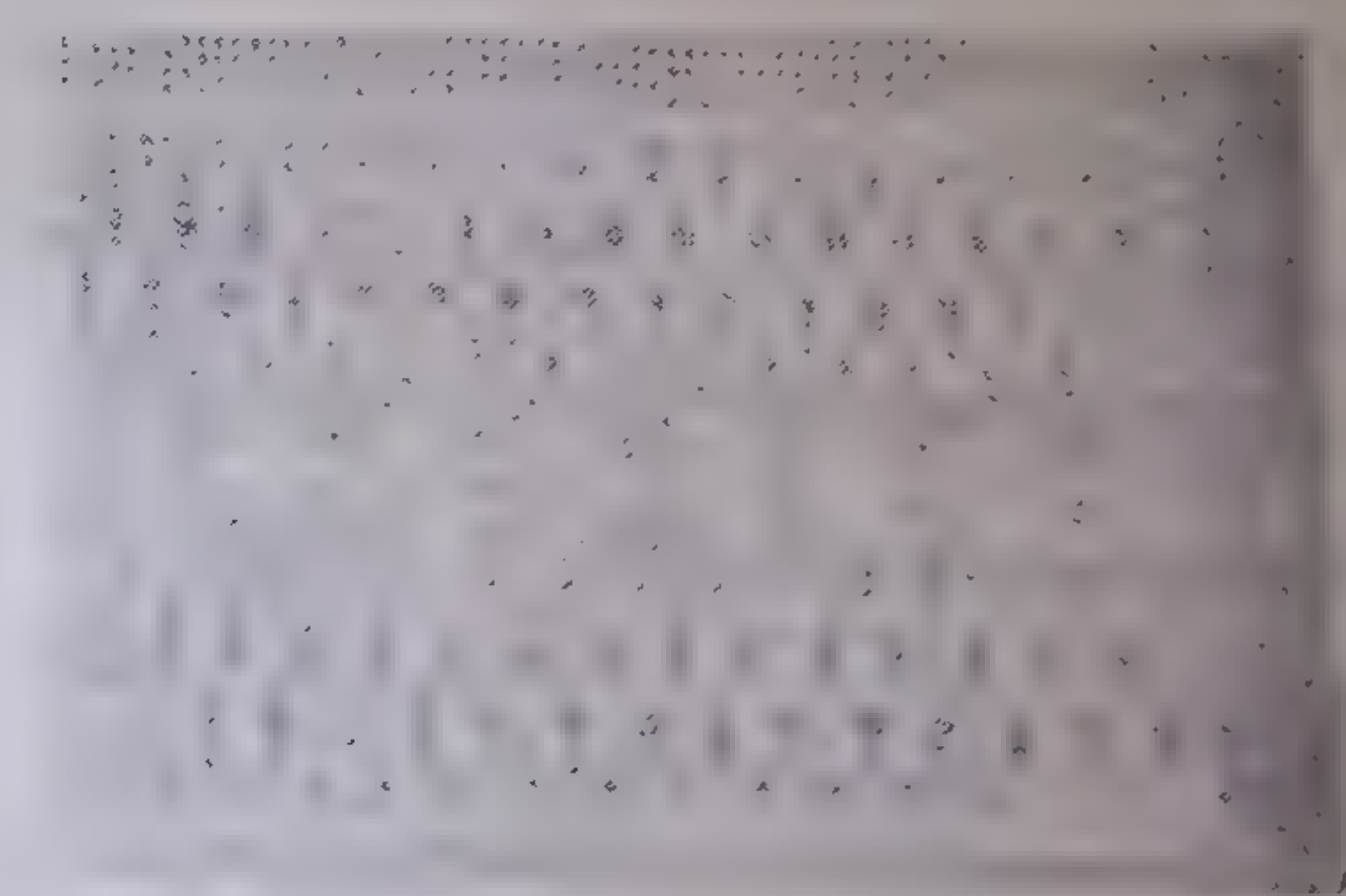
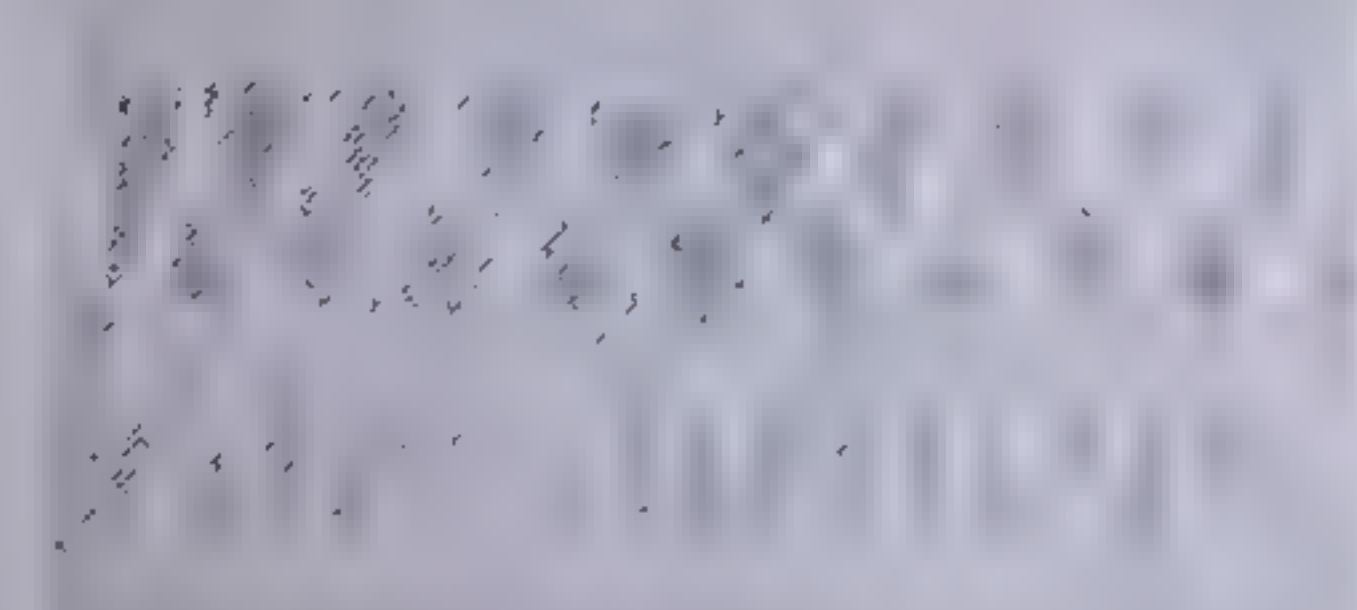
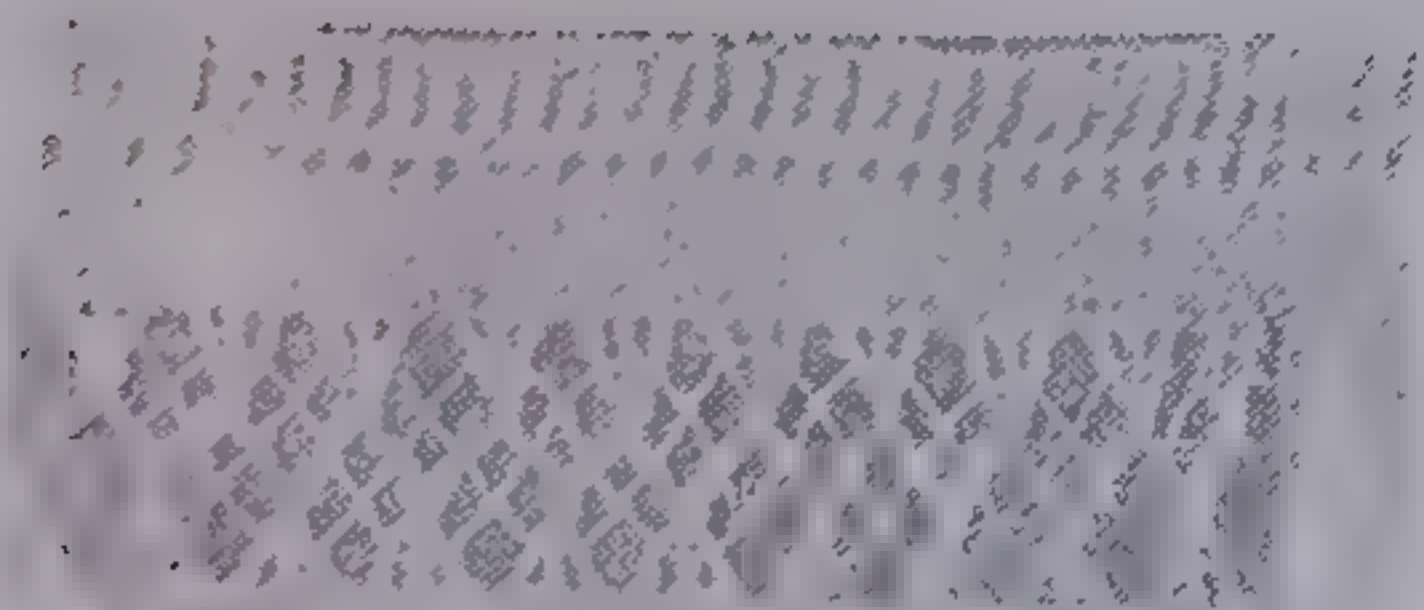
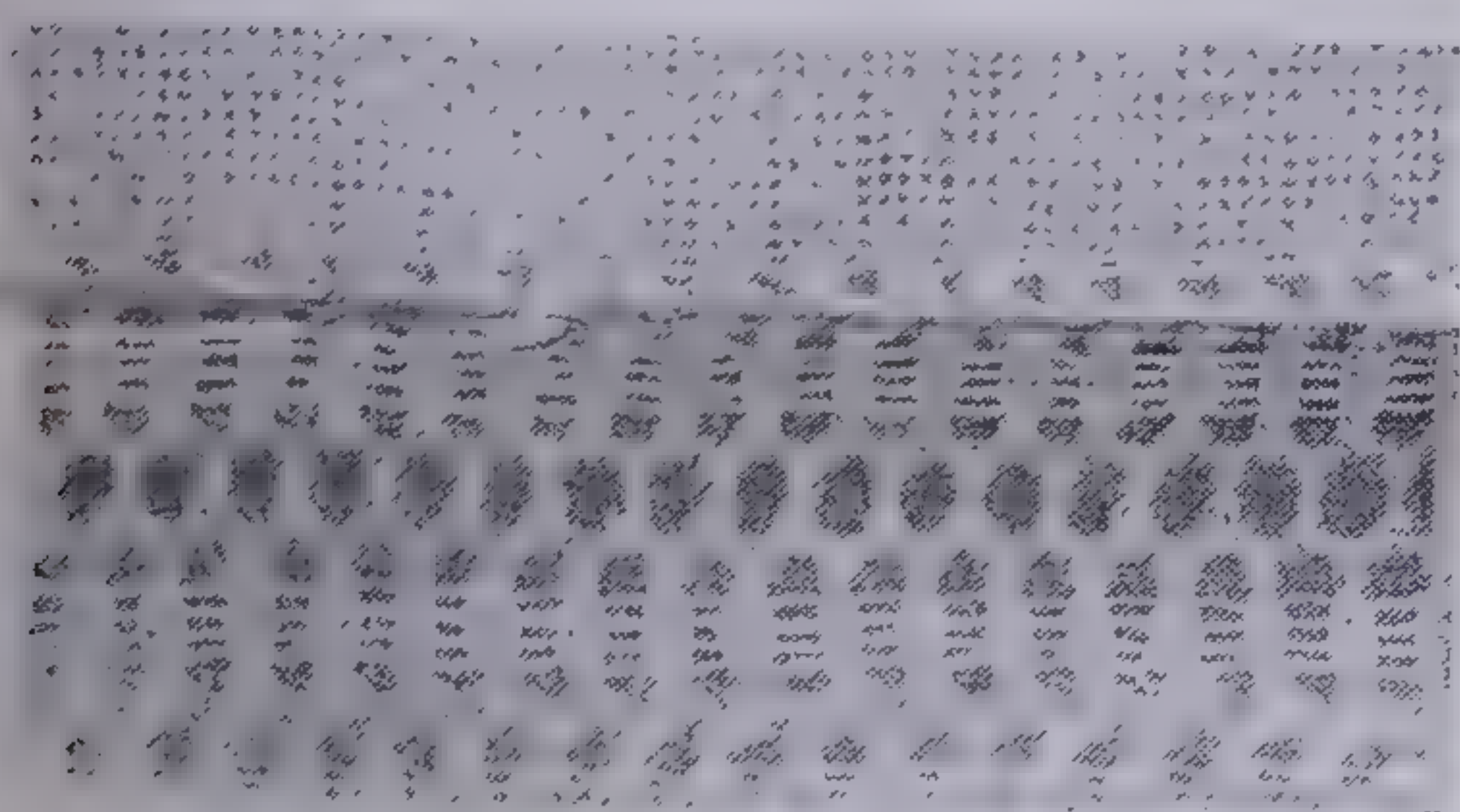
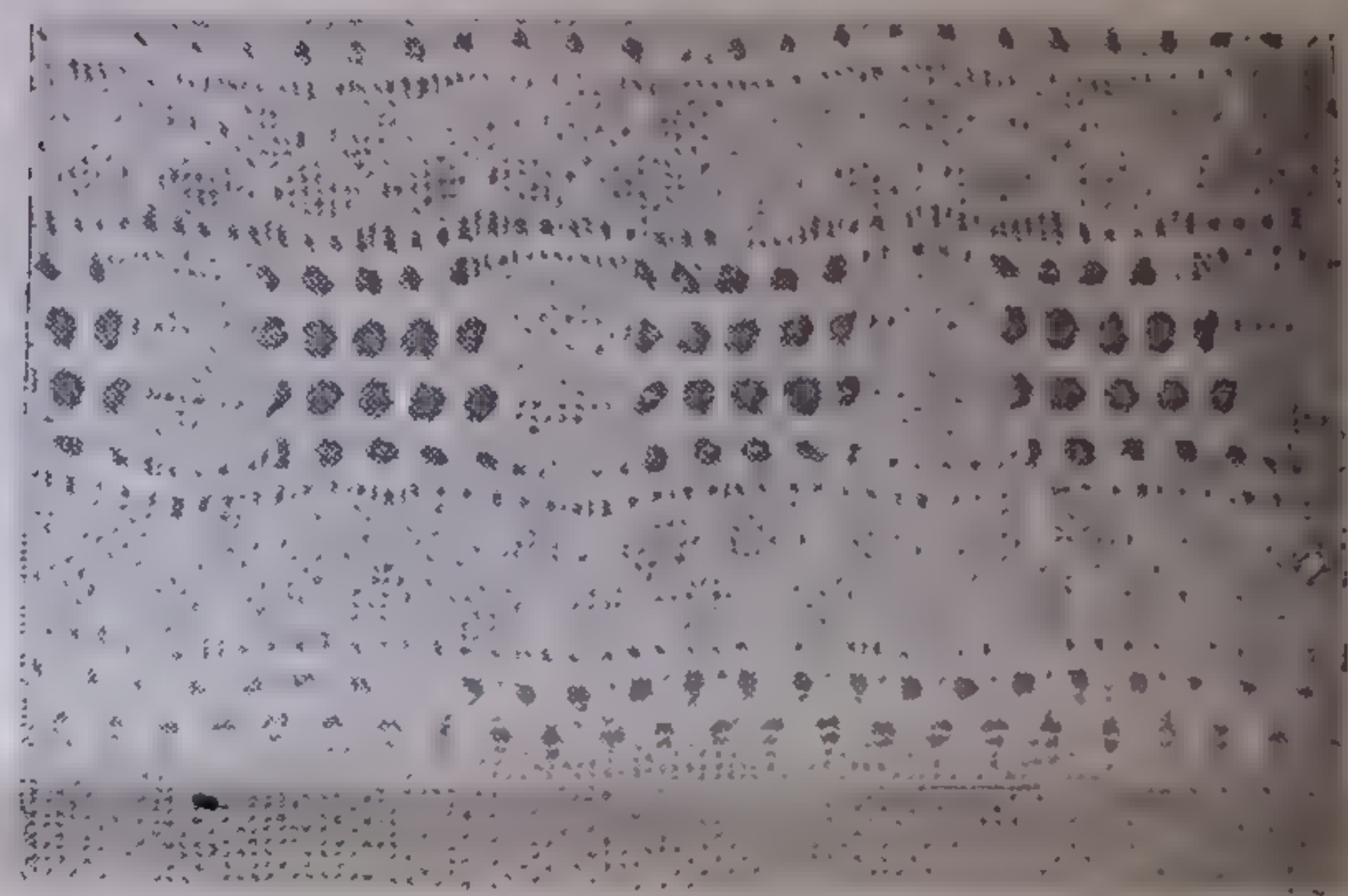
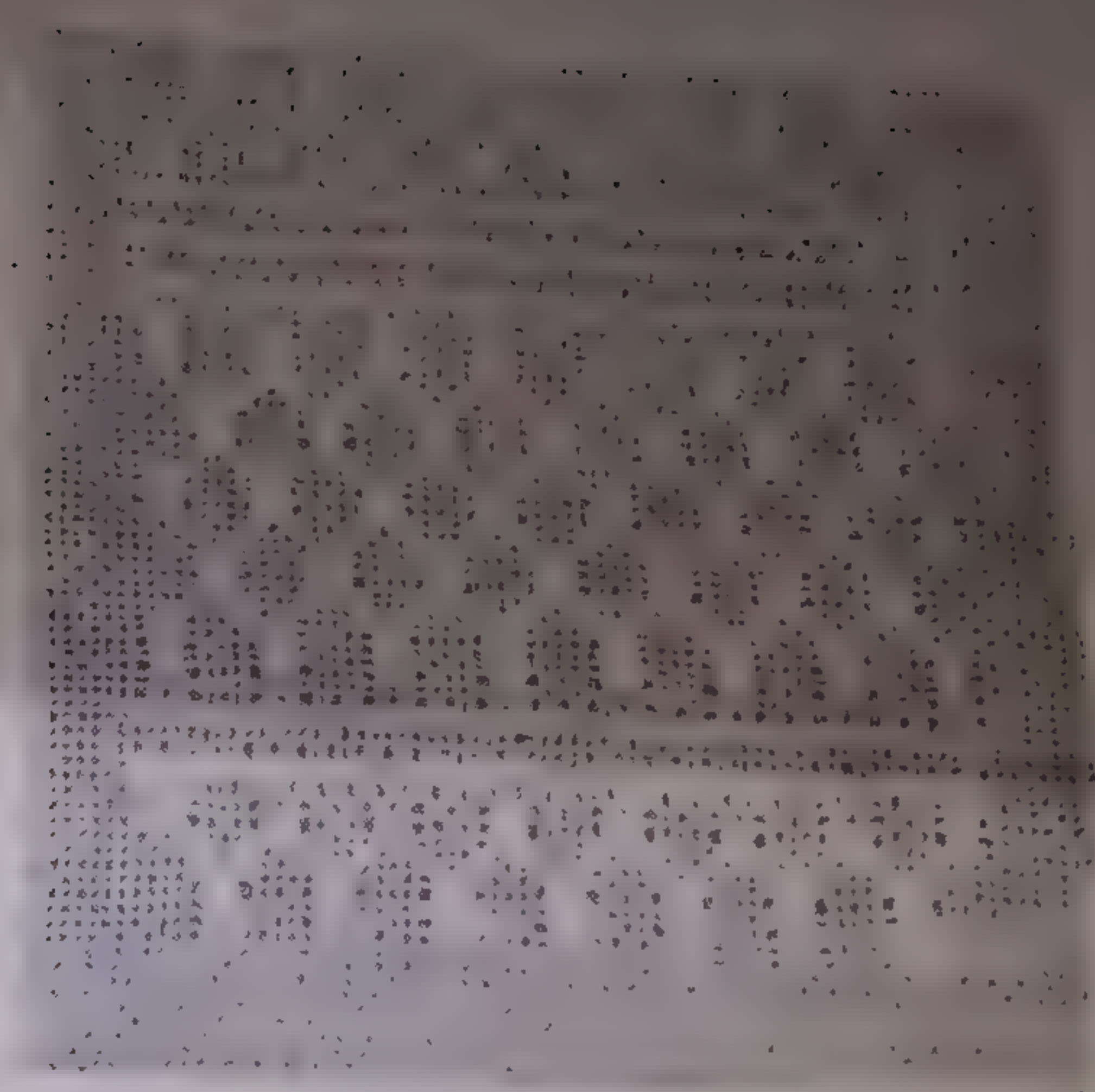
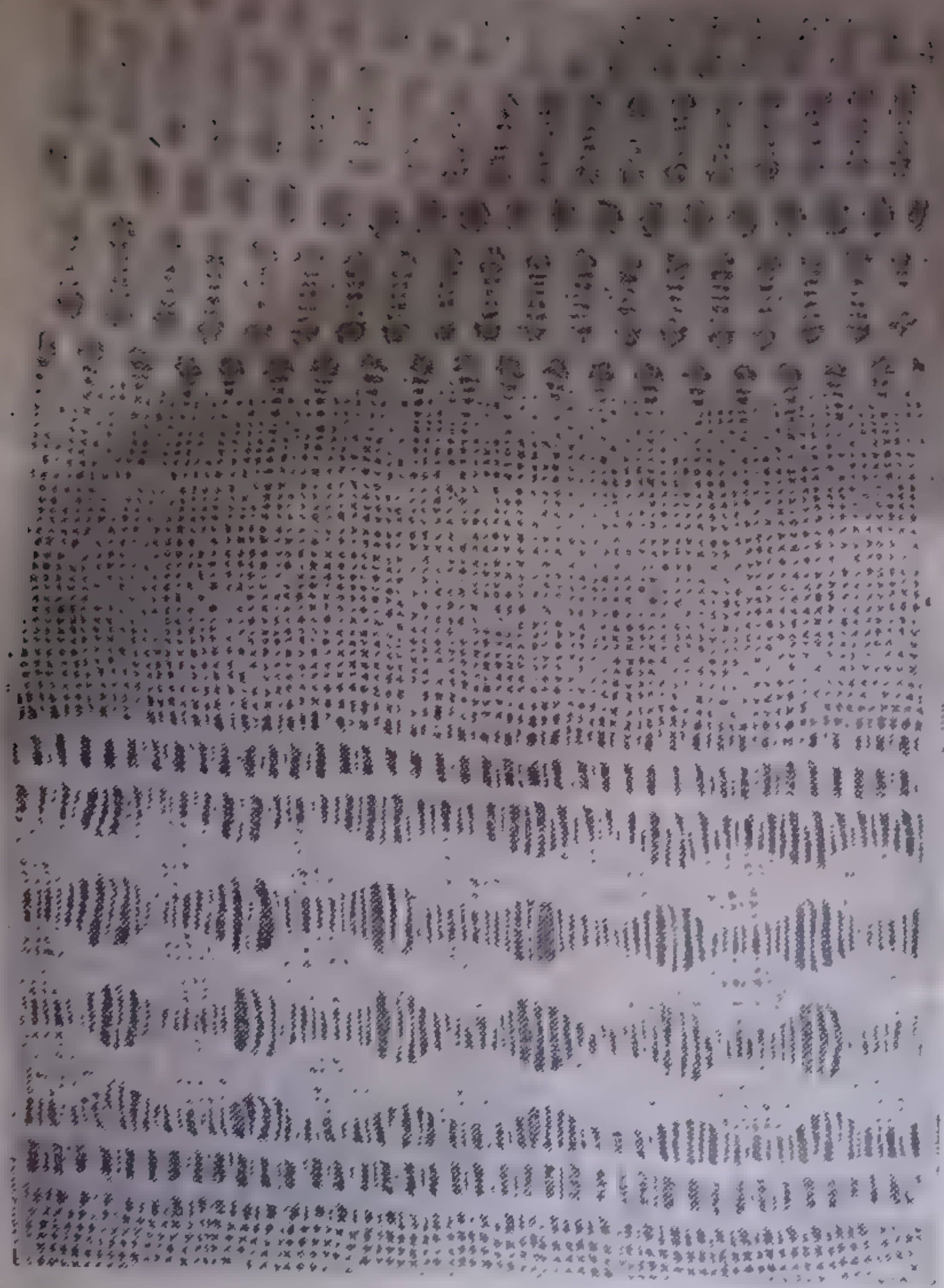
Серед.  
перевд.  
полевая.



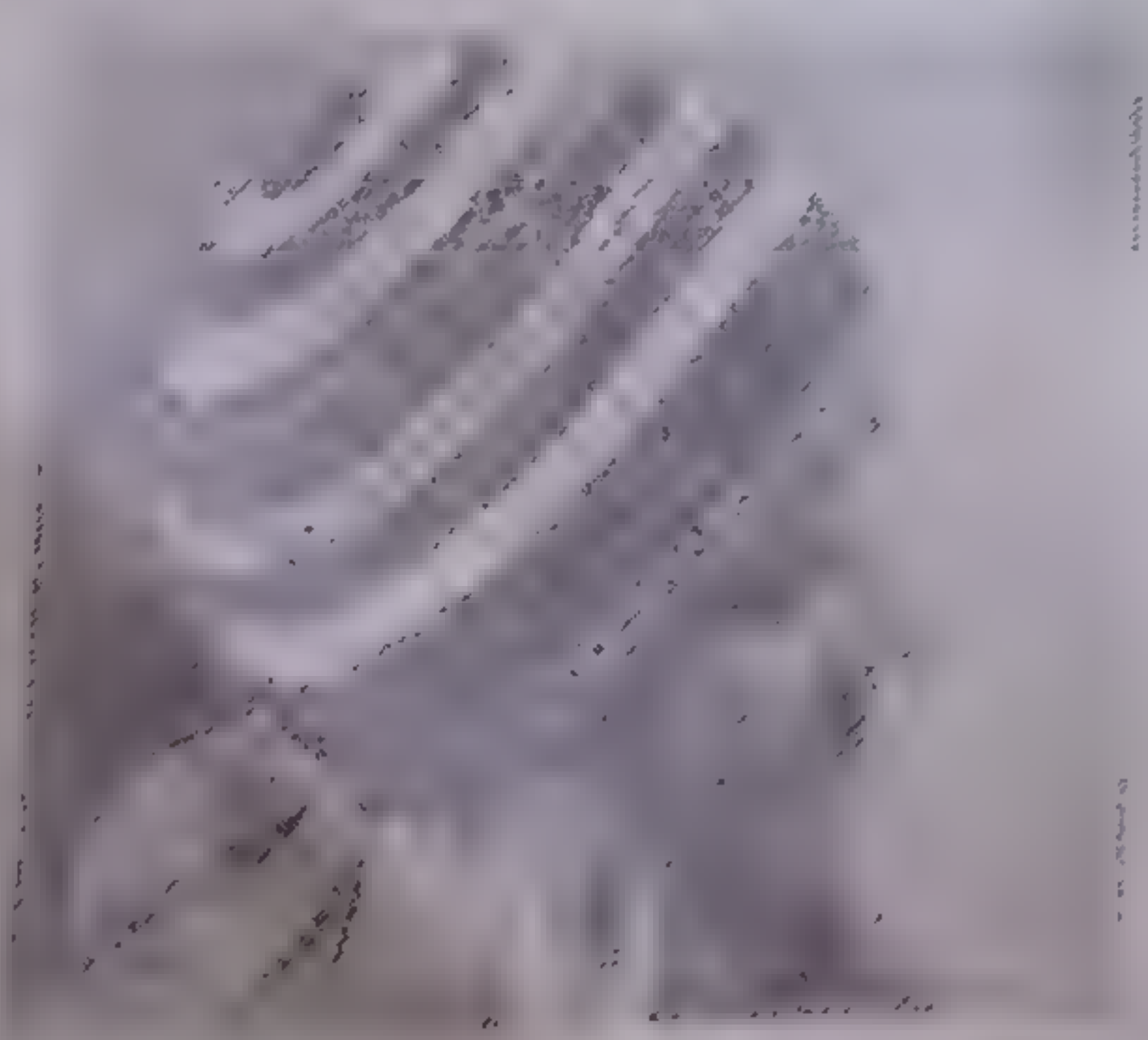








## ШАПОЧКА ИЗ ОСТАТКОВ ПРЯЖИ



Красивую шапочку можно связать из остатков пряжи. Для 56—58 размеров понадобится приблизительно 250 г пряжи, спицы № 5. Вязка платочная — все ряды вяжутся лицевыми петлями.

Цвета подберите в зависимости от того, какими нитками располагаете. Хорошо сочетаются оранжевый, зеленый, коричневый, белый и синий, тогда каждого цвета понадобится по 50 г.

Для начала наберите на спицы 64 петли и вяжите цветные полосы — ширина каждой 4 ряда. Связав 28 рядов, начните убавлять. В первой цветной полоске провязывайте вместе каждые 7 и 8-ю петли, в следующей полоске вместе провязывают 6 и 7-ю петли и так далее. Когда на спицах останется 24 петли, вяжите их по две вместе в двух последних рядах. Затем нить оборвите, продерните ее через оставшиеся петли, затяните их и этой же нитью сшейте полотно шапочки.

И. УСТИНОВА



# СТРОЧЕВЫЕ УЗОРЫ

Строчкой называют вышивку, выполняемую по заранее подготовленной сетке. На ткани выдерживаются нити в двух направлениях: по утку и основе. Столбики сетки обшивают, а клетки зашивают различными узорами. Строчка может быть белой (крестенская, горьковский гипюр) и цветной (строчка с обводкой, перевить). Мереж-

ки и строчка выполняются на тканях с плотным (прямым) переплетением нитей: рогожка, лен, маркизет, полотно.

Мережками и строчками украшают блузки, платья, ночные рубашки, постельное белье и салфетки — вышивка придает им изящество и уникальность.

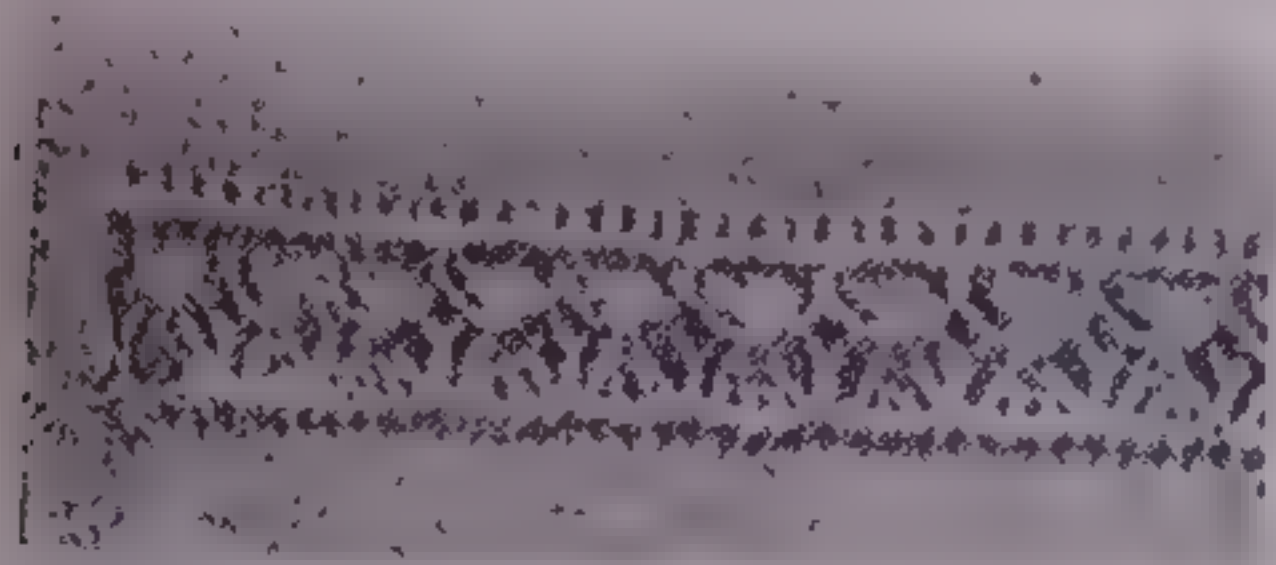
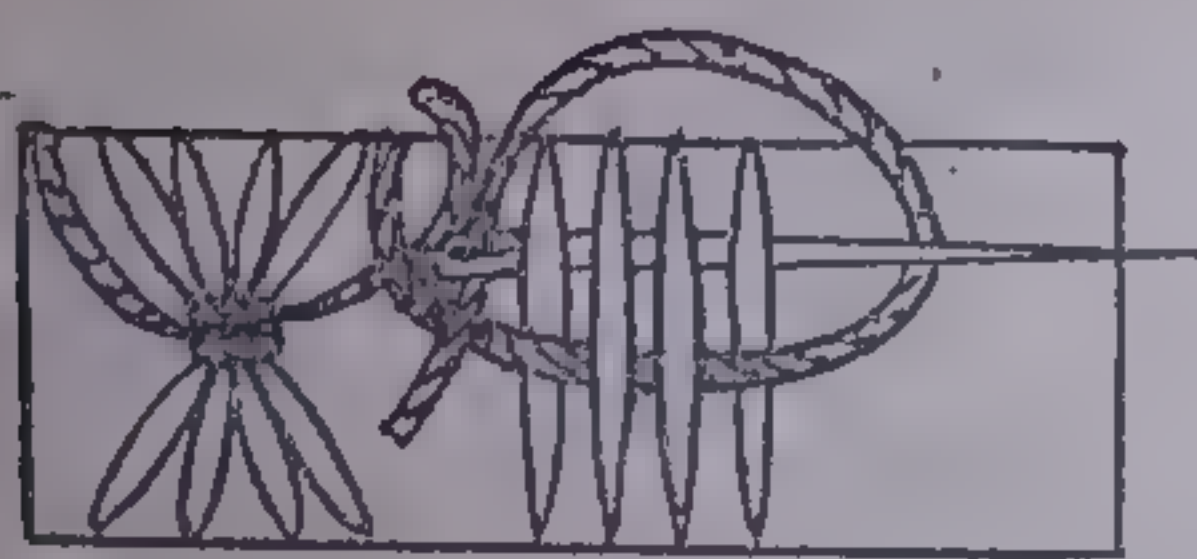


Фото 1.

1. Для этой мережки выдерживают нити в таком порядке: 4 нити выдернуть, 4 оставить, затем выдернуть столько нитей, чтобы образовалась дорожка 12 мм шириной, 4 нити оставить, 4 — выдернуть. На получившихся трех полосках катушечными нитками № 40 выполняют простейшую мережку «панка», объединяя в столбики по три нити (рис. 1а). Затем, взяв мулине в две нитки, связывают двумя узлами «снопики», объединяя по 4 столбика, как показано на рис. 1б и 1в. Переходя от одного «снопика» к другому, закрепляют нитку воздушной петлей (рис. 1в) на полоске с верхней мережкой «панка». Связав все столбики с одной стороны, выполняют воздушные петли на другой (рис. 1г).



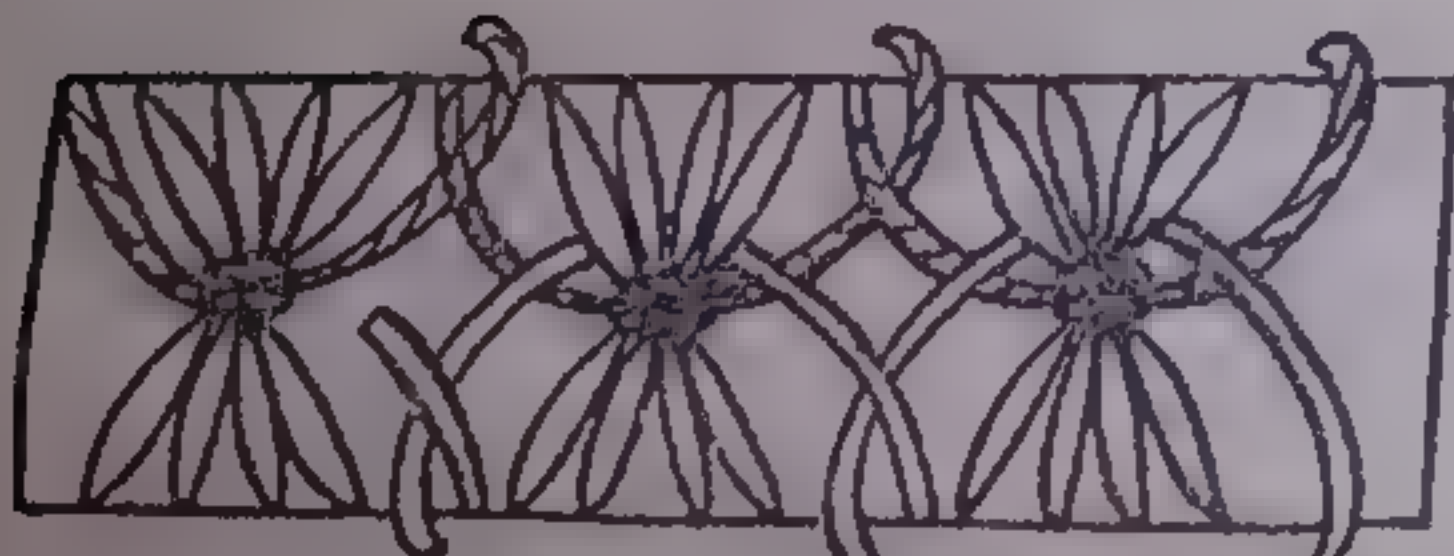
1а



1б



1в

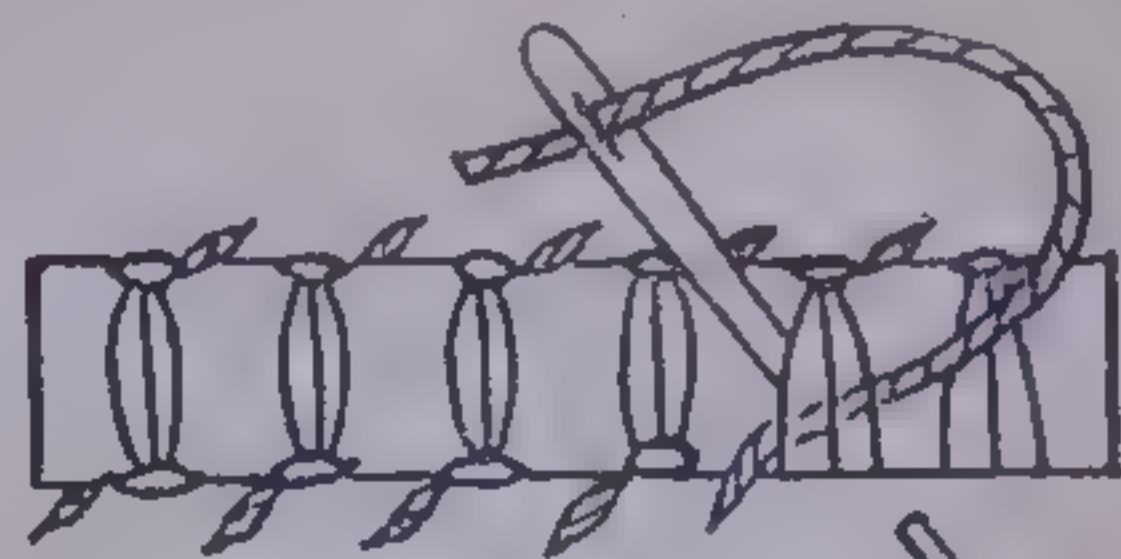


1г

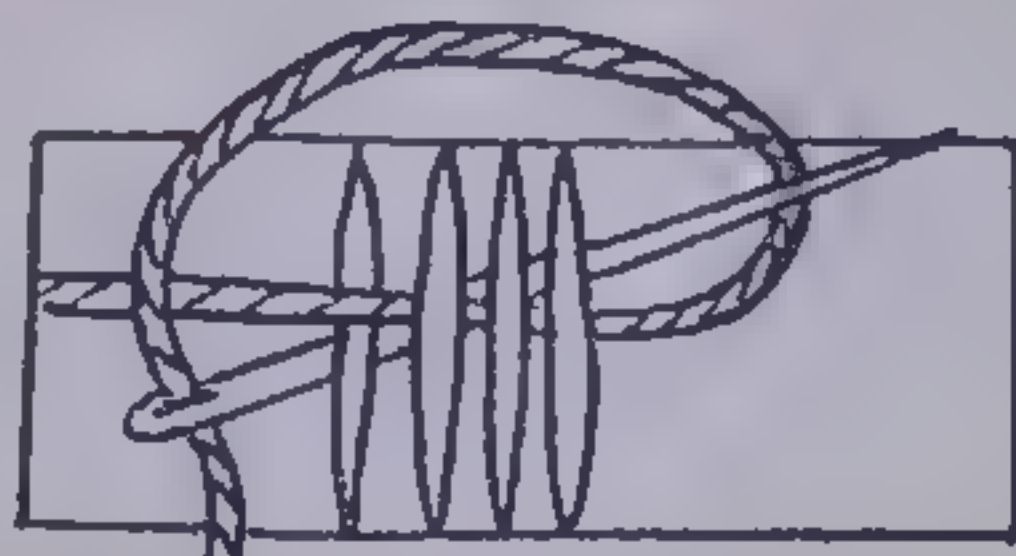


Фото 2.

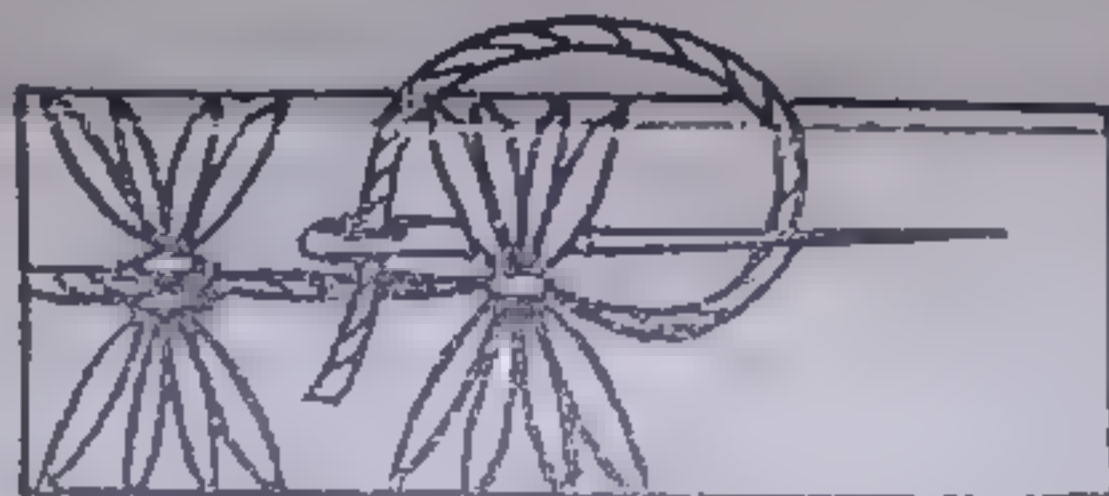
2. Для мережки выдерживают нити, чтобы получилась полоска шириной 13 мм. Катушечной ниткой связывают по 3—4 нити с двух сторон полоски, выполняя мережку (рис. 2а). Затем двумя узлами связывают по 4 столбика мережки, проводя нитку вдоль мережки дважды, сверху и снизу (рис. 2б и 2в). В верхней и нижней ча-



2а



2б



2в

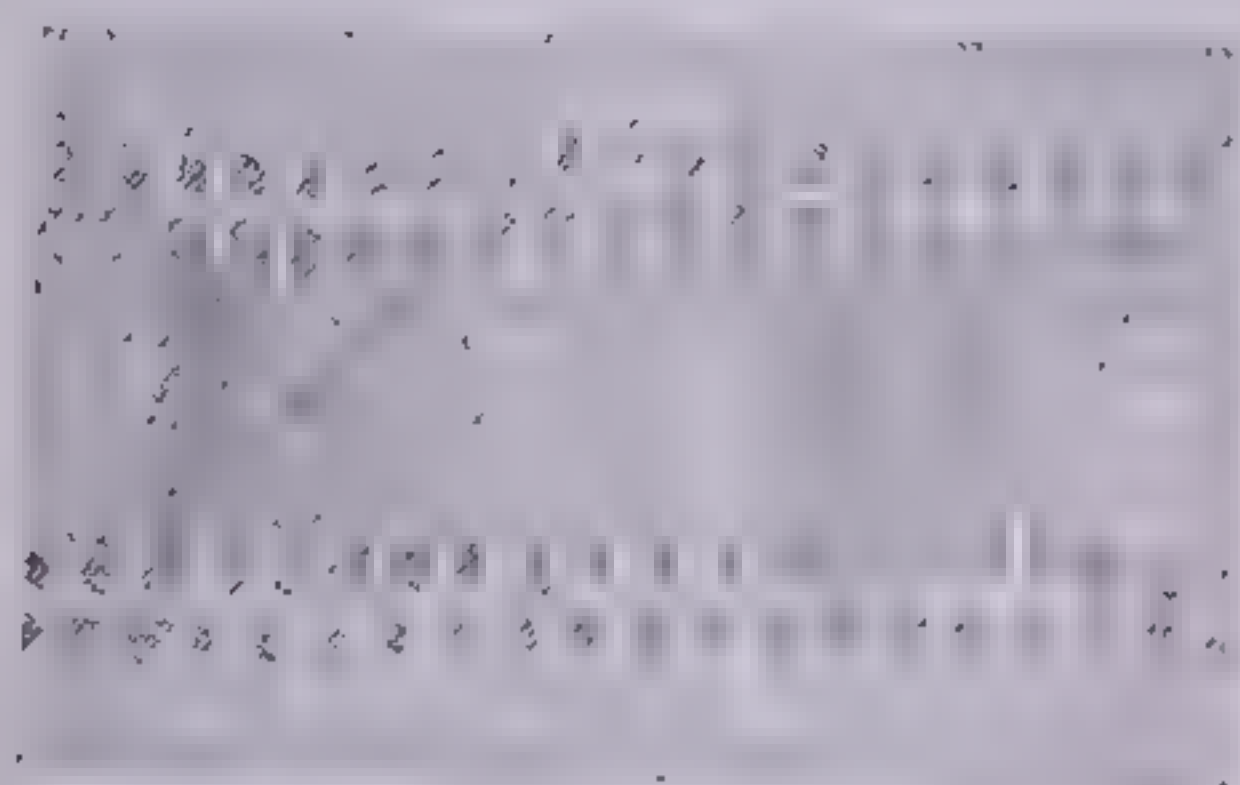
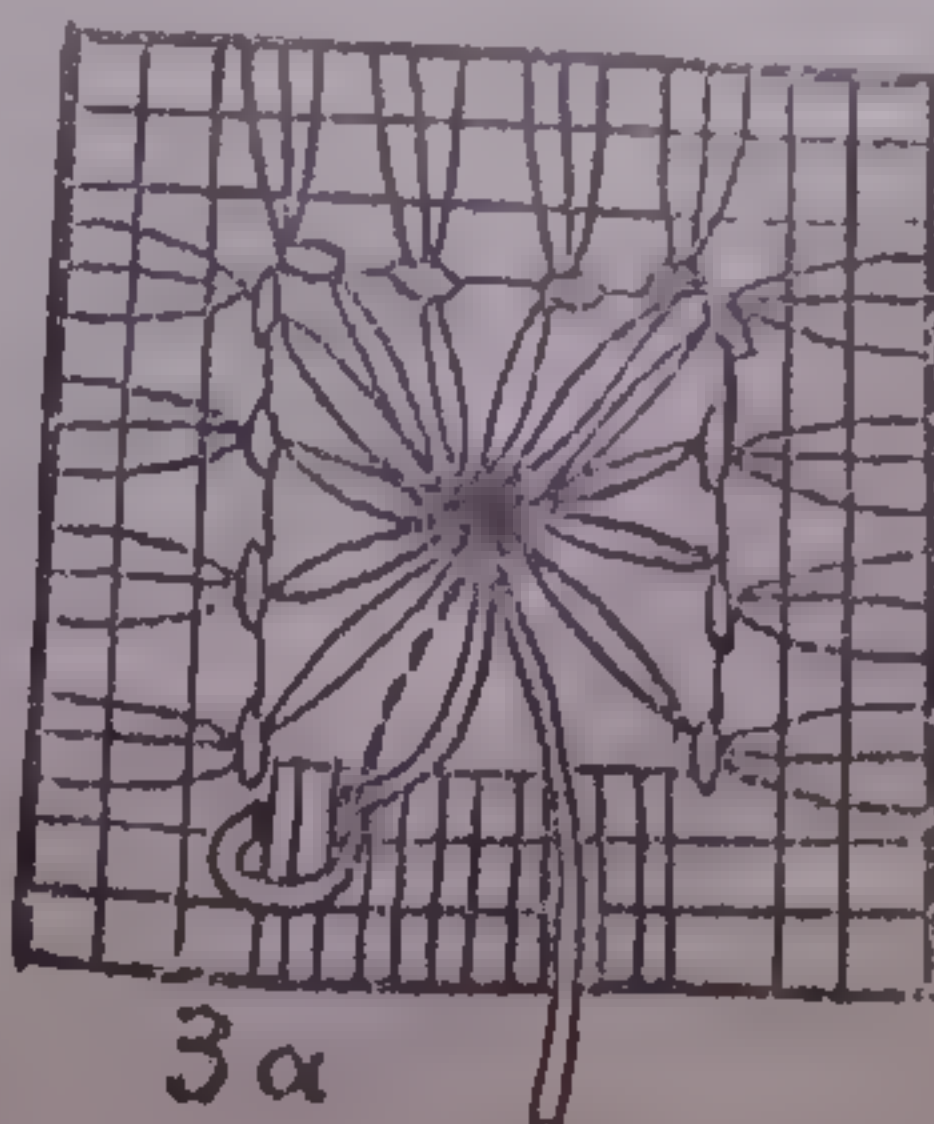


Фото 3.

3. Для узора, показанного на снимке 3, выдерживают нити в таком порядке: 3 — выдернуть, 5 — оставить, 3 — выдернуть, затем выдернуть полосу шириной 18 мм, 3 нити оставить, 5 — оставить, 3 — выдернуть. На получившихся трех полосках катушечными нитками № 40 выполняют простейшую мережку «панка». На широкой полосе ткани вышивают мотивы в форме квадратов «панка», продергивают нитку и по этому следу швом «вперед иголку» или «назад иголку» проводят цветную нить. Квадраты можно располагать в один ряд и в шахматном порядке, как на фото 3б. Край такого большого квадрата выполняется мережкой «панка».



3а

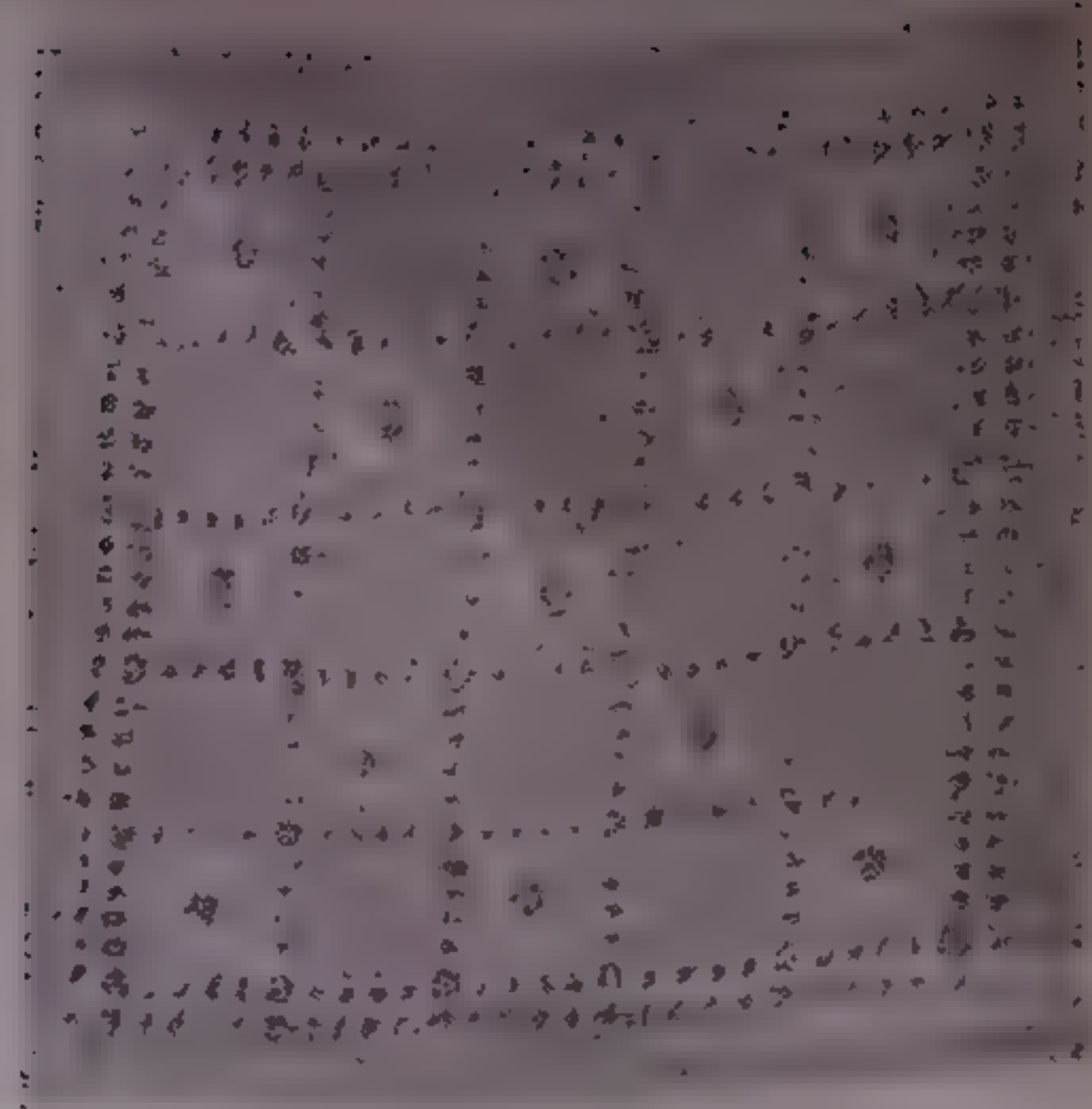


Фото 3б

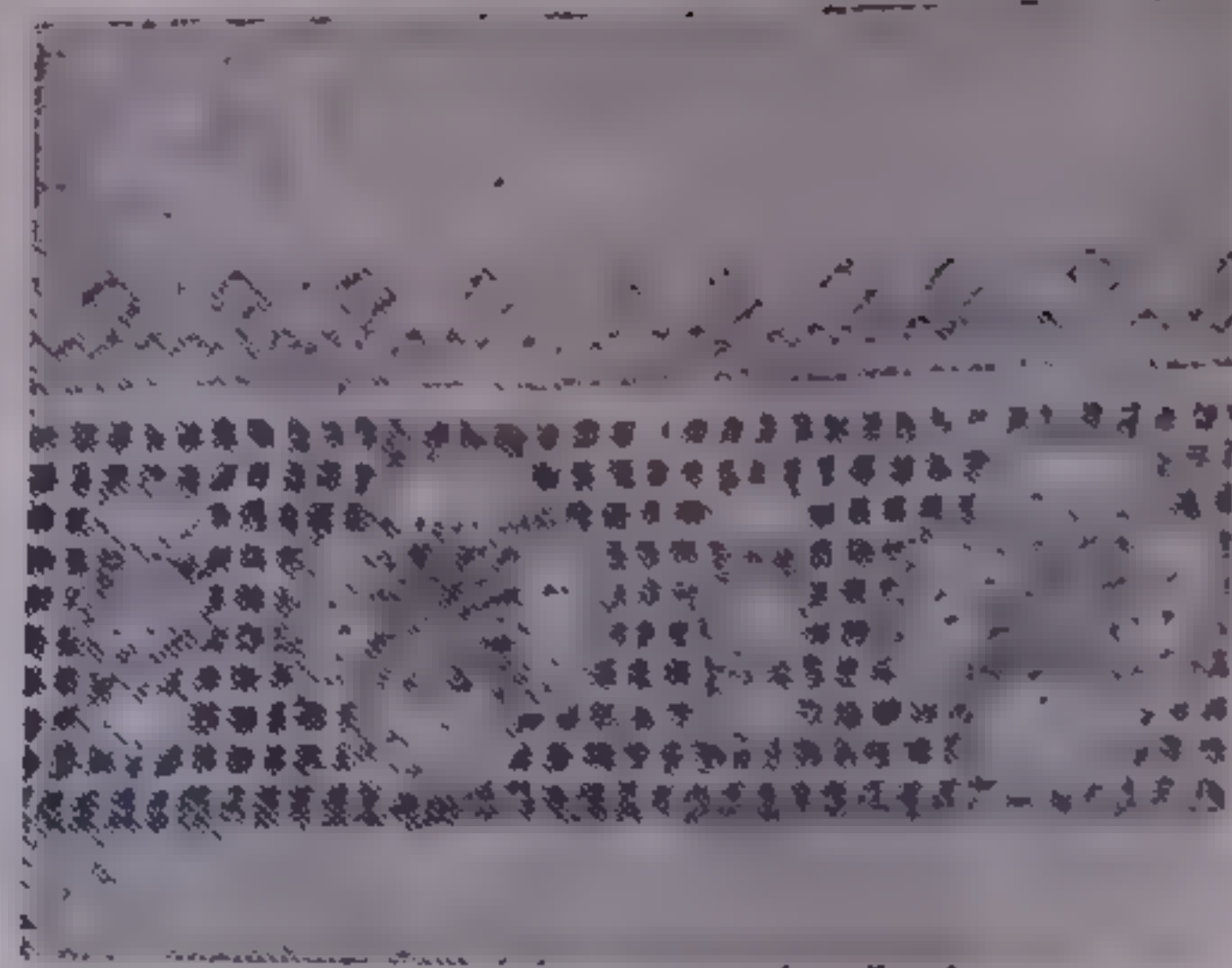
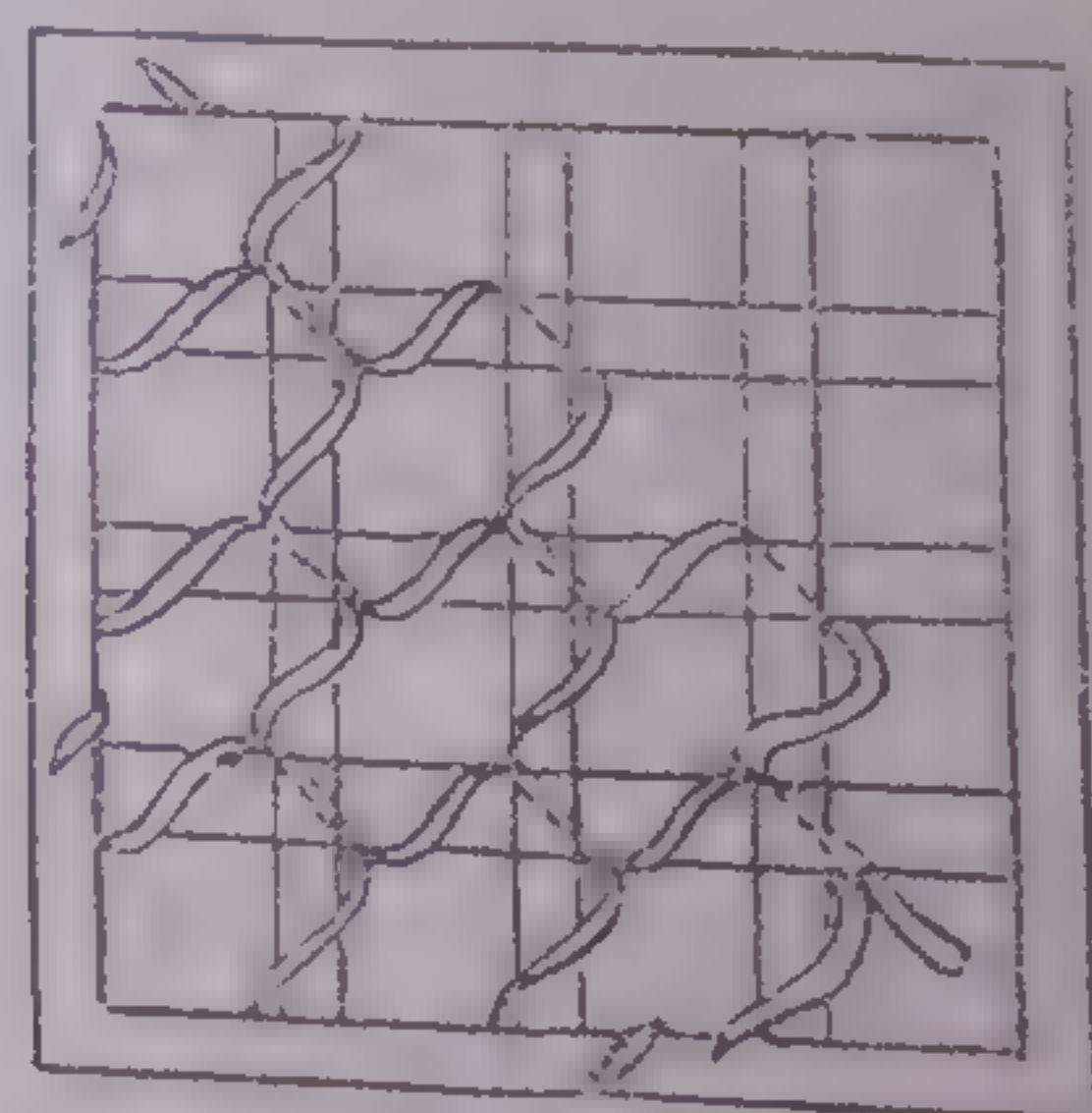


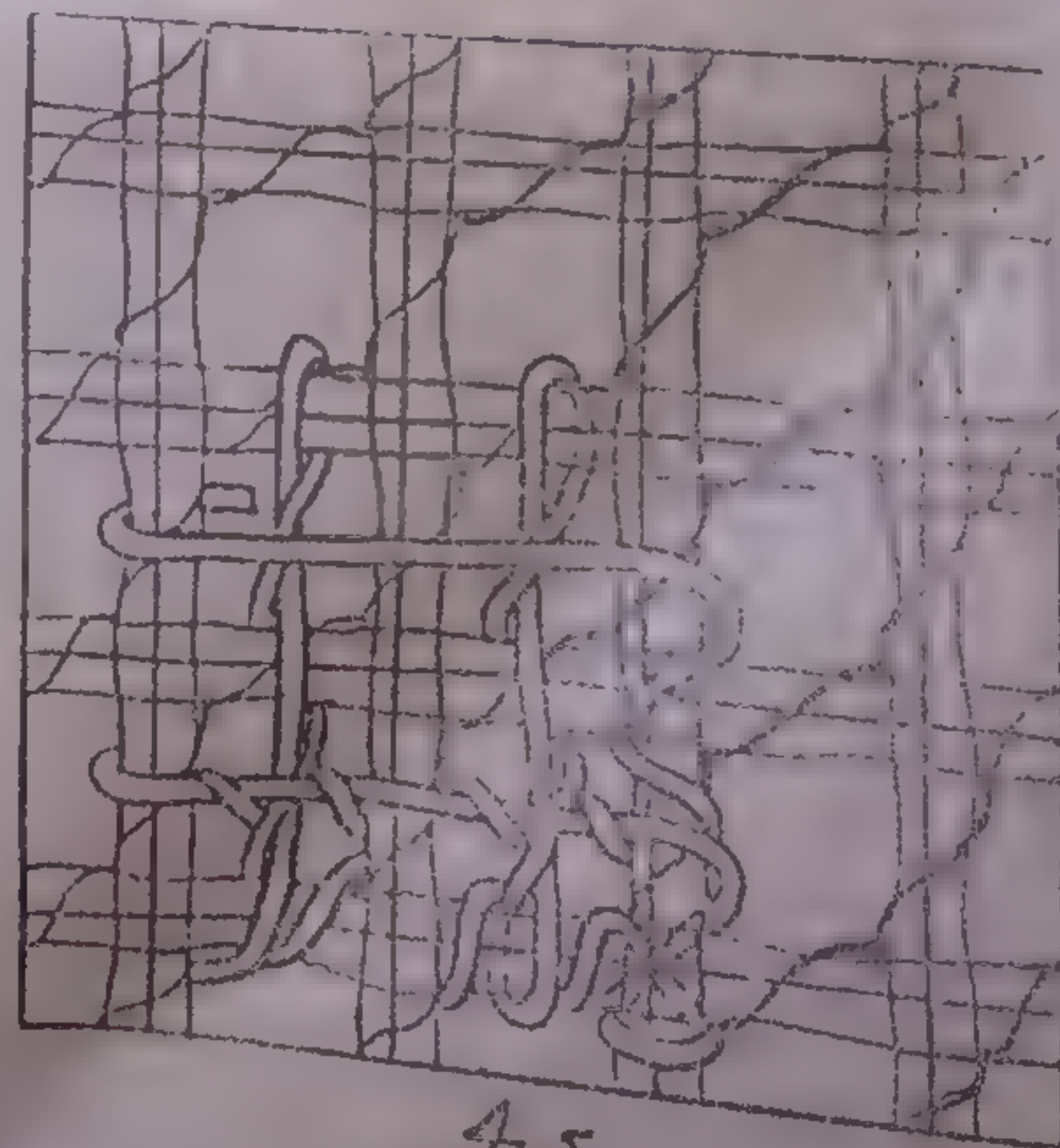
Фото 4.

4. Строчевая вышивка, выполненная на цветном льне белыми катушечными нитками и цветными нитками мулине. Для сетки выдерживают нитки из расчета: 3 мм выдернуть, а 2 мм оставить. Сетку обшивают белыми катушечными нитками (рис. 4а). Клетки зашивают в соответствии с узором белыми нитками мулине, вводя цветные нитки швом «вперед иголку», вводя иголку то под столбиками, то над ними. Проложив стежки в одном направлении, выполняют их и в обратном, закрывая пропущенные места. В центре цветка вышивают восьмилепестковую звездочку, скрепляя лепестки в центре швом «назад иголку». Край у сетки обшивают петельным швом, а над полоской вышивают узор швом «роспись»; сначала швом «вперед иголку» слева направо, затем идут в обратном направлении, закрывая пропущенные места. Остальные мережки поприбавьте вышить, следуя принципу, описанному выше.

Т. ЕРЕМЕНКО

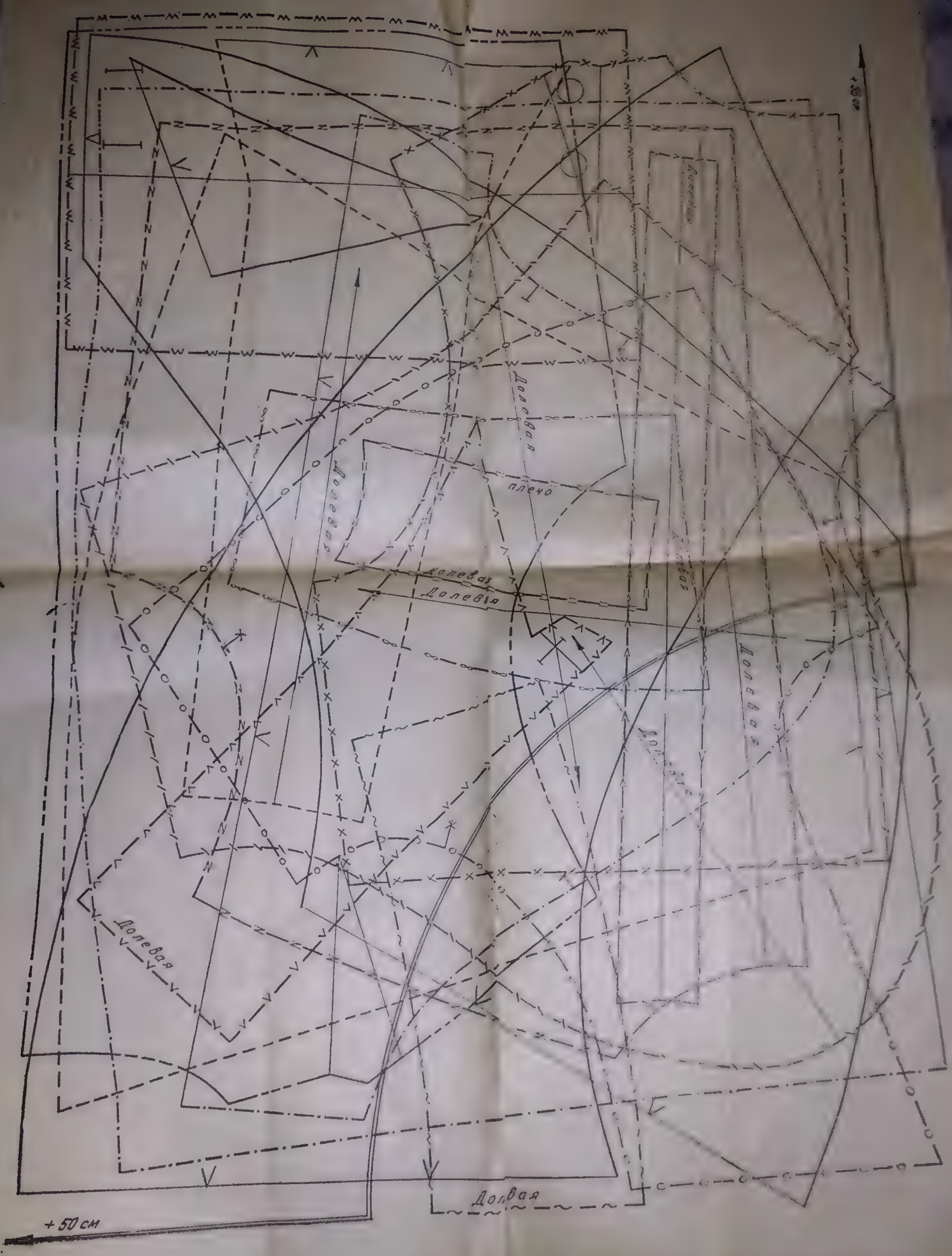


4а



4б







# МАЛЕНЬКИЙ ЖИЛЕТ

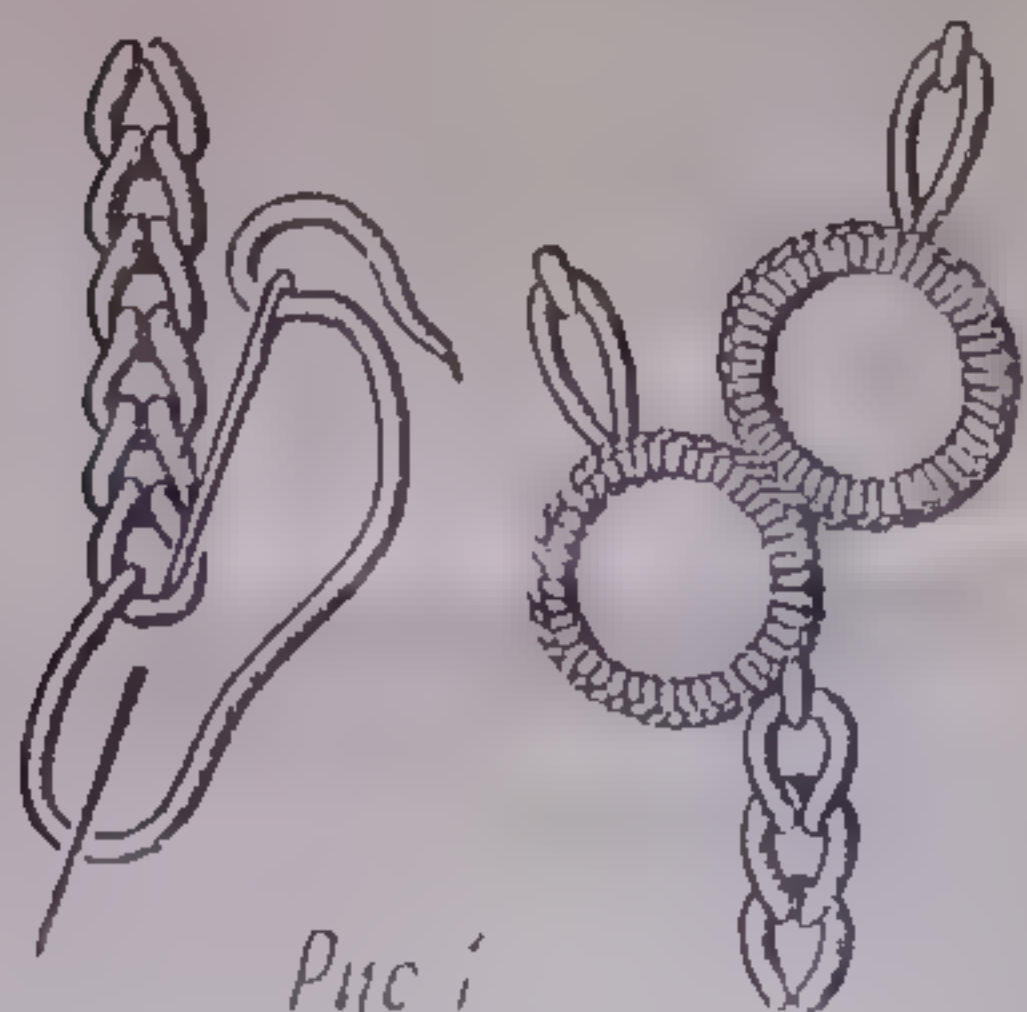
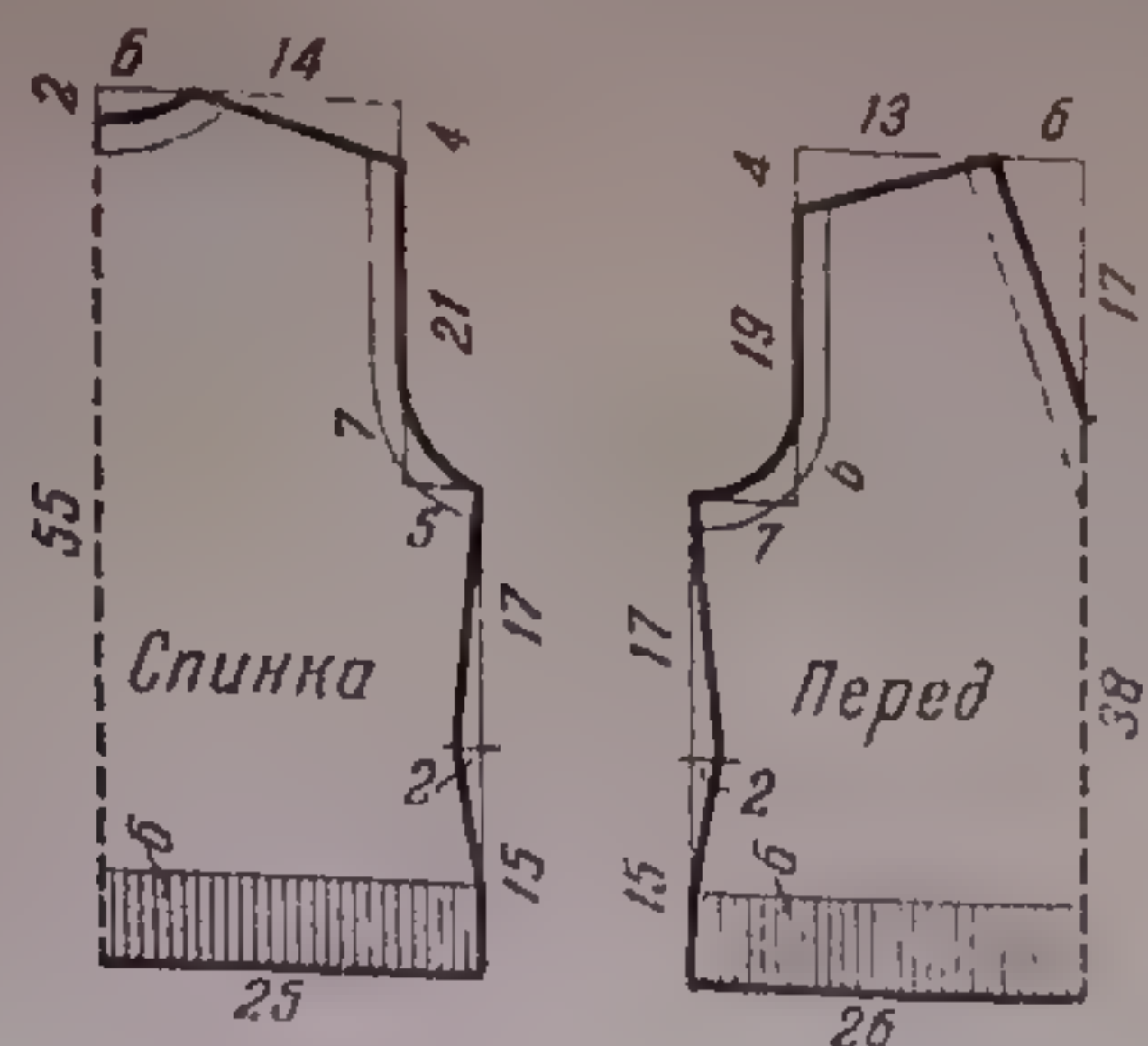


Рис 1

Модели М. МАКСИМОВОЙ.  
Рисунки Е. БЕЛОВОЙ.

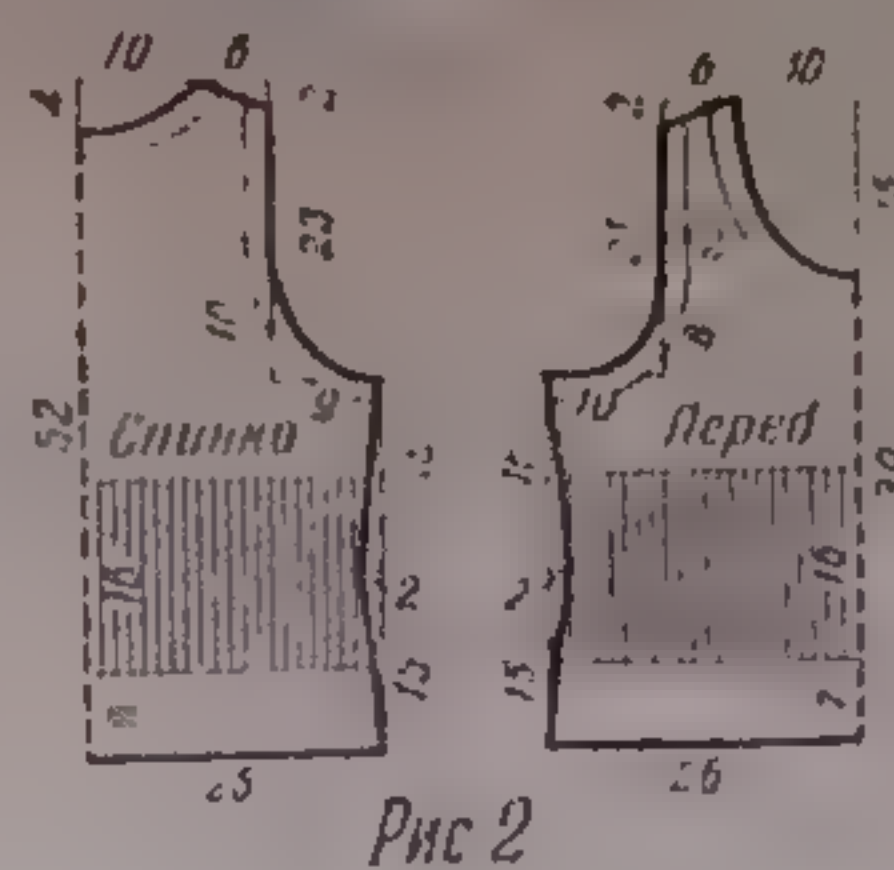


Рис 2

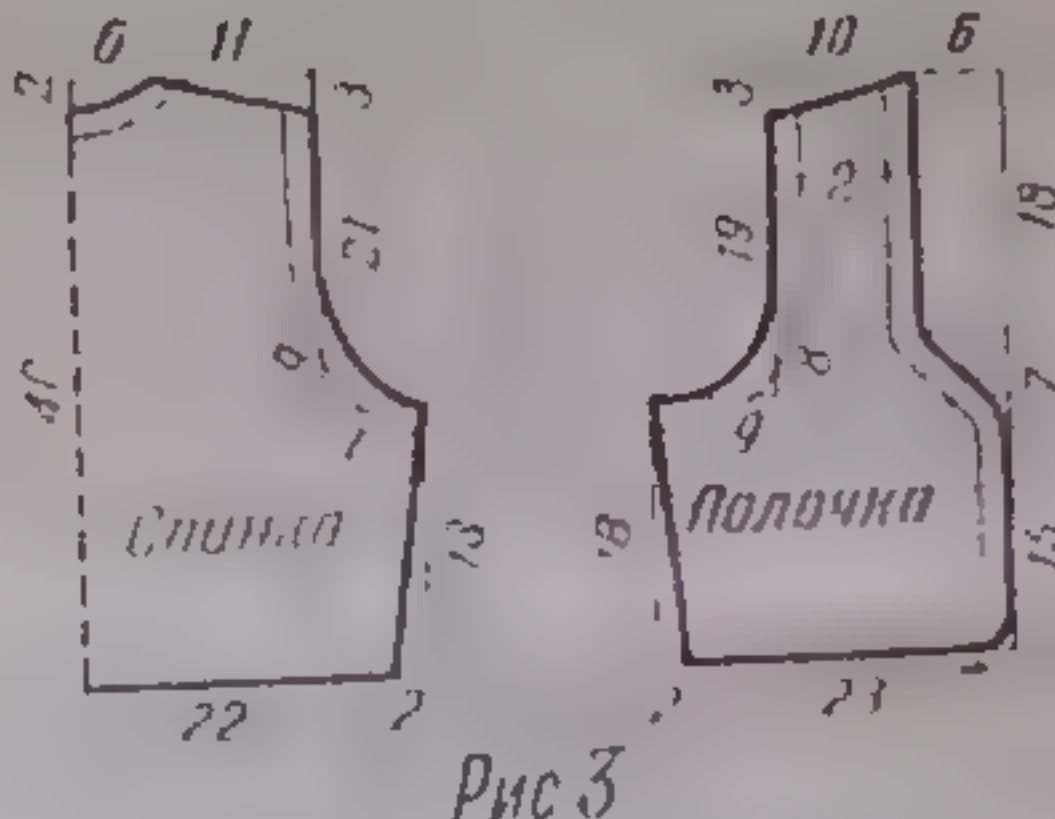
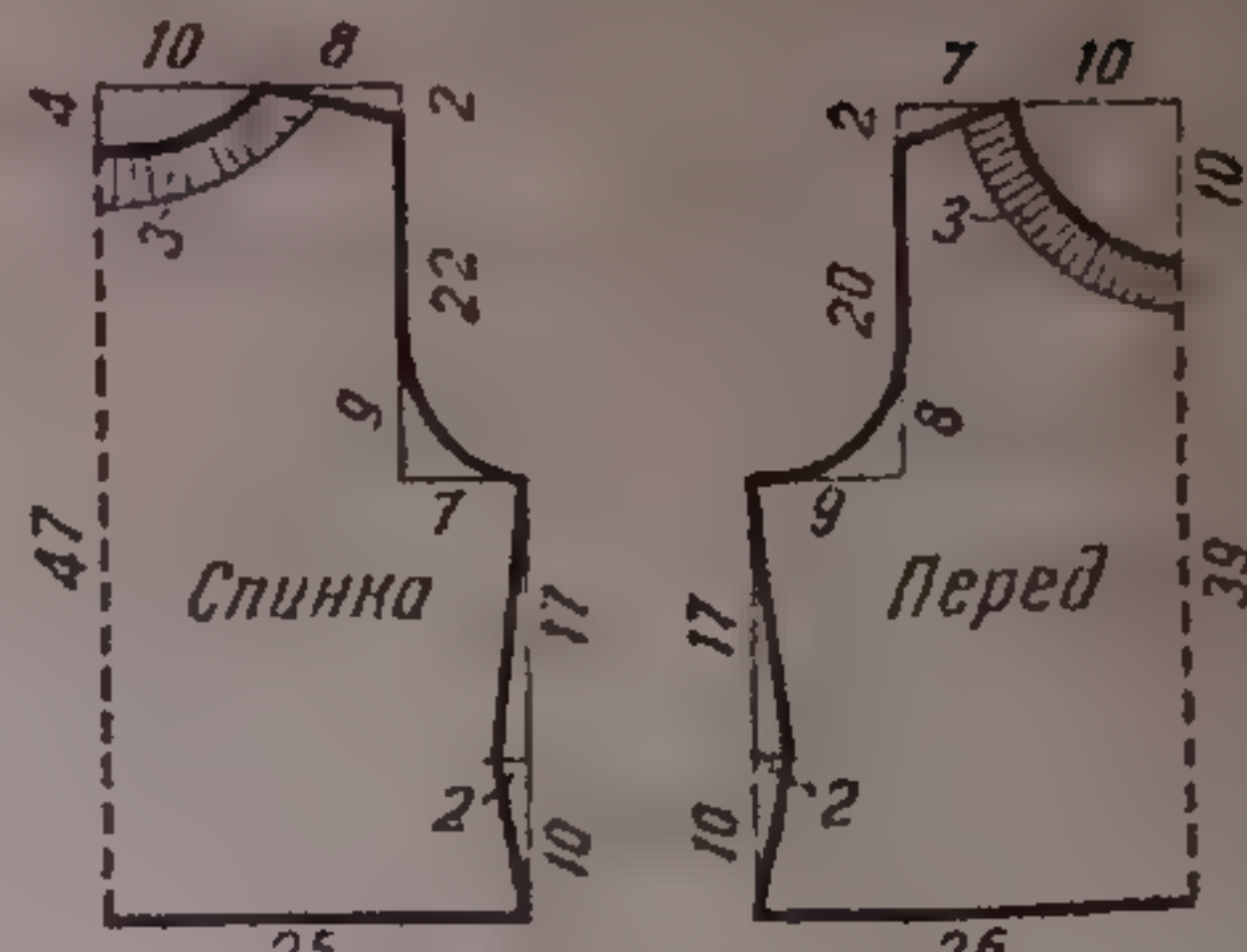


Рис 3

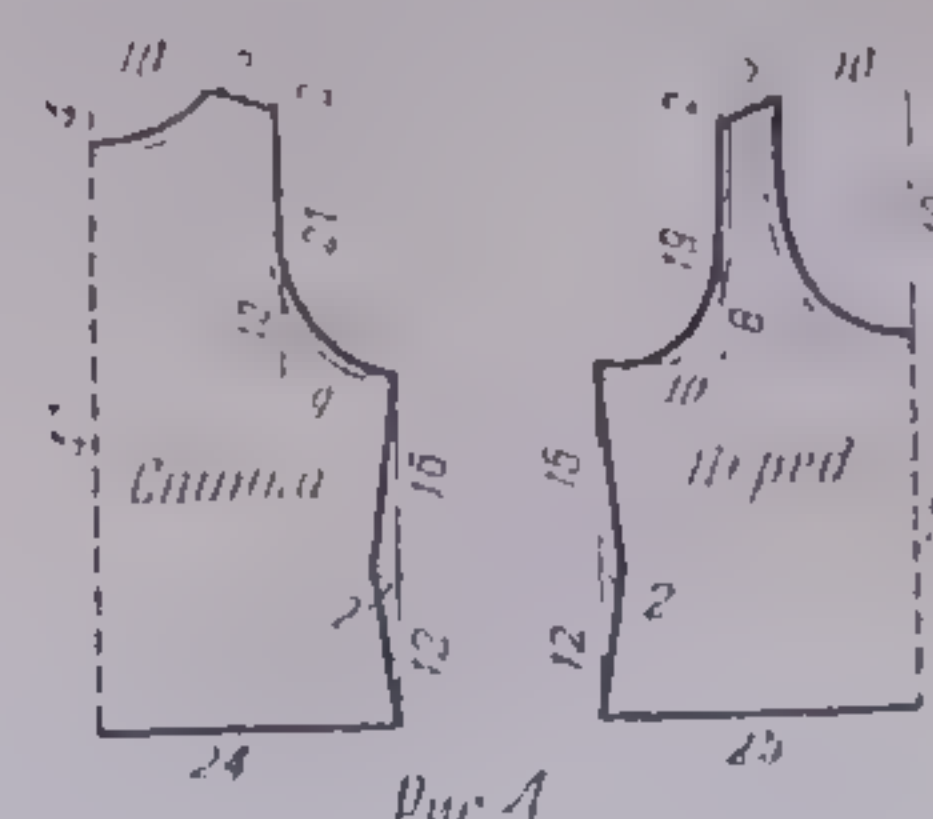


Рис 4

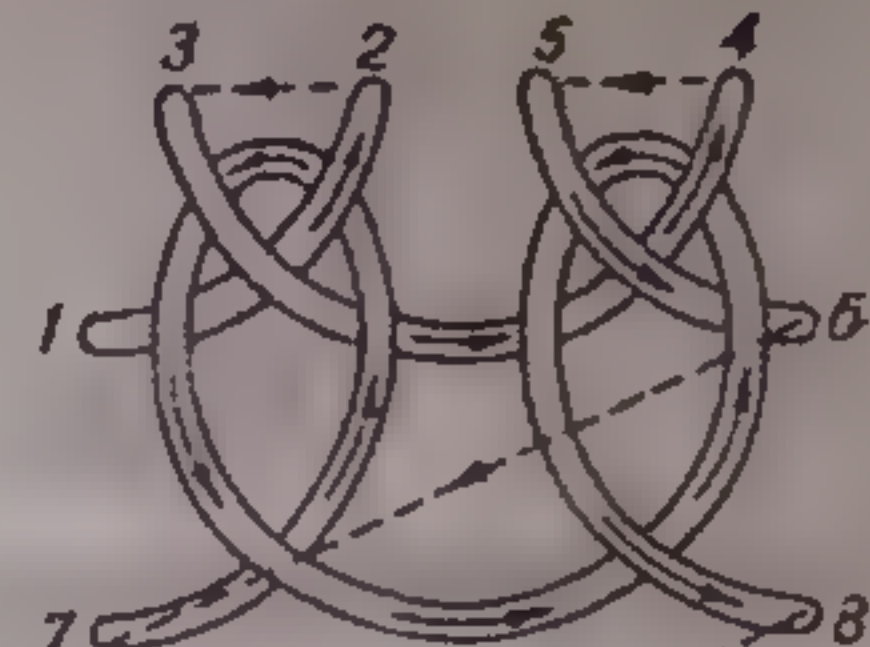


Рис 5

Вязаный жилет можно носить и зимой и летом. Зимой — с платьем, с английской, модной пышечкой блузкой. Летом жилеты, связанные из тонкой шерсти или бумажной пряжи, носят как кофточку без рукавов. Шерсти потребуется около 300 г, можно использовать остатки пряжи разных цветов.

1. Этот жилет 48-го размера (рис. 1) лучше связать из темной пряжи, а вышивку сделать многоцветной. Спицы № 3. Вязание чулочное — изнаночная гладь (изнаночными петлями наружу). Горловина и низ жилета связаны резинкой 1×1 со снятой петлей (в четных рядах изнаночную петлю снимают не провязанной, нить перед петлей). Связав резинку, один ряд провяжите лицевыми петлями, провязывая вместе каждую седьмую и восьмую петли, чтобы связанное чулочное вязкой плотно равнялось по ширине резинке. Горловину и проймы обработайте крючком столбиками без накида (крючок продевается за заднюю стенку петли). Для вышивки можно использовать маленькие металлические колечки: их обвязывают крючком, а затем пришивают.

2. Жилет из остатков пряжи нескольких цветов, близких по тону — например, белого, светло-серого, темно-серого и цвета маренго. Сложите эти нити вместе и вяжите спицами № 3 чулочной вязкой (можно и изнаночной гладью), а затем переходите на резинку 2×2. Чертеж для 46—48-го размера на рис. 2. Верх и низ жилета украшают полосы — белые, черные и маренго, шириной в два ряда каждая.

3. Короткий жилет 44—46-го размера (рис. 3) связан крючком № 2,5 из пряжи разных цветов (каждые два ряда цвет меняют). Свяжите цепочку воздушных петель, в первом ряду чередуйте столбик без накида и воздушную петлю, во втором и последующих: над столбиком без накида — воздушная петля, над воздушной петлей — столбик без накида. Вяжите, соблюдаясь с выкройкой. Готовые детали обвяжите столбиками без накида, первый ряд — в направлении слева направо, второй — справа налево, не поворачивая вязания. Получится зубчатый край.

4. Жилет с большим вырезом, размер 46-й (рис. 4). Узор вязания крючком тот же, что и в предыдущей модели. Жилет однотонный или в мелкую полоску, внизу можно пришить несколько связанных отдельно ярких прямоугольников — в виде аппликаций.

5. Жилет из темной однотонной пряжи, размер 46-й, связан на спицах резинкой 7×1, проймы и горловина — резинкой 1×1. Вышивка тамбурным швом (рис. 5).



6. Жилет можно связать и на вязальной машине из 150 г тонкой светлой пряжи. Отделка — контрастной бейкой, вышивкой. По талии жилета с вышивкой — широкая ложная резинка. Вяжется она так: 4 лицевые, а вместо пятой, изнаночной, пропуск — игла в нерабочем положении. Можно воспользоваться выкройкой 4-й модели, уменьшив или увеличив вырез. Контрастная бейка горловины на втором жилете имитирует застежку; перед вяжется одним полотном.

Модели Г. ГАГАРИНОЙ

Платье для выпускницы, нарядно выглядящее, украсит вышивкой или аппликацией.

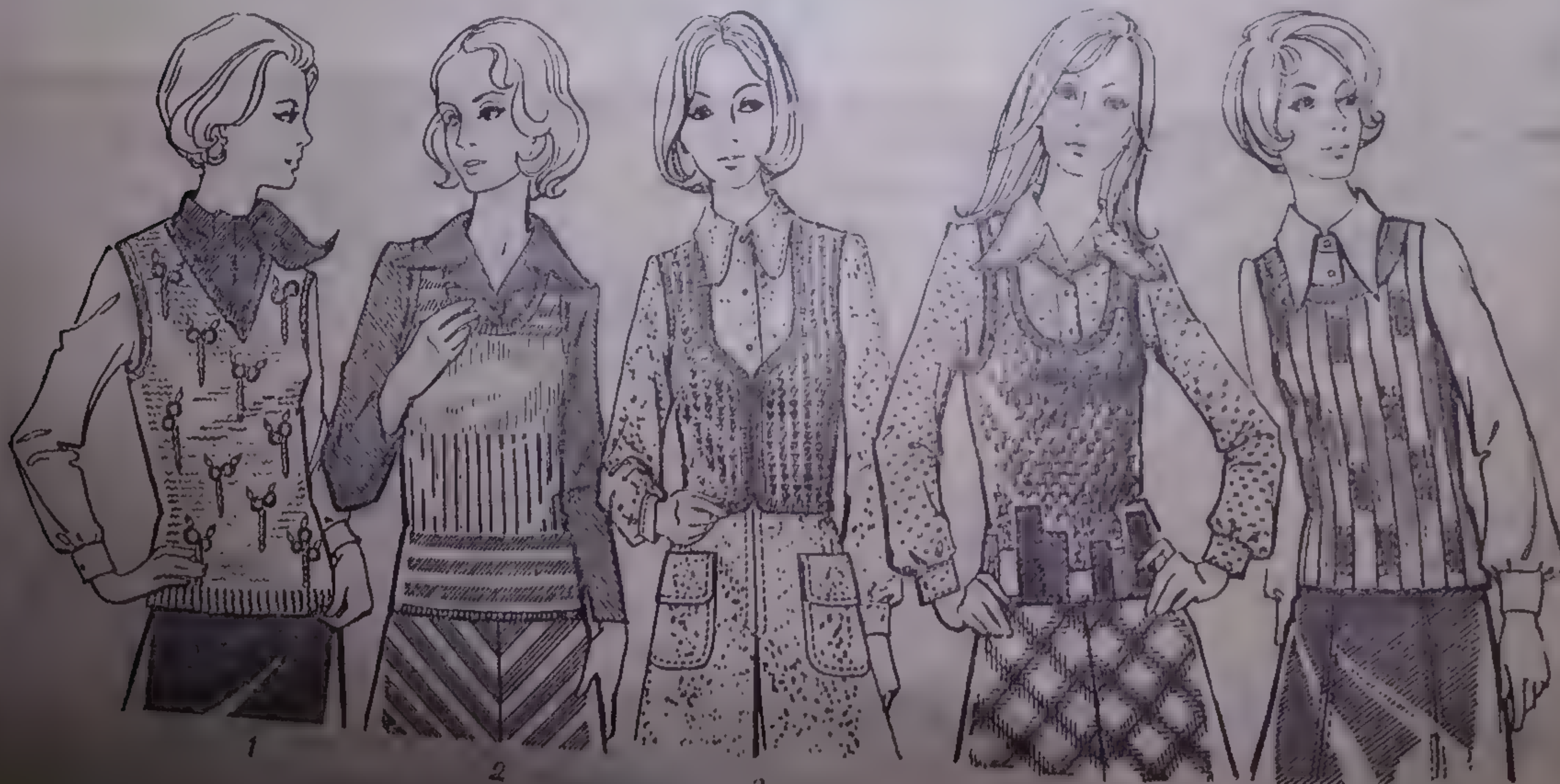
1. Платье из гладкой и расклешенной юбки, вышитой складочками, глубинами — тоже 1 см.

2. Платье из набивной ткани, расположенной по диагонали.

3. Платье из шелка, украшенное вышивкой. 46-й, рост 3-й. В каждом ряду — контрастное и.

4. Льняное платье, отделанное вышивкой от бедер (швы в натуральную величину) и приложения.

5. Платье из шелка. Выкройка в натуральную величину на обороте приложения. Все выкройки без припусков.



1

2

3

4

5



# ВЫПУСКНОЙ ВЕЧЕР



## Условные обозначения

| Платье размер 42 рост II |       |
|--------------------------|-------|
| 1. Клин юбки             | 18 см |
| 2. Спинка                | 18 см |
| 3. Пояс спинки           | 18 см |
| 4. Перед                 | 18 см |
| 5. Пояс перед            | 18 см |
| 6. Рукав                 | 28 см |
| Платье размер 44 рост II |       |
| 7. Юбка (левая часть)    | 18 см |
| 8. Спинка                | 18 см |
| 9. Перед                 | 28 см |
| 10. Плечо перед          | 28 см |
| 11. Планка               | 28 см |
| 12. Воротник             | 28 см |
| 13. Рукав                | 28 см |
| 14. Манжета              | 28 см |
| 15. Клин юбки            | 5 см  |

Платье для выпускного бала можно сшить из шелковой ткани, нарядно выглядят и платья из льна или хлопка, если их украсить вышивкой или мережкой.

1. Платье из гладкого шелка с длинным широким рукавом и расклешенной юбкой. Перед платья и верх рукава застрочены складочками, глубина их один сантиметр, расстояние между ними — тоже 1 см.

2. Платье из набивного шелка отделано «вафлями», которые располагаются по низу лифа, на кокетке и манжетах.

3. Гладкое льняное или шелковое платье с юбкой-спиралью. Выкройка такой юбки дана на обороте приложения — размер 46-й, рост 3-й. В каждый шов клин юбки втачивается кружево — контрастное или в цвет платья.

4. Льняное платье с широким втачным поясом. Лиф и рукава отделаны вышивкой. Юбка из десяти клиньев, расширенных от бедер (швы заужать в ребро). Выкройка платья в натуральную величину (42-й размер, 3-й рост) дана на обороте приложения.

5. Платье из шелка или льна можно украсить мережкой. Выкройка в натуральную величину — размер 44-й, рост 3-й — на обороте приложения.

Все выкройки без припусков на швы.

## МЕРЕЖКИ

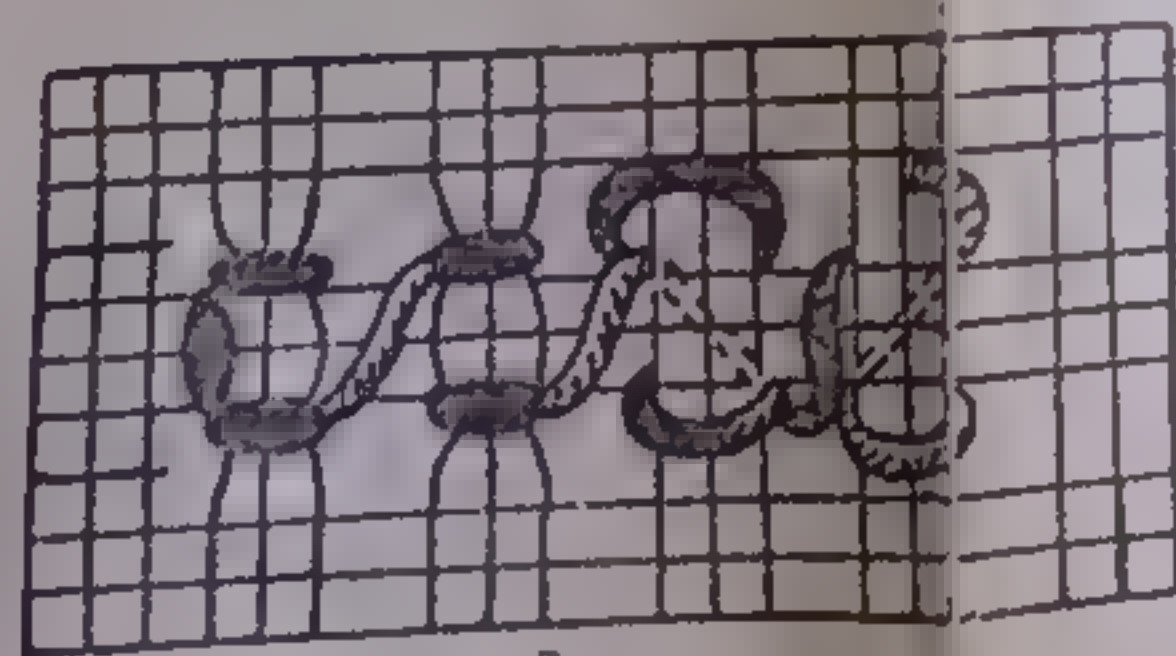
Мережки хорошо выполнять на льняном, шелковом и штапельном полотне, лавсане и маркизете, льняной и шерстяной рогожке. Для мережки выдергивают из ткани определенное число нитей (по утку или основе), и затем оставшиеся нити связывают столбиками: переплетают между собой. Можно это делать белыми или цветными нитками, но можно использовать и нитки, выдернутые из ткани.

Здесь даны несколько вариантов нарядных мережек. Мережка «панка» (рис. 1) может быть частью многорядной мережки. Нити между двумя рядами такой мережки можно продернуть и оставшиеся столбики переплести или перештопать толстыми нитками (рис. 2 и 4). Полоску между двумя рядами «панки» можно и вышить — стежками или козликом (рис. 3). Можно сделать более сложную мережку (рис. 5 и 6), переплетая по несколько столбиков.

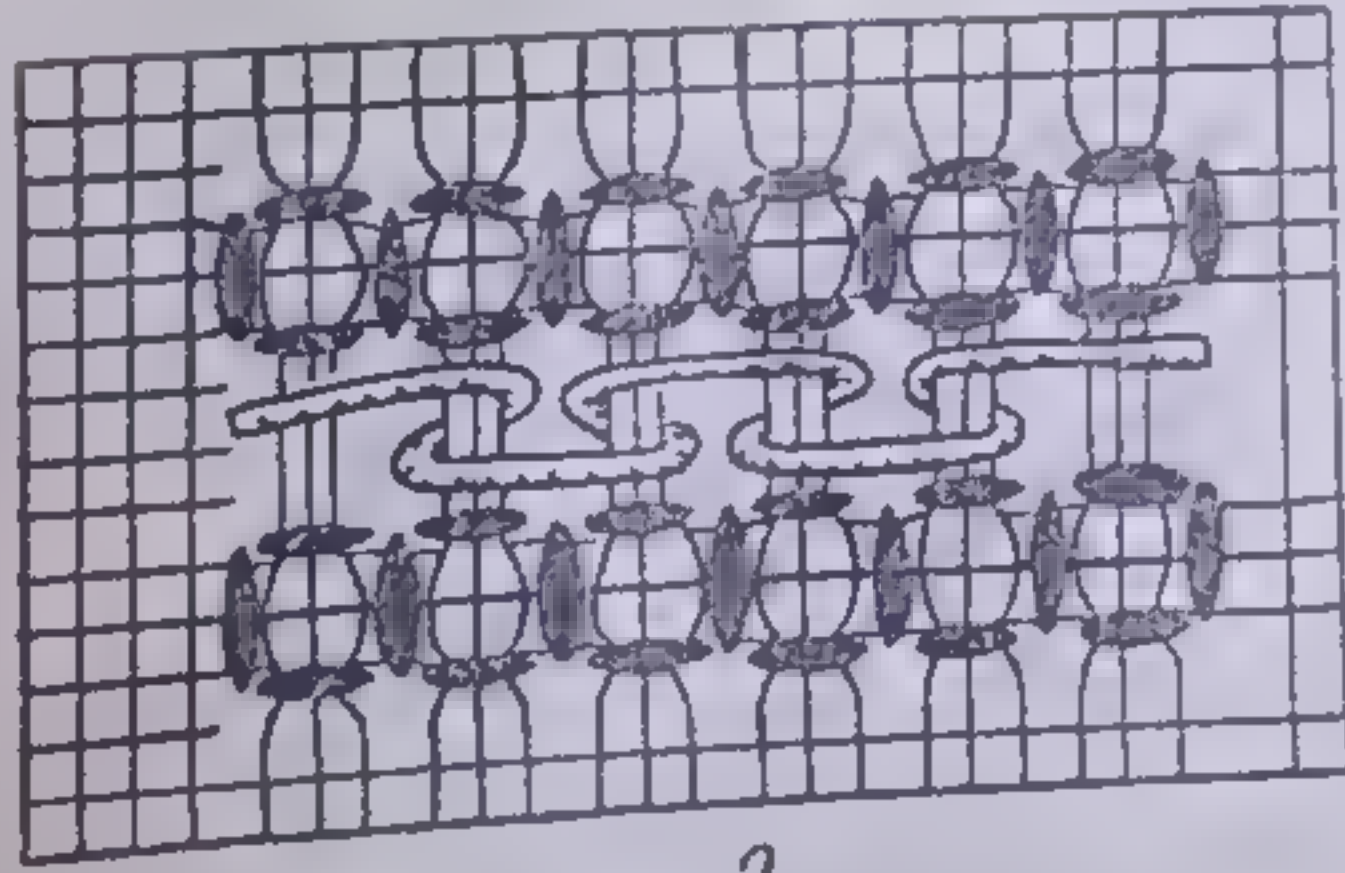
Если ткань не подходит для мережки, можно применить вышивку, имитирующую мережку, — рис. 7 и 8.

Модели А. ТРОФИМЕНКО.  
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

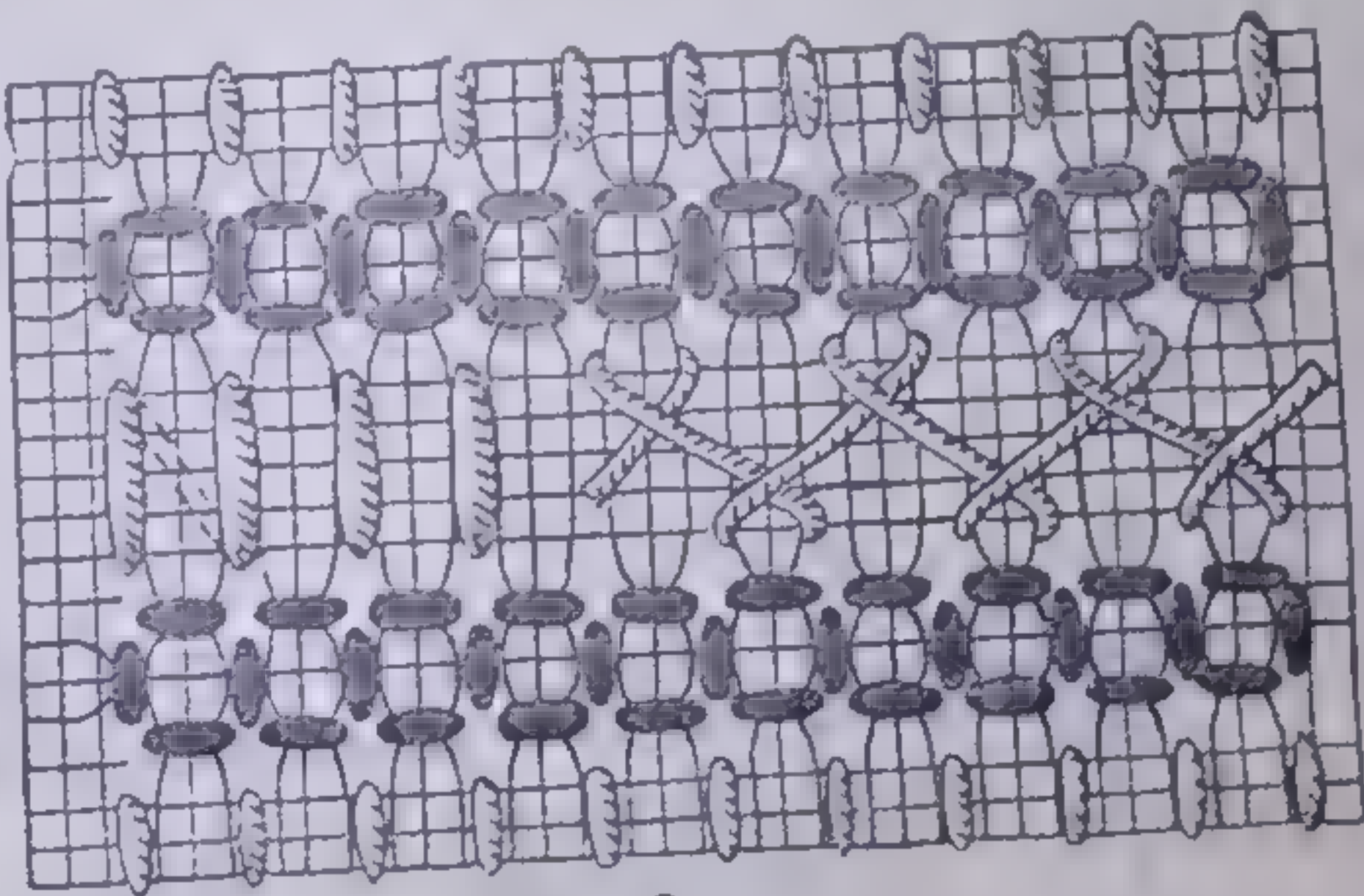
Т. БРЕМЕНКО



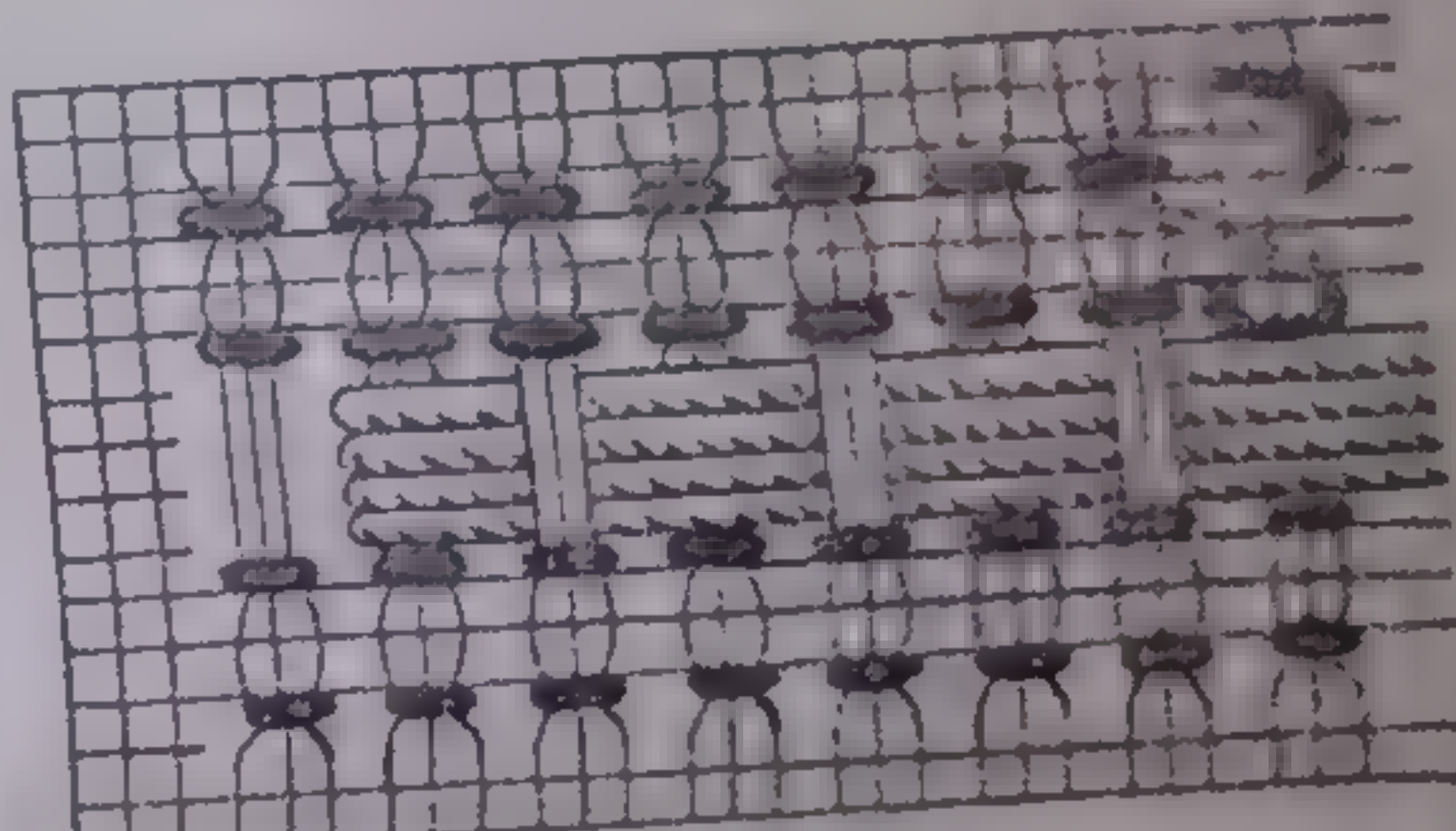
1



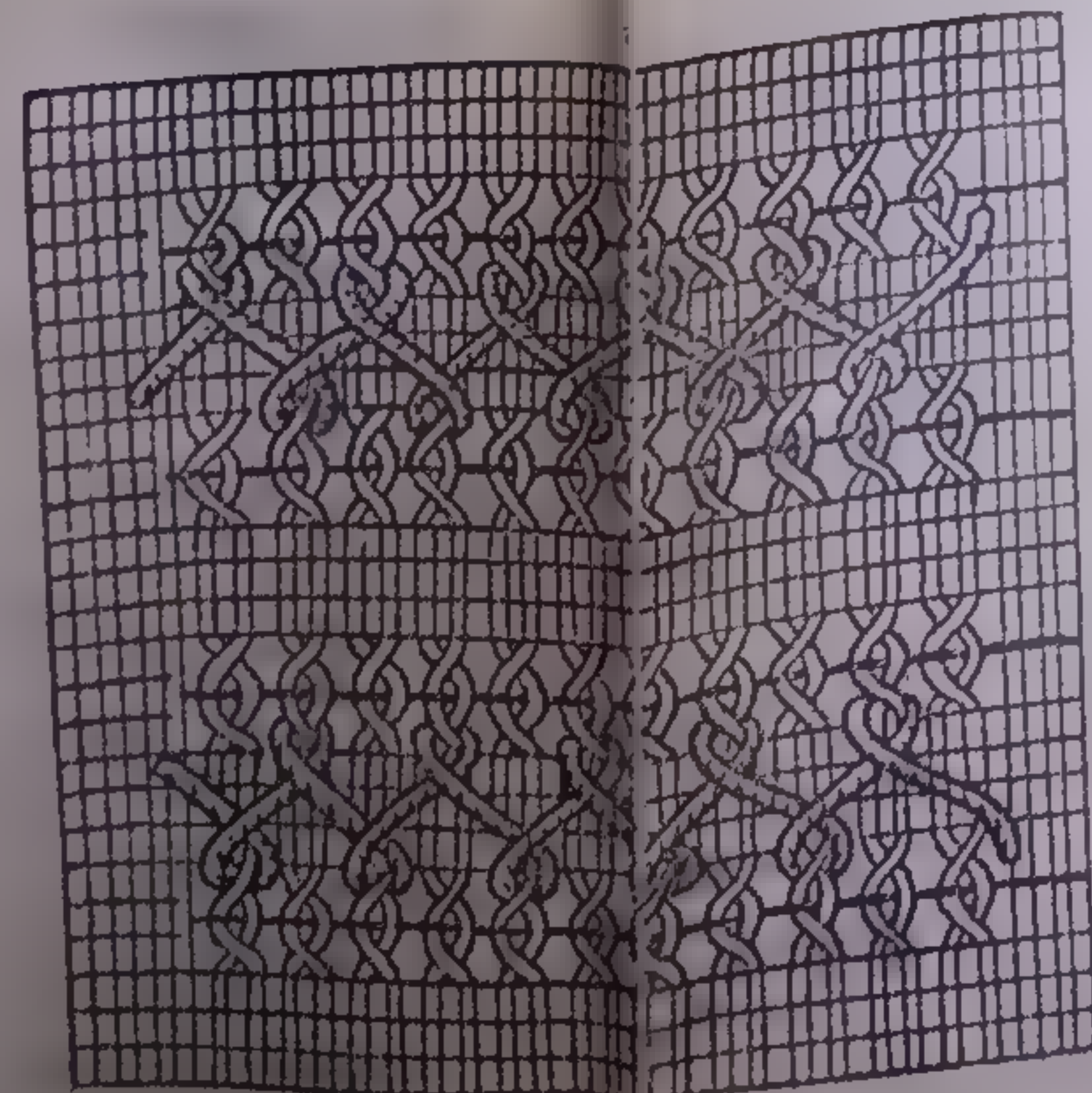
2



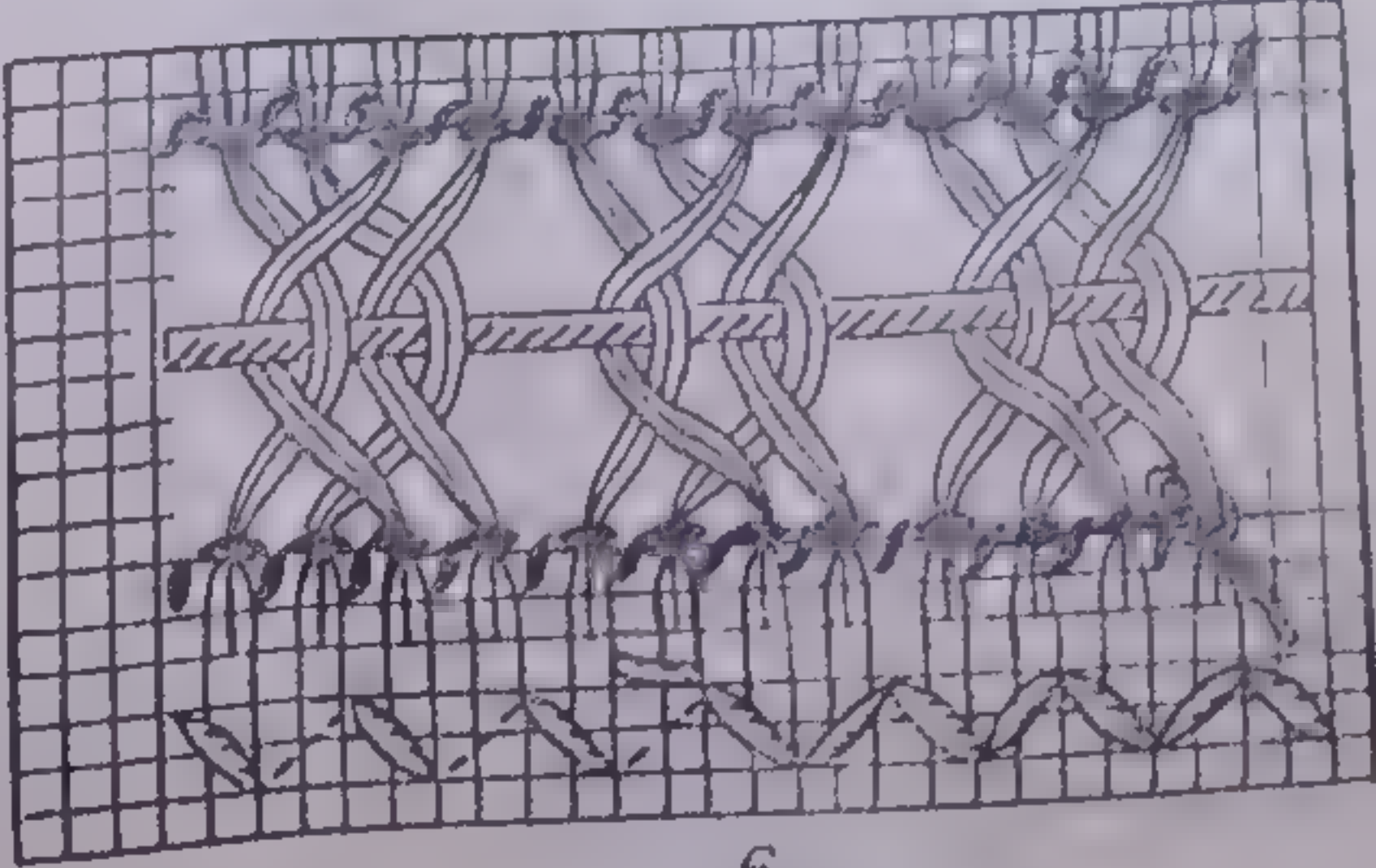
3



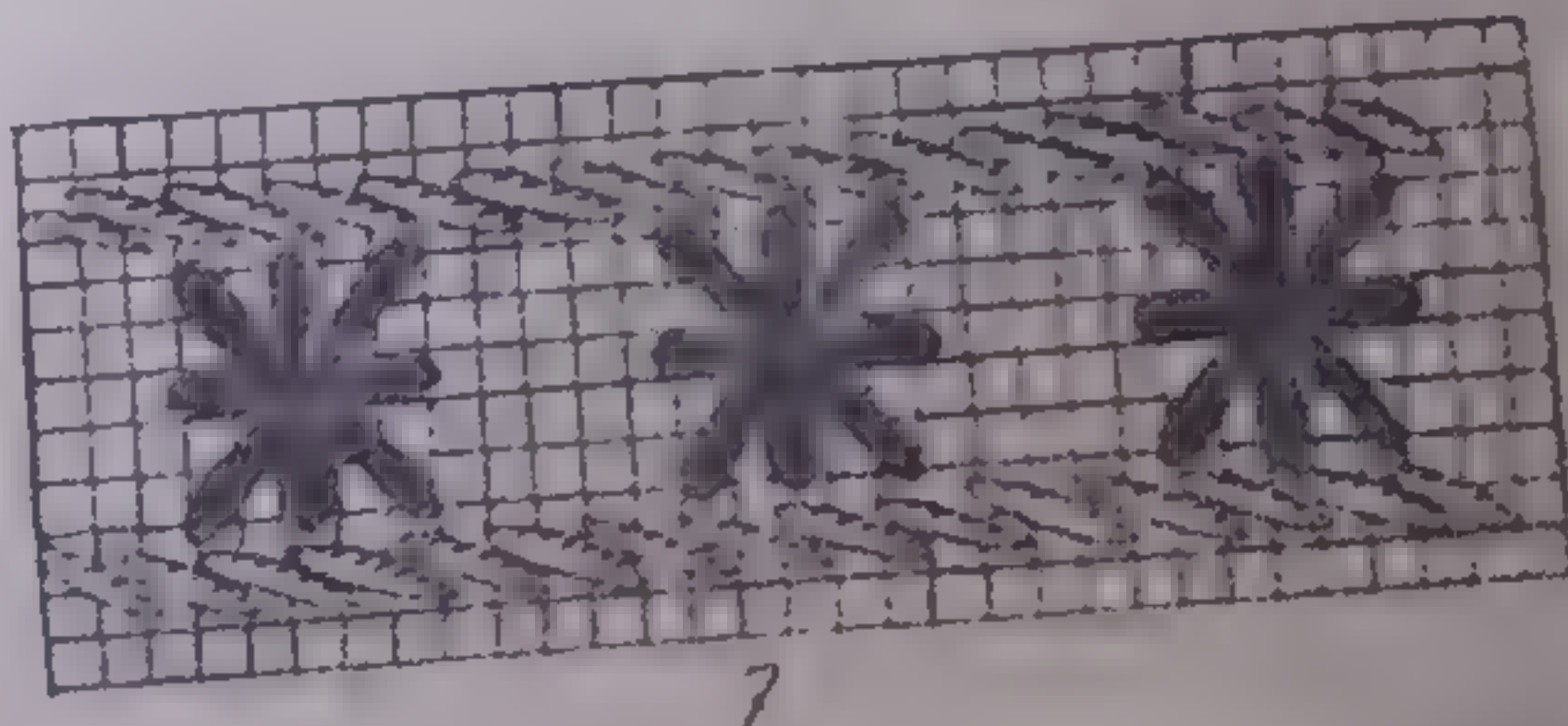
4



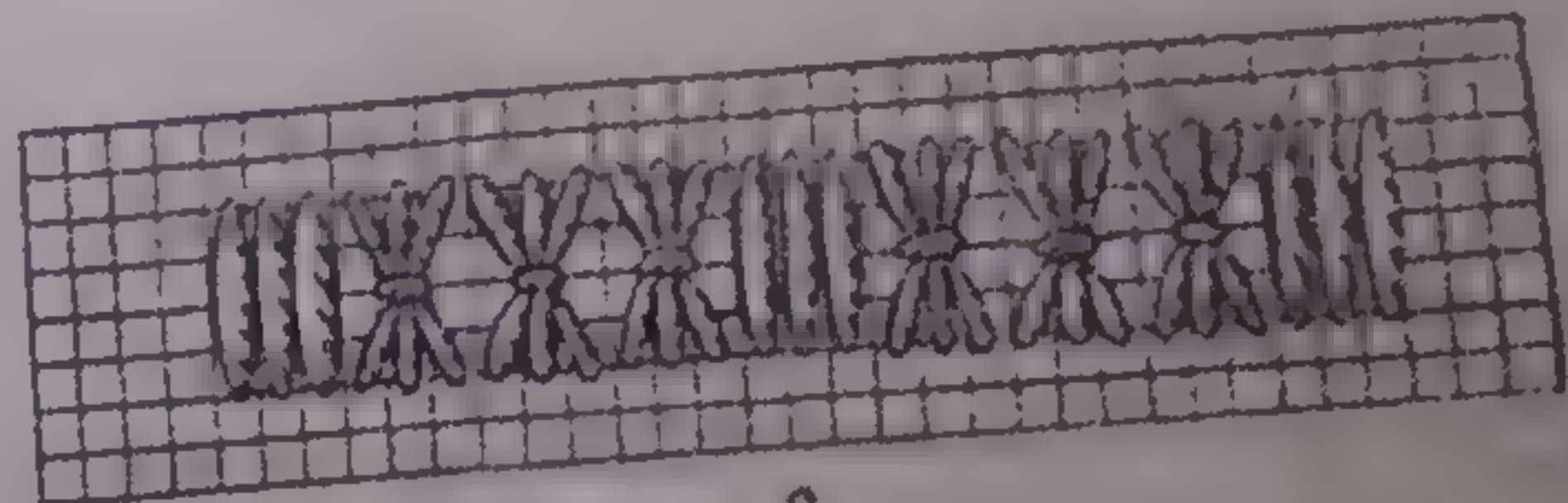
5



6



7

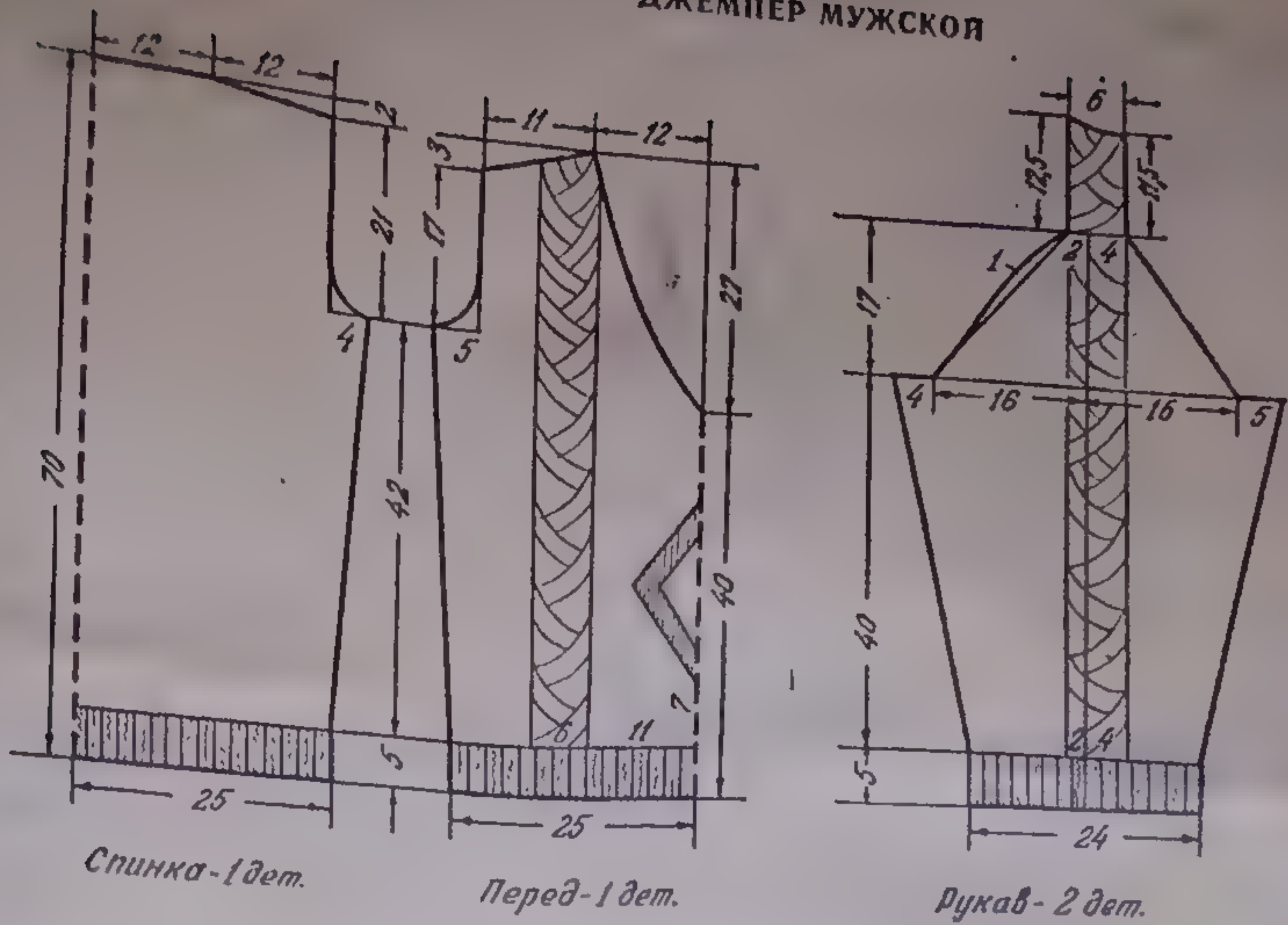


8



ИЦАХ

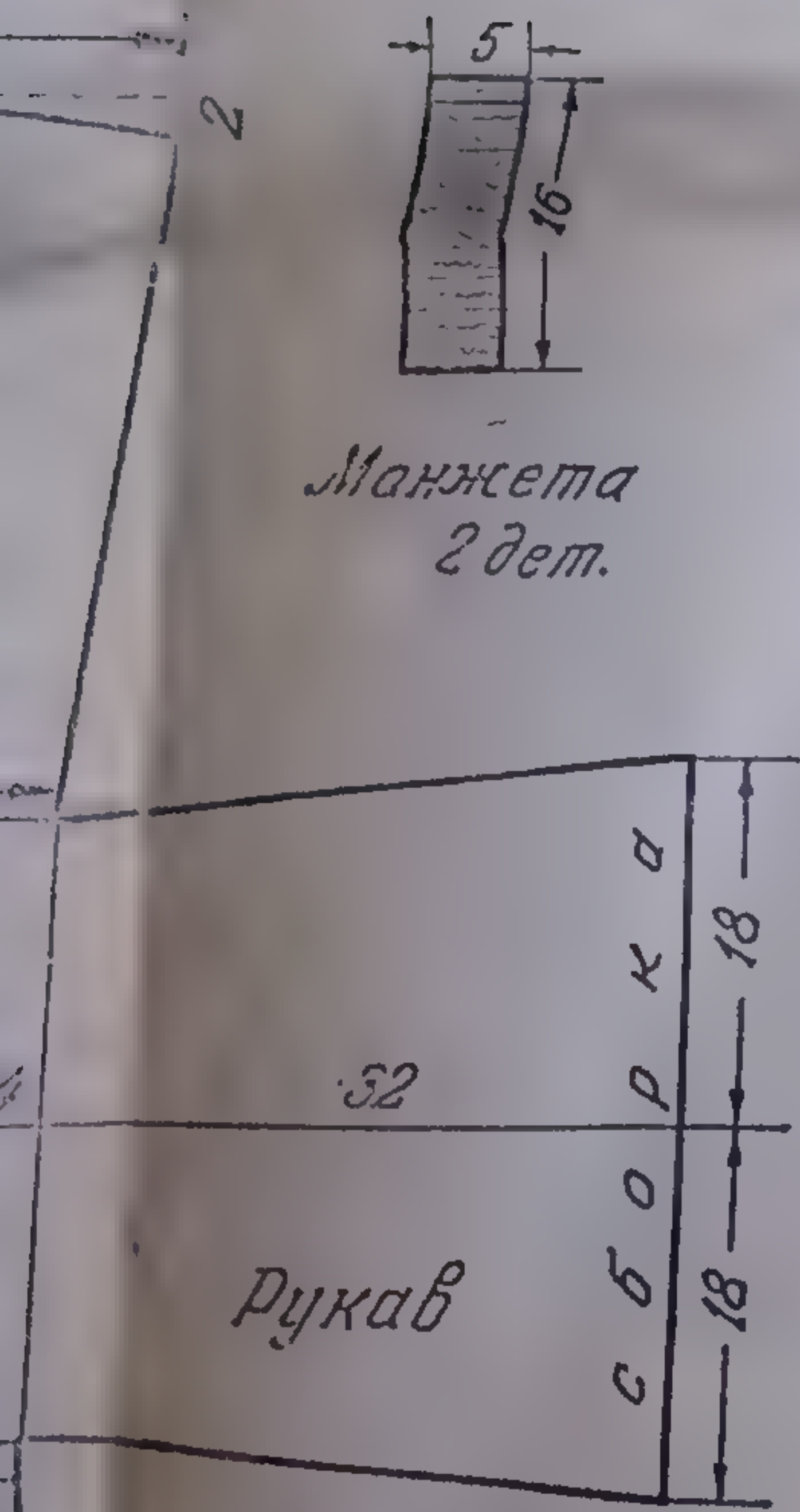
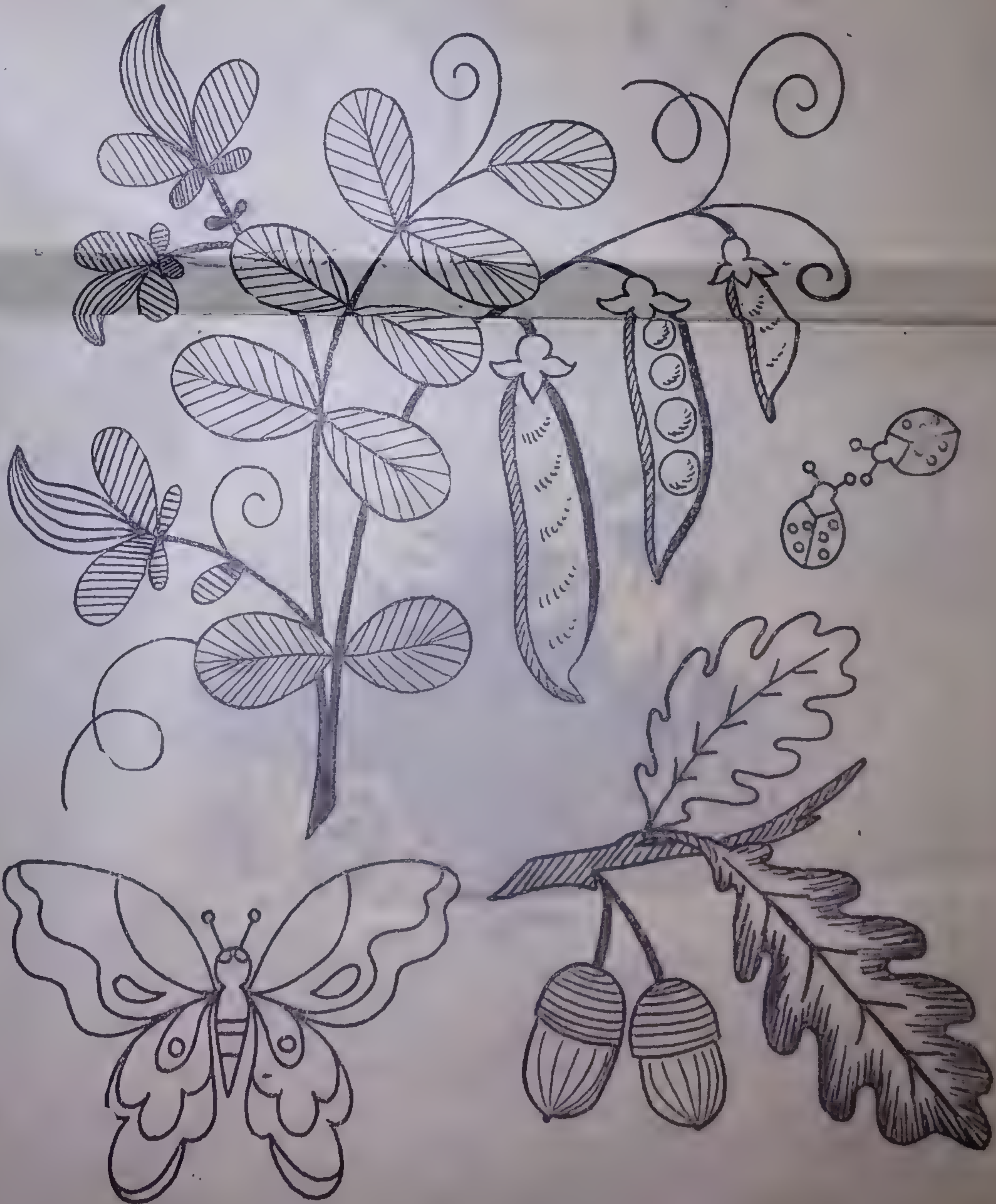
ДЖЕМПЕР МУЖСКОЙ



ВЫШИВКА

Цветы, ягоды, фрукты и овощи — гладью или стебельчатым швом — на скатерти и салфетке, на детской одежде и на платье, на детской юбке или свитере (см. оборот приложения)

Т. ЕРЕМЕНКО



ПЛАТЬЕ  
ДЛЯ ДЕВОЧКИ  
размер 3/4



# СВЯЖИТЕ НА СПИЦАХ



## ПУЛОВЕР ЖЕНСКИЙ

(размер 46-й, рост 3-й)

Расход пряжи — 500 г., спицы № 4.

Как обычно, сначала свяжите образец и по чертежу рассчитайте, сколько петель набирать в начале вязания, сколько спускать и в каких рядах. Заметим только, что резинка во всех случаях вяжется на спицах на номер меньше — тогда она получается более плотной. Резинка образуется чередованием 3 лицевых и 3 изнаночных петель, длину ее можно довести до 12 см. Основная вязка — чулочная, на середине рукава и в центре переда — широкая полоса узора. На рисунке 1 видно, что по обеим сторонам косы — по две цепочки вытянутых петель, между ними — по одной изнаночной петле, а между ними и косой — по четыре. Коса вяжется из 9 лицевых петель, через каждые 2 ряда делается перехват, но в одном случае — в начале ряда, а в другом — в конце. 3 первые петли снимают на дополнительную спицу или булавку, которая находится то с лицевой, то с изнаночной стороны вязания, вяжут 3 следующие петли, а потом петли с дополнительной спицы. Напоминаем: вытянутые петли получатся, если, сняв их, не провязывая, потом провязать через один ряд или три — в зависимости от того, какой длины петли вам нравятся. На рукаве полоса узора должна быть уже, поэтому вытянутые петли здесь не вяжут.

По горловине — резинка 1×1, она вяжется вместе с полочкой и рукавом.

## ДЖЕМПЕР МУЖСКОЙ

(размер 50-й, рост 3-й)

Расход пряжи — 800 г., спицы № 4.

Резинка по низу джемпера, рукавам и горловине — 2×2. Основная вязка: 5 лицевых, 1 изнаночная. Косы вяжутся, как на женском пуловере, только отделяются от основного узора одной изнаночной петлей. Центральный ромб образуется вытянутыми и изнаночными петлями (смотрите рис. 2). Бейка по вырезу горловины вяжется отдельно, резинкой 2×2. По краям бейки в каждом ряду убавляют по 2 петли. Прикрепляют бейку к джемперу кеттельным швом.

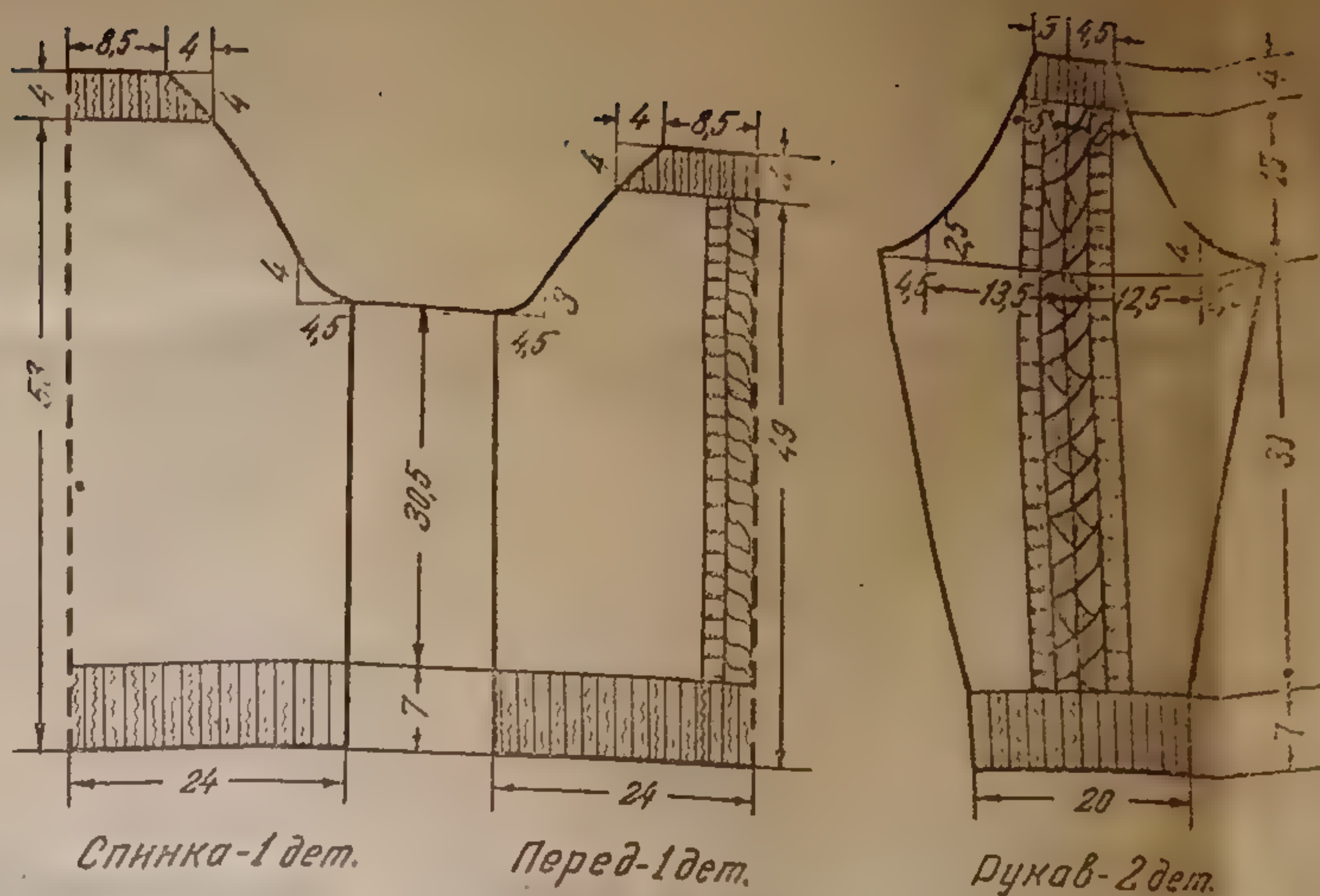
## ДЕТСКОЕ ПЛАТЬЕ

(размер 34-й).

Расход пряжи — 400 г., спицы № 4.

Вязать начинают сверху, на круглых спицах. По горловине — резинка 2×2, затем в соответствии с чертежом делают прибавки лицевых и изнаночных петель. Длина резинки — 11 см. Основная вязка — чулочная. Застежка сзади на «молнии». Манжеты вяжутся отдельно резинкой 2×2 и пришиваются к присобранному рукаву. Отпаривая готовые детали платья, проследите за тем, чтобы низ платья точно соответствовал выкройке. Чуть ниже горловины продергивается шнурок из ярких цветных ниток, на концах его — помпоны. Можно украсить платье вышивкой.

Модели Г. ГАГАРИНОЙ.  
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.



ПУЛОВЕР ЖЕНСКИЙ

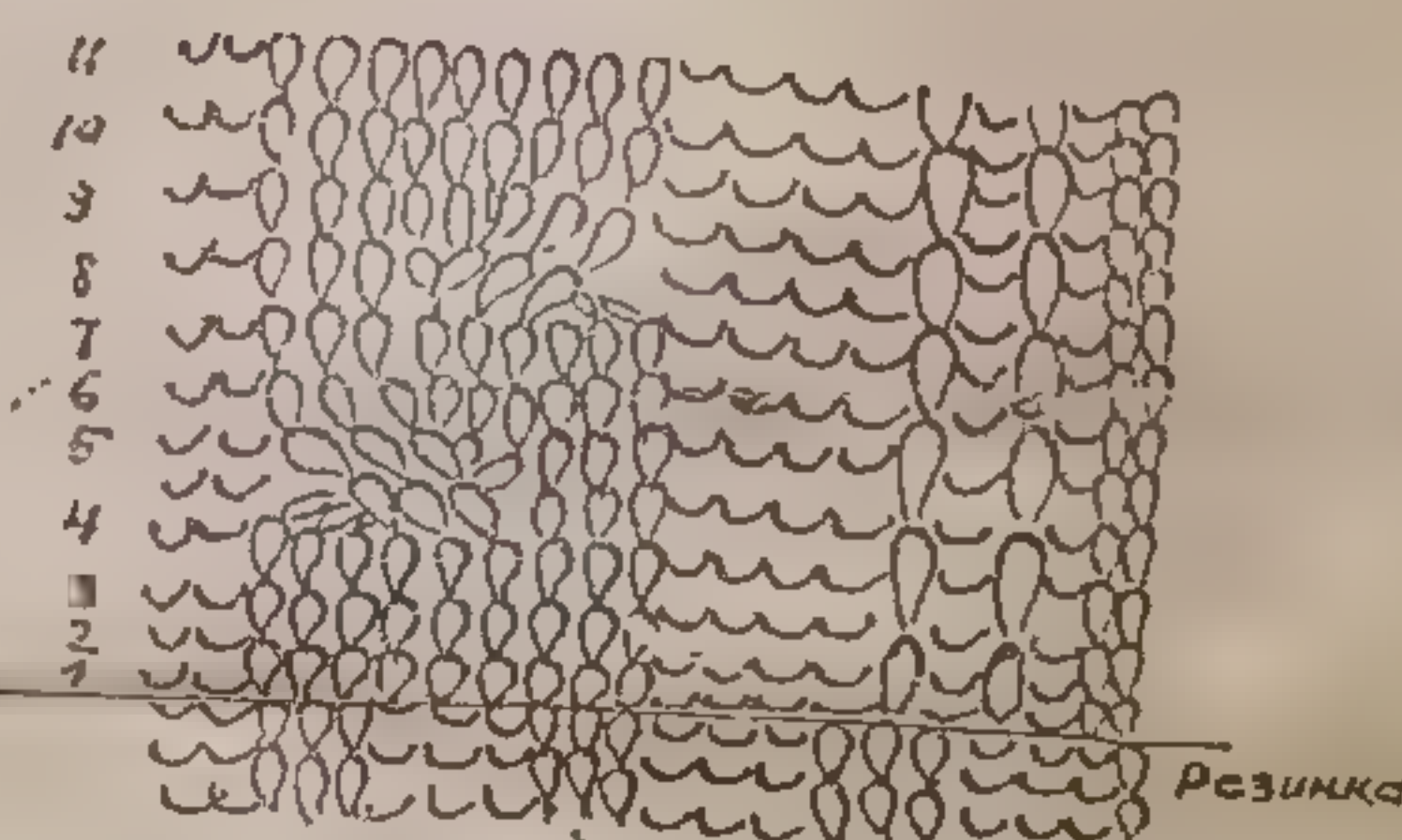


Рисунок 1.

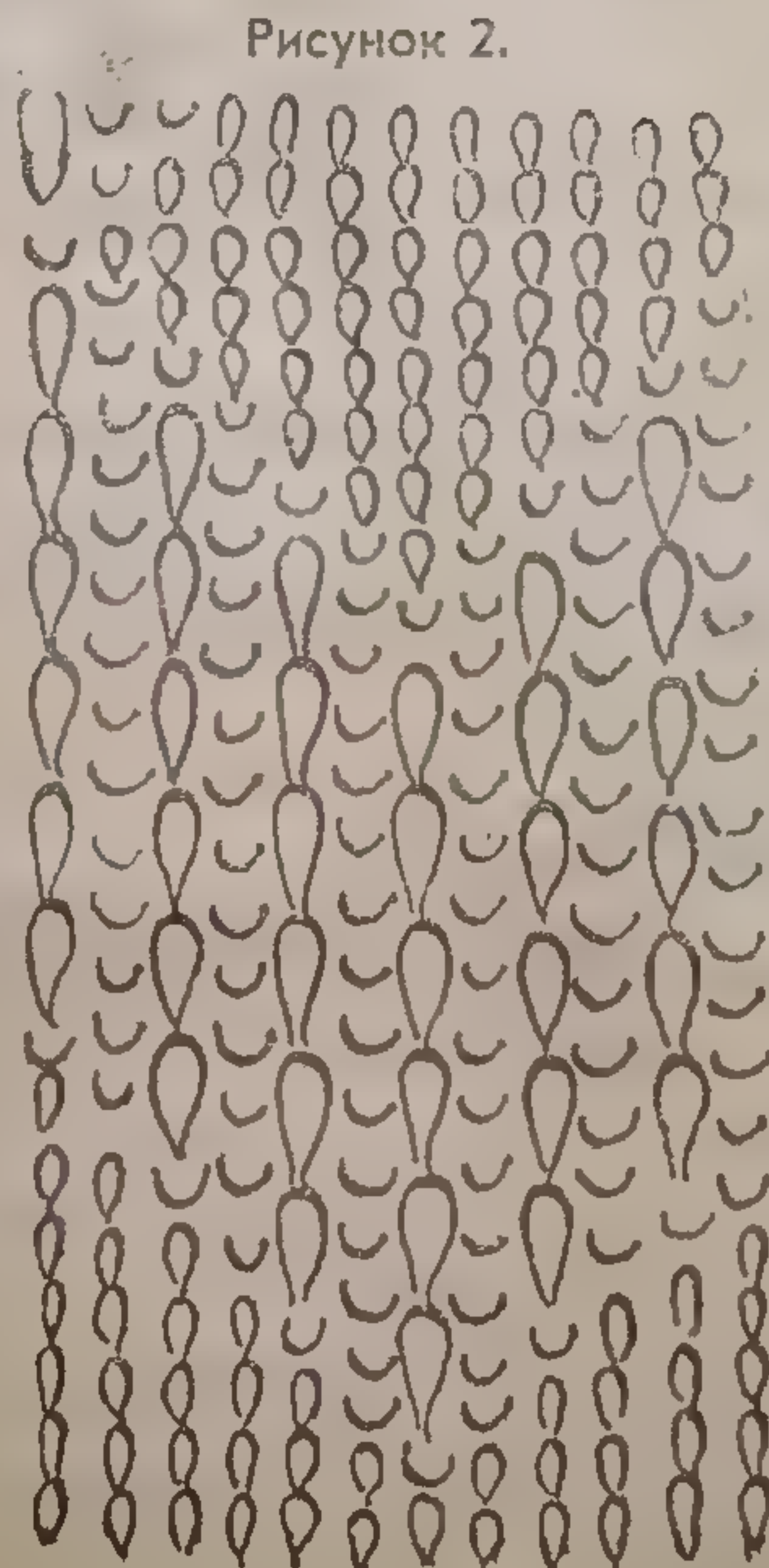
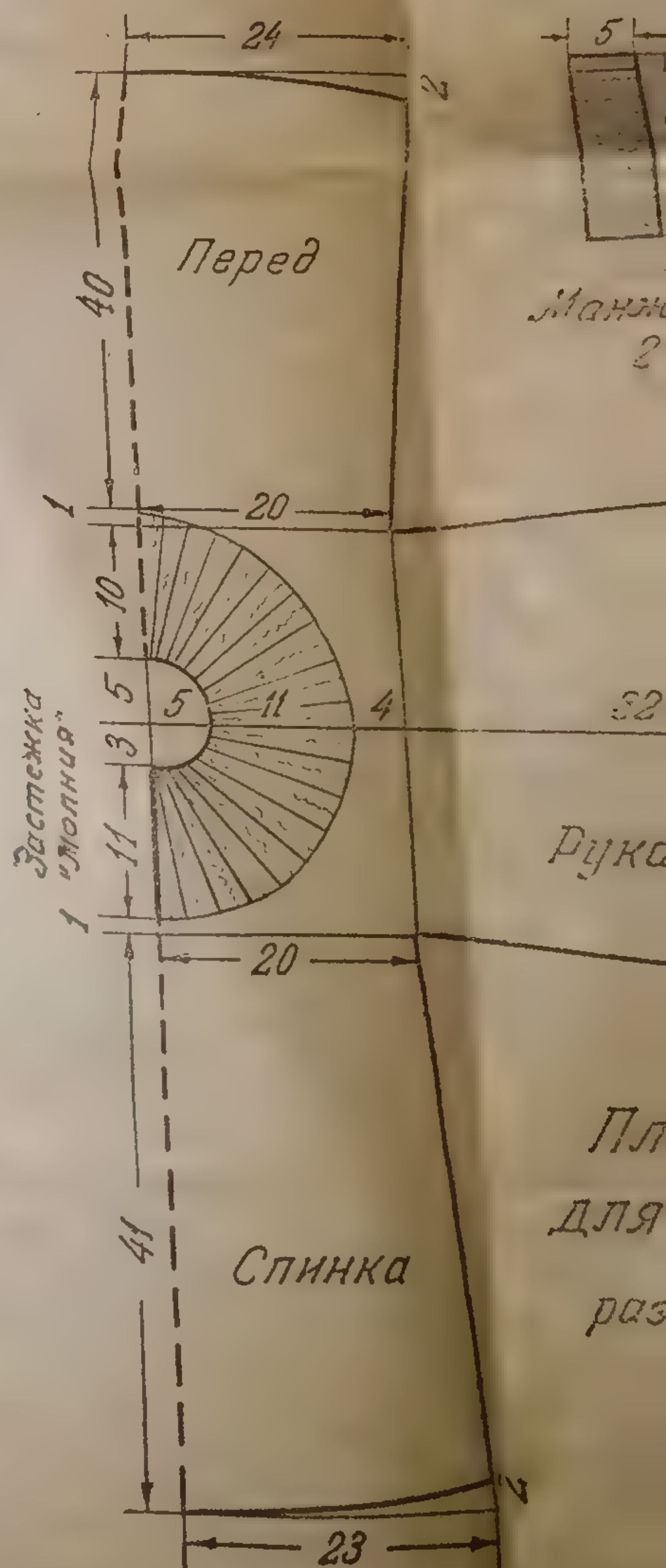
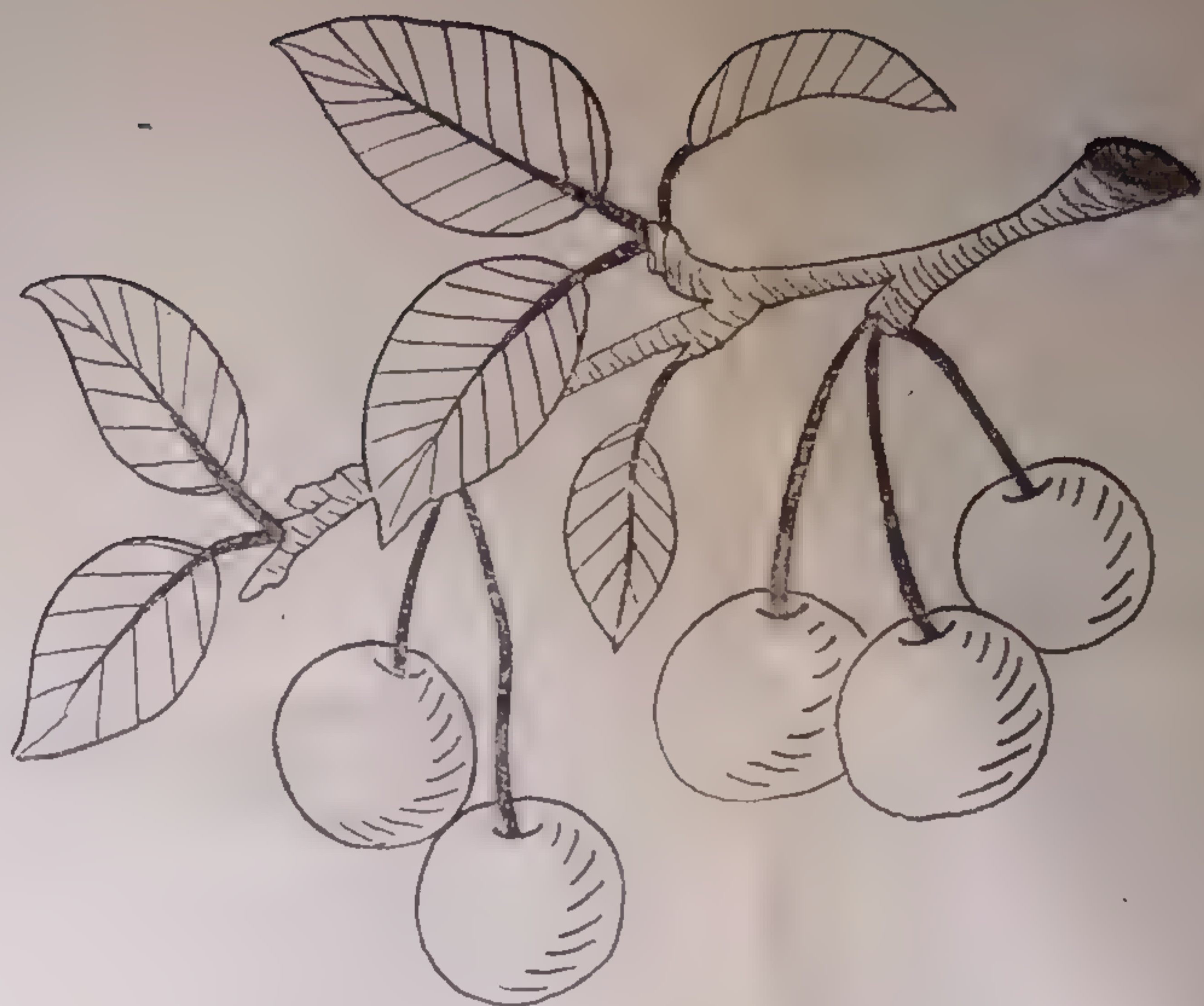
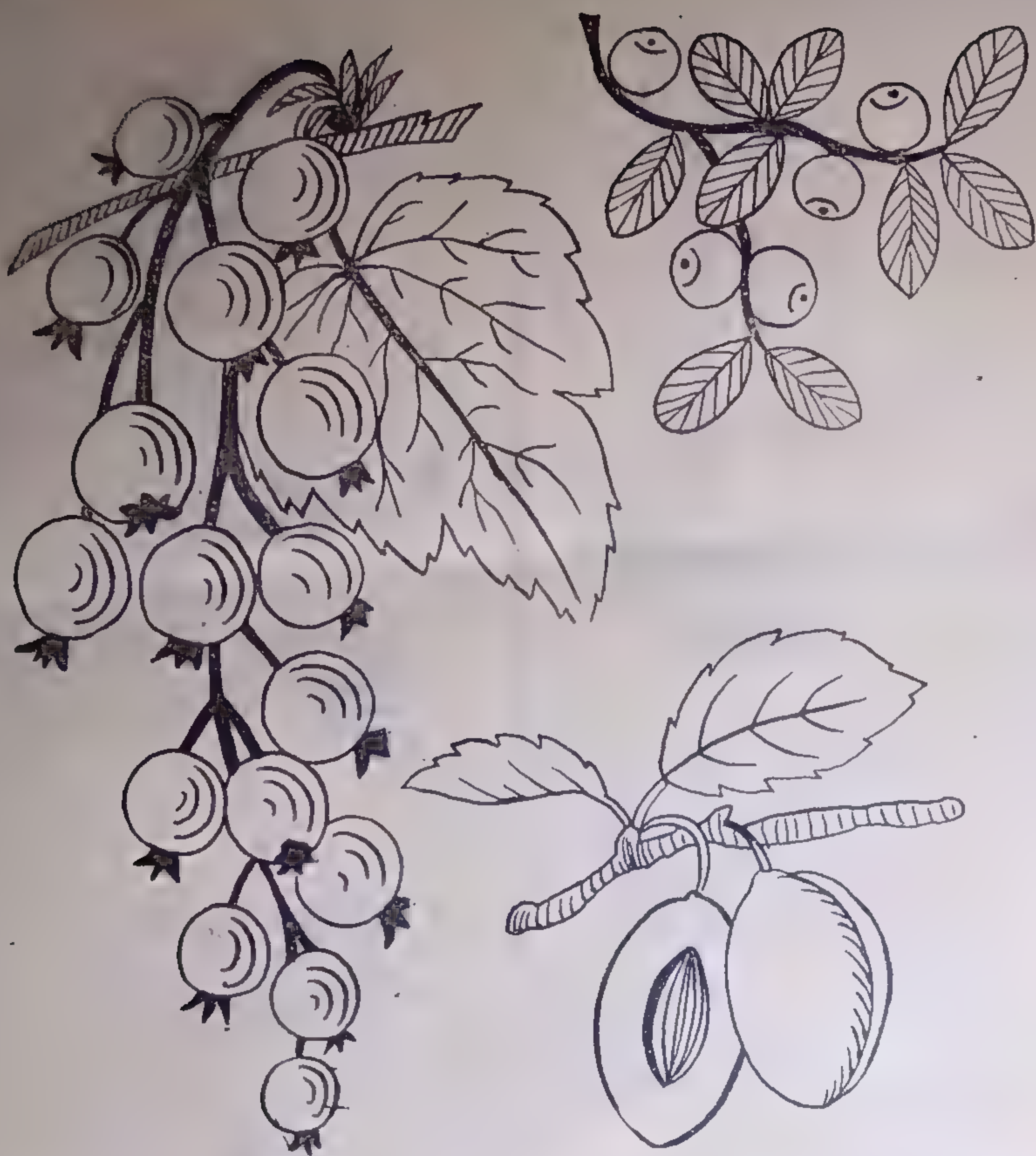


Рисунок 2.







## СНЕЖИНКИ

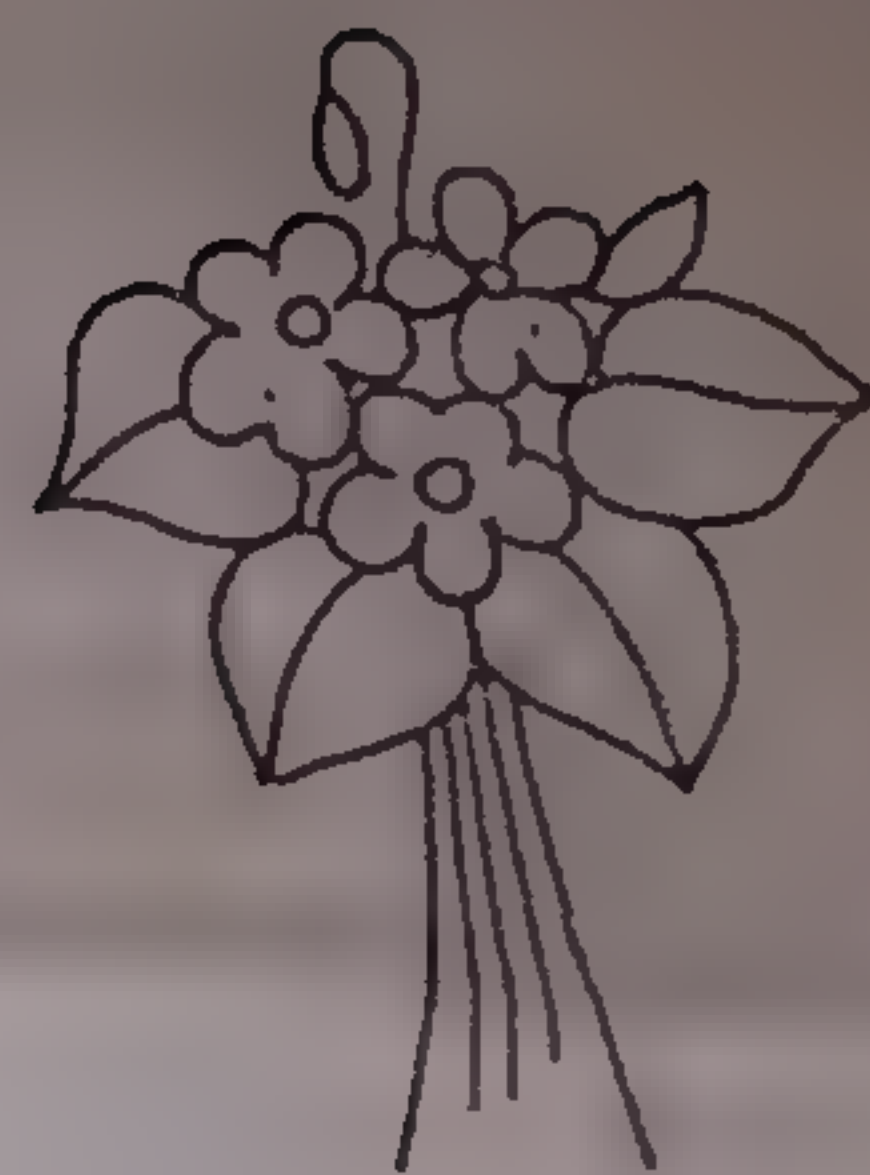
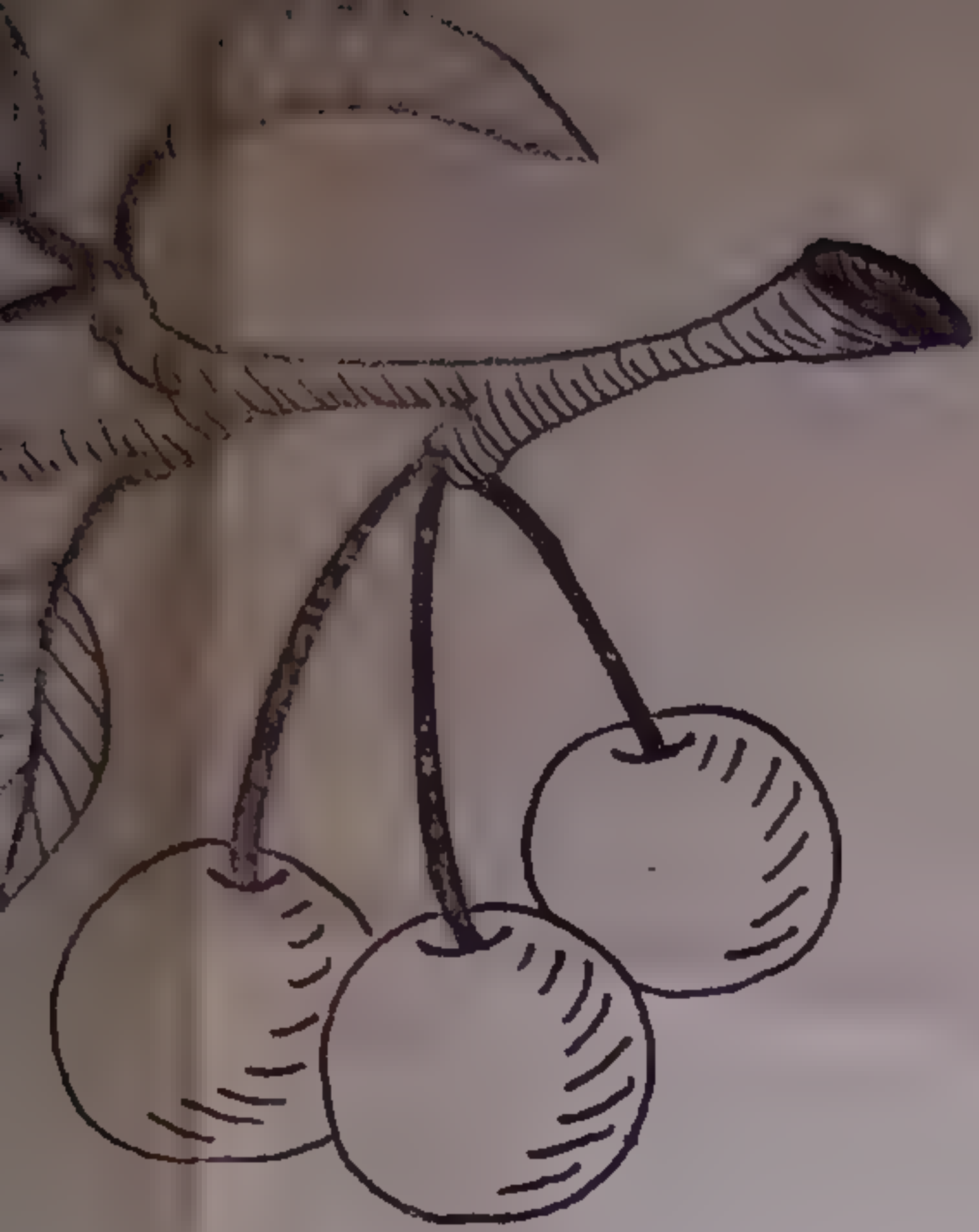
Каждый раз, украшая квартиру к Новому году, я делаю снежинки из белой, не очень плотной бумаги. Бумажный квадрат складываю в четыре раза, затем этот маленький квадратик — еще раз, по диагонали. Срезаю край, чтобы получился равнобедренный треугольник. Потом вырезаю узоры — такие, как в рисунках, или другие — что подсказывает воображение. Снежинки можно наклеить на окно, склеить из них гирлянды.

В. СЕНЬКОВА

г. Ленинград.







## ВАША ШВЕЙНАЯ МАШИНА

Как же бывает досадно, когда в самый разгар работы вдруг забарахлит швейная машинка. Начинает рваться нить, или строчка получается неровной, или ткань стягивается... Как тут быть?

Мы попросили Надежду Семеновну Попову, автора нескольких книг о швейных машинах, посоветовать нашим читательницам, как самостоятельно устранить некоторые неполадки.

**Сломалась игла.** Скорее всего игла была кривая, ее острие отогнутое в сторону, не попадало в отверстие игольной пластинки и ударялось о ее поверхность. Меняя иглу, проследите, чтобы новая оказалась прямой, чтобы она была подобрана с учетом номера ниток и толщины ткани. Если тонкой иглой шить очень плотную ткань, она непременно погнется или сломается. Иногда такое случается, когда строчка пересекает слишком толстые поперечные швы. В этих случаях непременно надо приподнимать лапку. Игла погнется, когда простроченную ткань вынимают из-под лапки на себя, надо — от себя. Следите, чтобы игла была хорошо закреплена винтом иглодержателя и не качалась.

**Пропуск стежков.** Проверьте, не виновата ли тут игла — не искривилась ли, не затупилась. На всякий случай смените на новую. А может быть, игла не точно установлена по высоте (не до упора)? Или не по направлению желобков? Дело в том, что со стороны плоской верхней части иглы, так называемой лыски, находится короткий желобок, а с противоположной стороны — длинный желобок. Так как нитку вдевают всегда только со стороны длинного желобка, то важно, чтобы игла была установлена правильно. Обычно в инструкциях к машинам указывается, как надо устанавливать иглу (в разных типах машин это делается по-разному). Если инструкция утеряна или машина старая, начинаем: у машин Подольского механического завода классов 1-М и 2-М иглы вставляют лыской влево, в машине «Ржев» и бывшей зингеровской лыска повернута вправо, в сторону махового колеса. В швейных машинах зигзаг (кроме электрифицированной «Радо») игла устанавливается так, чтобы лыска была от работающего. У игл машины «Лада-233» лыски нет, и иглы устанавливают по желобкам. Итак, проверьте, правильно ли стоит игла.

Если тут все в порядке, а машина шьет с пропусками, возможно, причина в нитках. Лощенные нитки обычно очень быстро проходят через ткань, и носик челнока не успевает захватить нитку, стежка не получается. Смените нитки на новые.

Все перепробовали, не помогает? Значит, неполадки в устройстве машины, и исправить их может только опытный механик.

**Машина рвет нитки.** Чаще всего оттого, что нитки слишком толстые. Но иной раз в этом виновато плохое качество ниток — утолщения, которые не проходят через ушко иголки, слабые места нити. Случается, рвут нитку острые края нигенаправителей, игольного отверстия лапки или игольной пластинки, иногда ушко иглы. Посмотрите, не запуталась ли нить на пружинке, выступающей от регулятора натяжения верхней нитки. Пружинка имеет петельку, через которую проходит нить, и за нее она может цепляться — прижмите конец петельки к регулятору. Проверьте, не обломан ли борт у катушки, — это тоже может стать причиной обрыва нити. Переверните катушку обломанным бортом вверх.

**Плохая строчка.** Косые или разной длины стежки, тугая или очень слабая строчка — значит, машина не отрегулирована, не приспособлена для той ткани, из которой вы шьете.

Петли на нижней или верхней стороне строчки получаются, если у верхней и нижней нити неодинаковое натяжение. Петли с нижней стороны образует верхняя нитка, потому что имеет более слабое натяжение. Поверните по ходу часовой стрелки гайку регулятора натяжения верхней нити, пока не исчезнут петли. Если

петли с верхней стороны строчки — значит, надо отрегулировать натяжение нижней нити. Делают это так: на шпульном колпачке челнока есть винтик, поворотом которого можно усилить или ослабить натяжение нити в шпульном колпачке. У некоторых машин («Веритас», «Тула») на колпачке два винтика, — тогда подвертывают тот из них, который находится против косой прорези на корпусе шпульного колпачка. Нормально ли натяжение нити, проверяют таким образом: шпульный колпачок положите на стол и потяните вверх выходящий из него конец нити. Если нитка будет легко вытягиваться, а колпачок лежать неподвижно, значит, натяжение слабое, непригодное для шитья. Если же вместе с ниткой поднимется и шпульный колпачок, слегка потрясите конец нитки. Колпачок будет опускаться вниз — натяжение нормальное. Не опустится — натяжение нити чрезмерное. Такая проверка в машинах «Веритас», «Науман» и «Тула».

При нормальном, отрегулированном натяжении ниток стежки получаются одинаковые с обеих сторон. Проверить, одинаковое ли натяжение нитей, можно так: прострочите 8—10 см, выньте ткань из-под лапки и попробуйте вытянуть нить из строчки. Нормальным считается, если обе нитки при этом оборвутся, не вытянутся. Легко вытаскивается туго натянутая нить. Если потянуть ткань со строчкой и обе нитки при этом разорвутся, значит строчка излишне тугая.

Важно, чтобы толщина нити и номер иглы соответствовали друг другу и толщине ткани, из которой вы шьете. Обычно в инструкции к машине есть соответствующая таблица. Но соответствует ли игла нити, можно проверить и так: в левую руку возьмите иглу длинным желобком вверх, вложите нитку в длинный желобок иглы и проведите по нему пальцем. Если вы не будете ощущать нитку, значит, она не толста для данной иглы. Но она не должна быть и чересчур тонкой — нитка должна почти полностью заполнить желобок. Что касается тканей, то ситец, сатин, поплин шьют катушечными нитками № 50 или № 40, а батист — № 60. Чем тоньше ткань, тем выше номер ниток.

Грязная строчка получается на давно не чищенной или только что смазанной машине. Тогда прострочите какой-нибудь лоскуток, прежде чем шить нужную вещь.

Если вместо крупного стежка получается мелкий, посмотрите, до конца ли затянут винт, крепящий указатель рычага-регулятора.

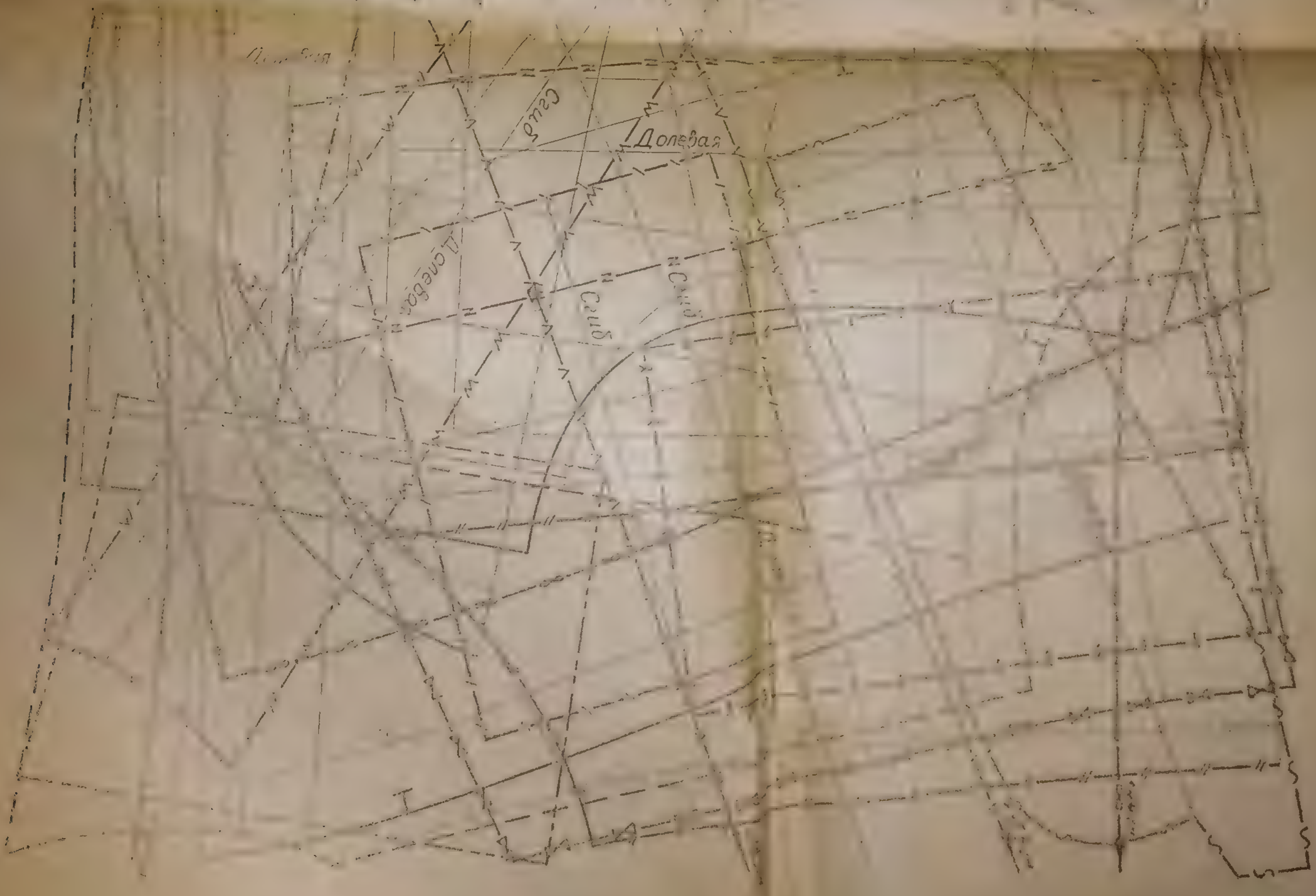
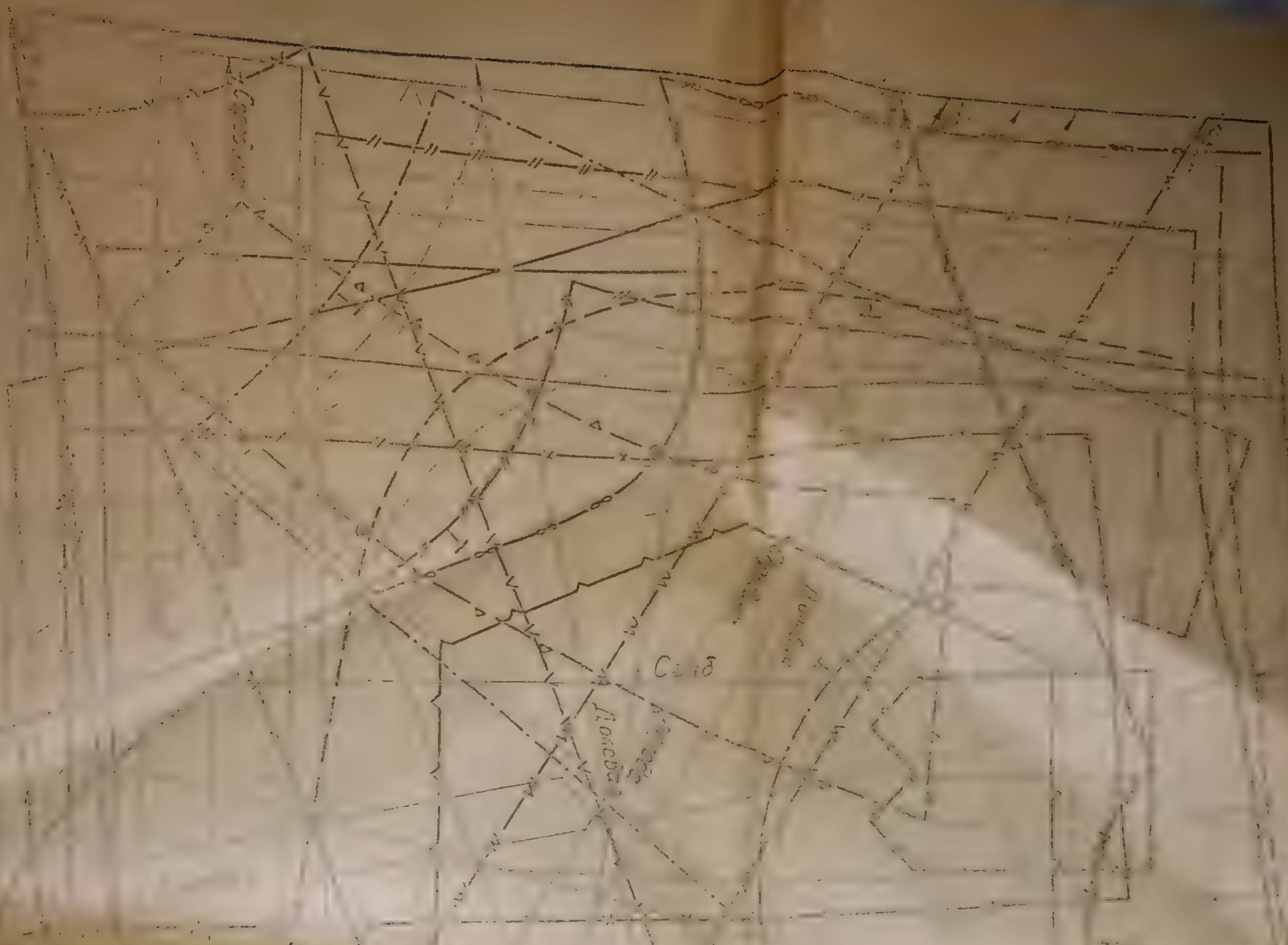
Стежок разной длины или косые стежки бывают чаще всего от двух причин. Первая — ослабли винты зубчатой рейки двигателя ткани, и от этого рейка двигает ткань не только поперек платформ машины, но и вдоль нее. Снимите игольную пластинку, рейку и лапку. Вы увидите два винта, которые крепят рейку к платформе. Их надо крепко затянуть, тогда рейка примет правильное положение. Вторая причина нередко заключается в том, что механизм зигзага или автомата не полностью выключен — проверьте, чтобы рычаги были выключены.

Тугой ход бывает у давно не чищенной и не смазанной машины. У ножной машины — из-за туго натянутого приводного ремня. Другие причины может устранить только опытный механик.

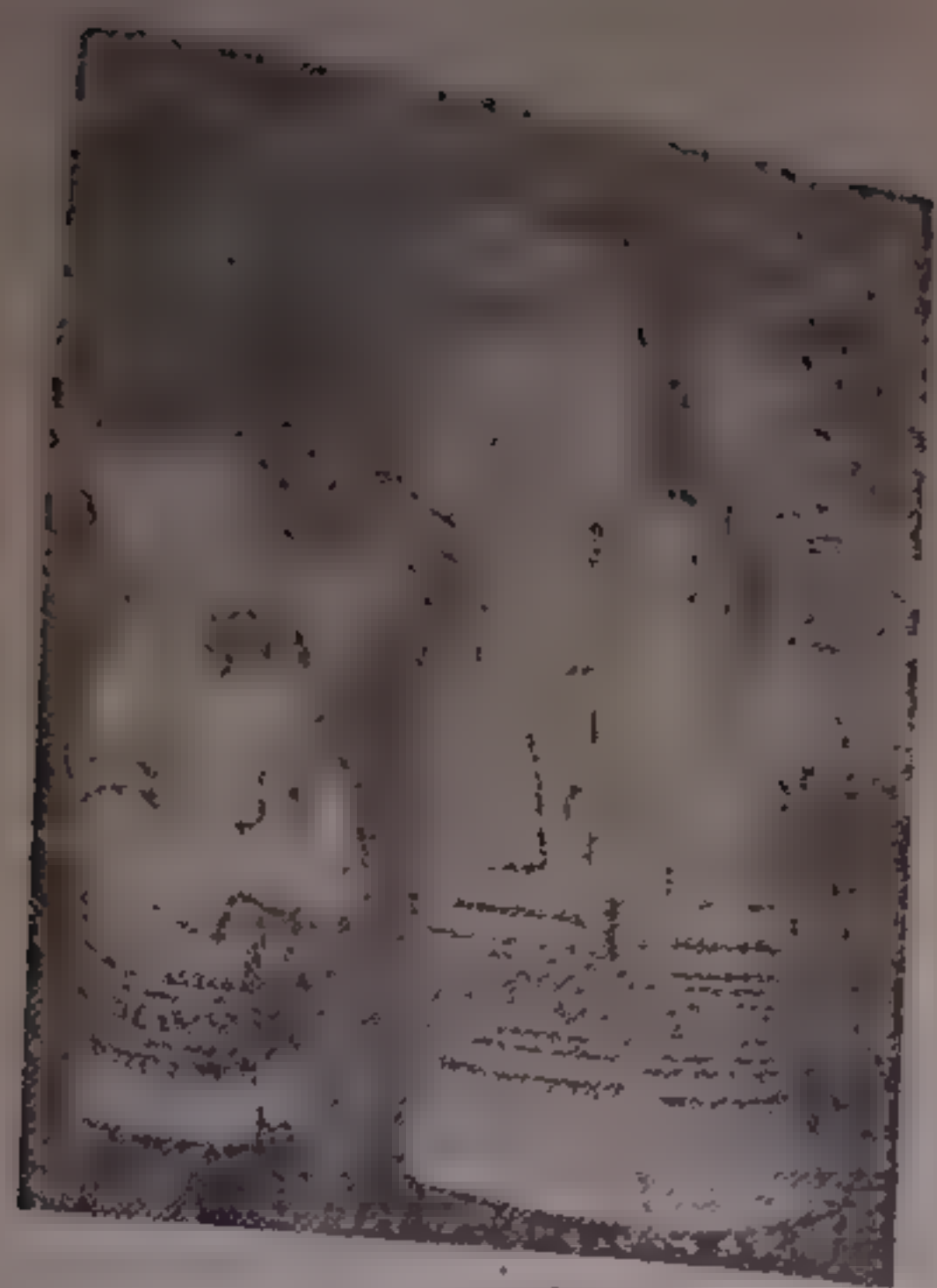
**Машина не шьет.** Это случается, когда неправильно установлена игла или если в челночное устройство попала нитка. Придется частично разобрать челночное устройство, вынуть челнок и только потом с дорожки, по которой он движется, снять застрявшую нитку. В таких машинах, как «Радо», «Веритас» и «Науман», машина сама выбрасывает застрявшую нитку, если с силой повернуть колесо машины от себя примерно на треть оборота и сделать несколько качательных движений. В машинах «Веритас», «Науман» и «Лада» челночный комплект разбирать самим не рекомендуется.

Концы ниток должны быть длинными, следите, чтобы их не затянуло в челночное устройство.









## ЖЕНСКОЕ ПАЛЬТО

Размер 44—48.

Потребуется 1800 г пряжи: 75 г серой, 75 г желтой, 75 г вишневой, 300 г коричневой, 200 г — черной, 500 г желтой, остальная — белая. К

белой пряже добавляется тонкая черная нить. К коричневой — тонкая желтая. Спицы: № 5, крючок № 3,5. Вязка платочная.

Пальто вяжут по выкройке снизу вверх. Петли горловины оставляют открытыми, собрав на нить или булавку. Орнамент дан на схеме.

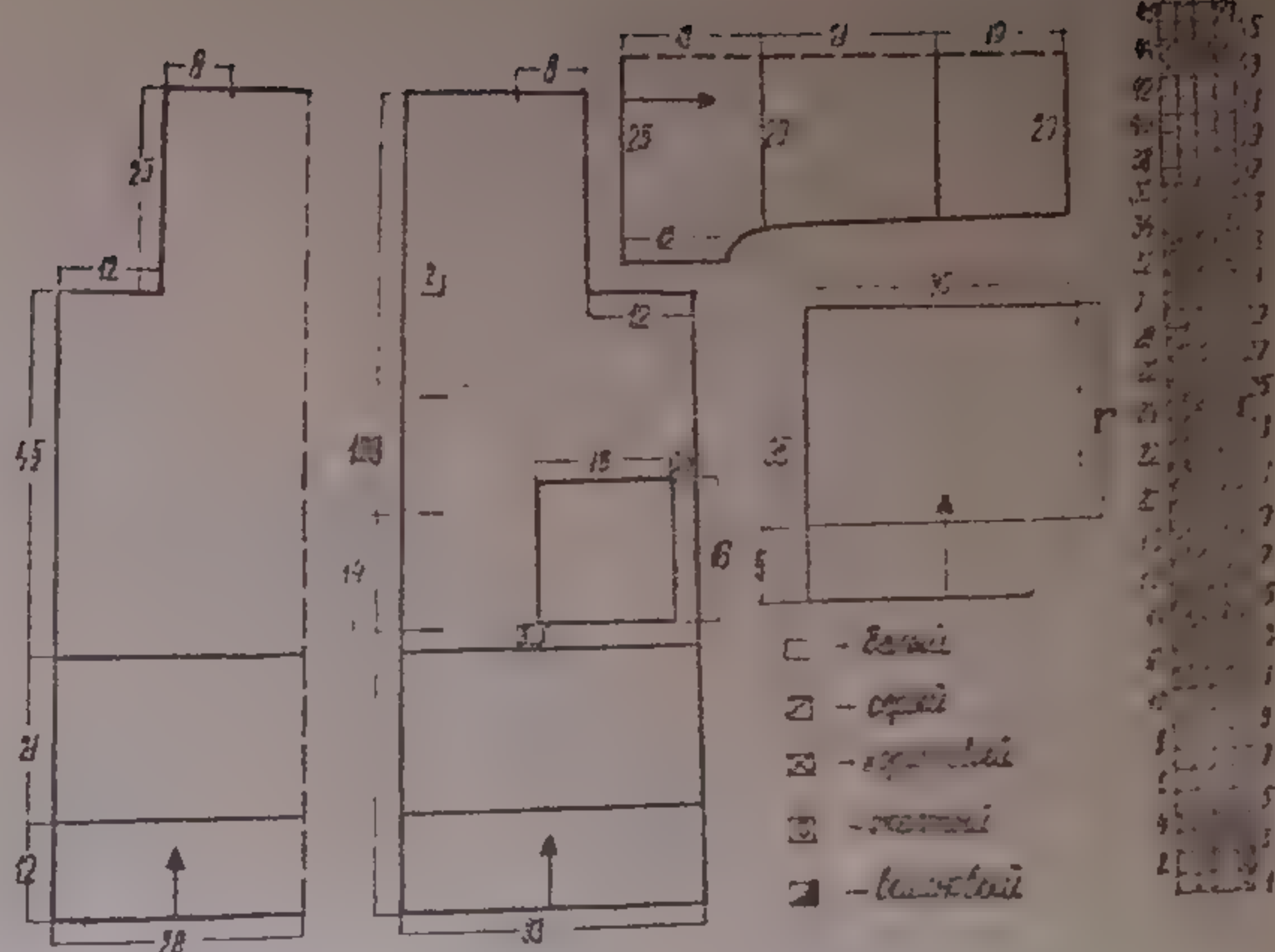
Детали пальто соединяют крючком по лицевой стороне столбиками без накида.

Открытые петли горловины собирают на круговые спицы и вяжут капюшон, делая прибавления — по чертежу — в затылочной его части. Провязав первые 5 см, проверьте размер капюшона — его ширина в этом месте должна быть равна 30 см. После этого вяжут без прибавлений. По верхней линии капюшон соединяют крючком коричневой шерстью.

Завязки на пальто свяжите крючком простой косичкой, длина завязки для застежки пальто — 29 см, для капюшона — 54 см.

Для вязки детского пальто можно использовать этот же орнамент.

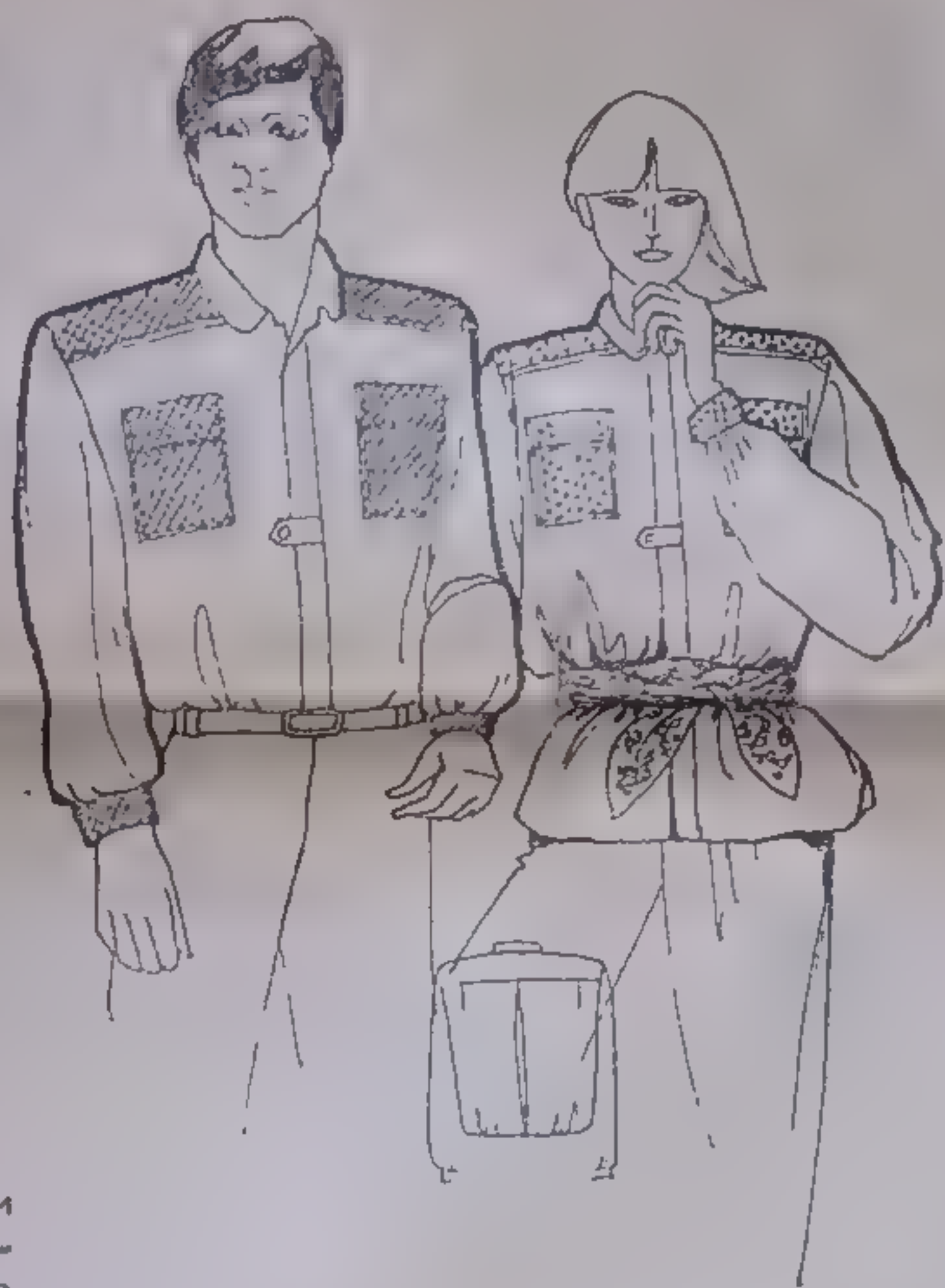
Т. ФЕДОРОВА.



## СПОРТИВНАЯ

## БЛУЗА —

## РУБАШКА



Такая блуза одинаково хороша и для мужчины и для молодой женщины. Маленький воротник, застежка на пуговицы, скрытые под планкой, — так называемая супатная застежка. Кокетка, карманы, манжеты — из отделочной ткани. Блузу можно носить, заправив в брюки или юбку, а также поверх них, с поясом. На спине, от кокетки — встречная складка.

Выкройка в натуральную величину без припусков на швы дана на обороте приложения для 50-го размера, III роста и для 46-го размера, III роста. Вторая выкройка дается на чертеже первой модели тонкими линиями. Лекала планок, карманов и пат для обеих моделей одинаковы.

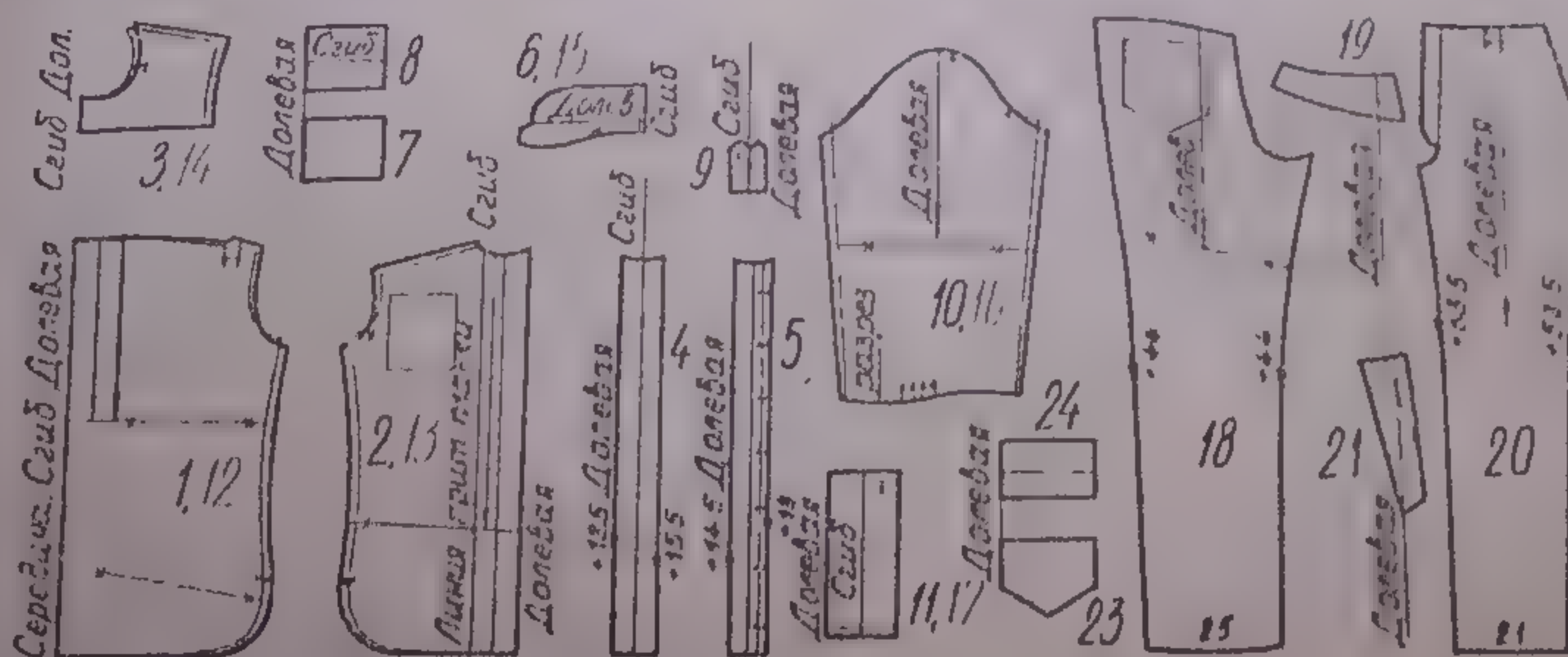
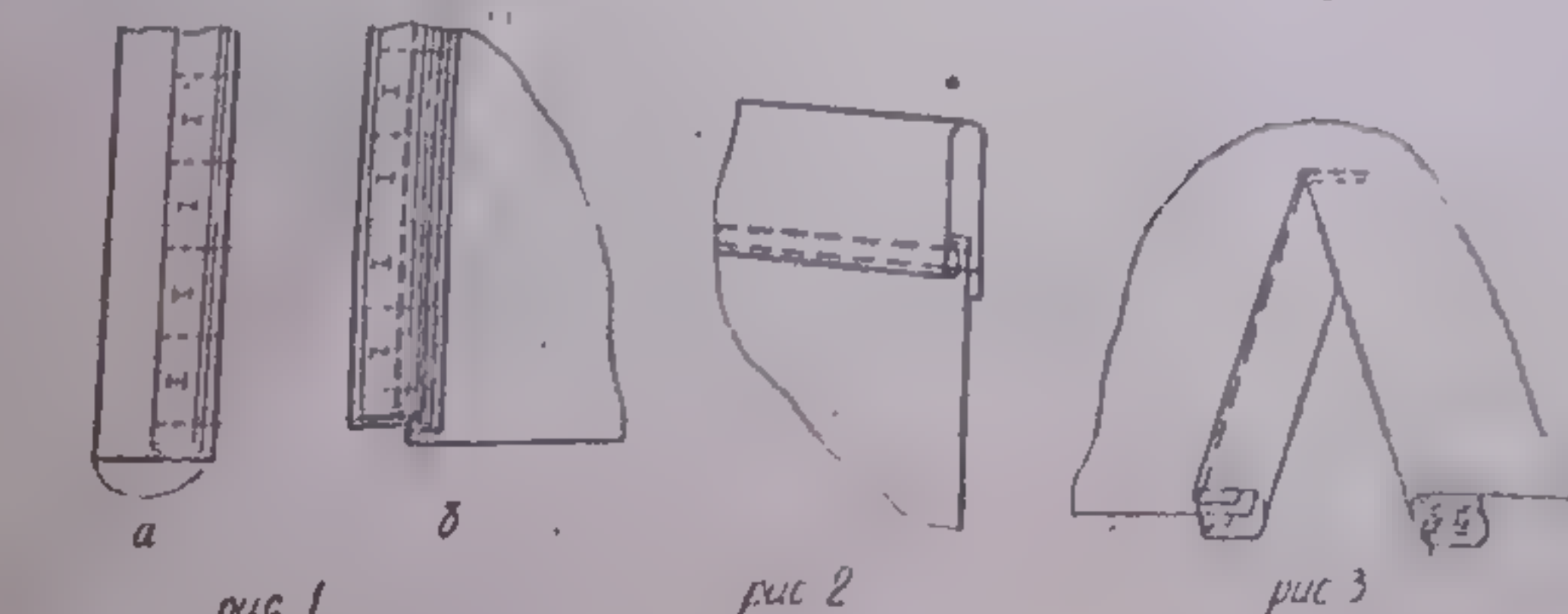
Расход ткани соответственно 2 м 60 см и 2 м 40 см при ширине 100 см.

Супатная застежка обрабатывается двумя планками. Предварительно нижнюю планку перегибают пополам и прометывают петли. Затем планку с петлями накладывают на лицевую сторону верхней планки справа и прокладывают между ними строчку (рис. 1а), прошивая при этом и верхнюю и нижнюю планки. После этого верхнюю планку перегибают пополам налицо и стачивают одним швом с левой полочкой срезы обеих планок (рис. 1б). Не забудьте одновременно плавать и пат.

Воротник притачивают по горловине с изнаночной стороны и настрачивают на лицевую.

Накладные карманы обрабатывают, как показано на рис. 2. Рукава рукава у манжеты обтачивают долевой петлюю тканью шириной 3,5—4 см (рис. 3). После этого пришивают манжеты.

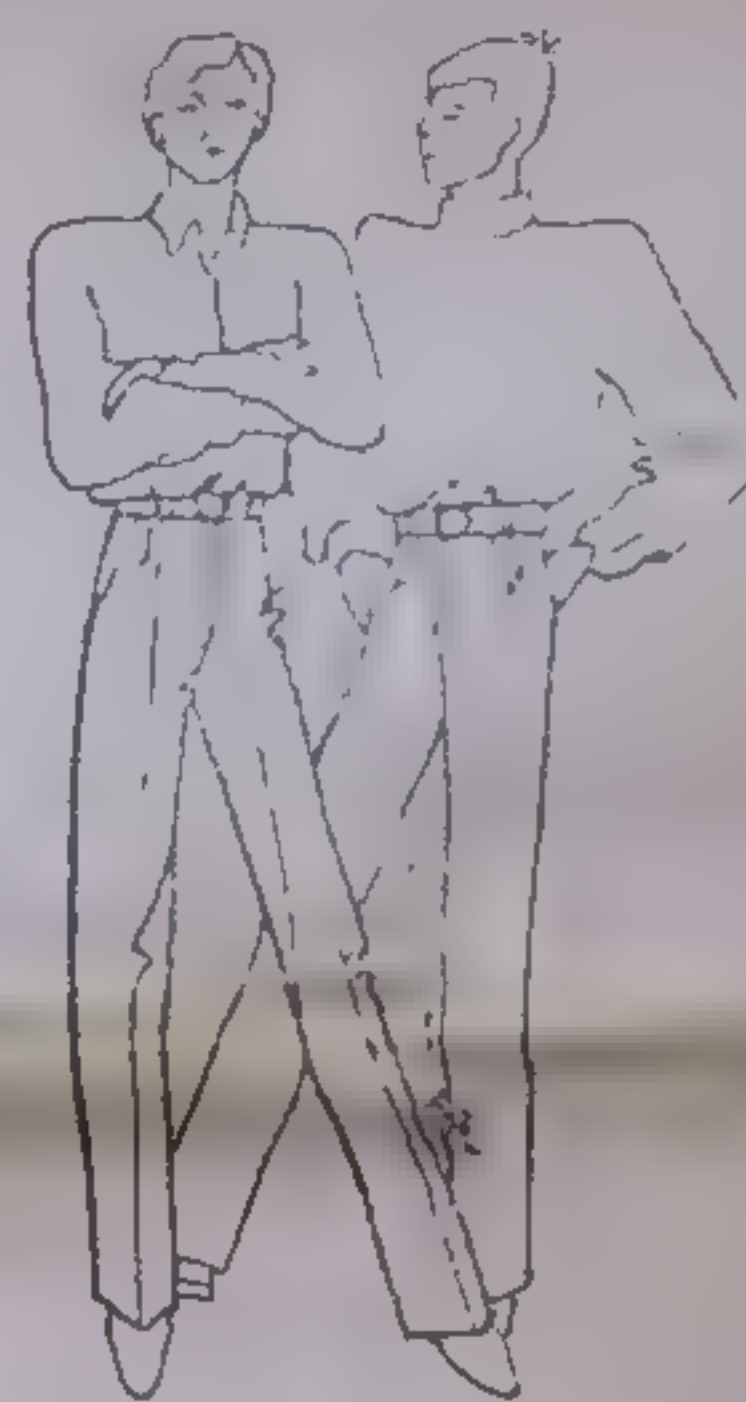
### КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ



## БРЮКИ

## ДЛЯ

## ПОДРОСТКА



ку броек накладывают срезы на лицевую по намеченной линии на боковую часть и стачивают мешковину (рис. 4).

Застежка броек — «молния» — припуску на застежку на правой половинке броек пришивают обтачку шириной 4 см, которую выкраивают по лекалу броек. Край «молнии» подгибают и настрачивают на правую сторону застежки, потом «молния» застегивают и прострачивают строчкой, одновременно притачивая тесьму «молнии» (рис. 5).

Пояс делают на корсаже. Притачивая пояс, вшивают шлевки над складочками на передней половинке броек и по обеим сторонам среднего шва на задней половинке. Длина пояса броек должна не превышать длину низу броек с лицевой стороны. Строчивают брючную часть, подвертывают и затем подшивают (рис. 6).

Вторая модель броек, которую вы видите на рисунке, отличается от первой расположением здесь они вертикальные.

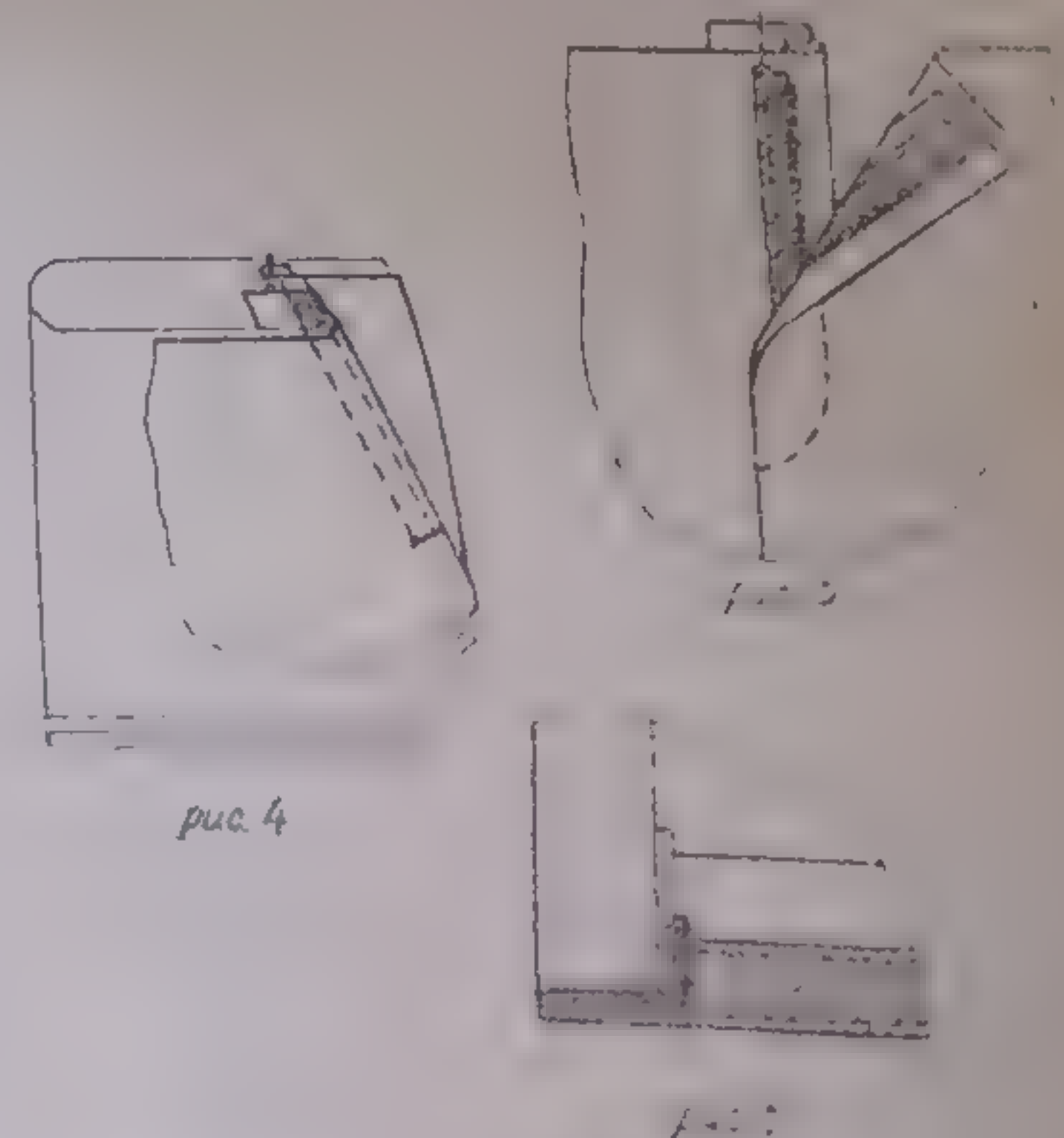
Модели И. КРУТИКОВОЙ.  
Конструктор Н. МАЛЬКОЗА.

Брюки в спортивном стиле, сзади кокетка и два кармана, спереди карманы с подкройным бочком. Выкройка броек для 46-го размера, IV роста в натуральную величину, без припусков на швы дана на обороте приложения.

Расход ткани: 1 м 30 см при ширине 140 см, 2 м 40 см при ширине 100 см.

### КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Карманы броек с подкройным бочком. Срез кармана обрабатывается обтачкой, шириной 4 см, скроенной по лекалу передней половинки броек. Одновременно притачивается мешковина кармана. На другую сторону мешковины кармана настрачивают боковую часть передней половинки броек, после чего переднюю половинку



### Условные обозначения

Мод. №1 Рубашка, размер 50, рост III.

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 1. Спинка                           | 1дет |
| 2. Полочка                          | 2дет |
| 3. Кокетка                          | 1дет |
| 4. Верхняя планка и левая полочка   | 1дет |
| 5. Нижняя планка и левая полочка    | 1дет |
| 6. Воротник                         | 2дет |
| 7. Карман                           | 2дет |
| 8. Верхняя часть кармана с обтачкой | 2дет |
| 9. Пата и планка                    | 1дет |
| 10. Рукав                           | 2дет |
| 11. Манжета и рукаву                | 2дет |

Мод. №2 Рубашка, размер 46, рост III.

|                      |      |
|----------------------|------|
| 12. Спинка           | 1дет |
| 13. Полочка          | 2дет |
| 14. Кокетка          | 1дет |
| 15. Воротник         | 2дет |
| 16. Рукав            | 2дет |
| 17. Манжета и рукаву | 2дет |

Мод. №3 Брюки, размер 46, рост III.

|  |      |
|--|------|
| 18. Задняя половинка броек                 | 2дет |
| 19. Кокетка и задней половинки броек       | 2дет |
| 20. Передняя половинка броек               | 2дет |
| 21. Боковая часть передней половинки броек | 2дет |
| 22. Пояс                                   | 2дет |
| 23. Карман                                 | 2дет |
| 24. Верхняя часть кармана с обтачкой       | 2дет |
| 25. Шлевка                                 | 4дет |

Линии соединения деталей



# ВЯЖЕМ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

## МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР

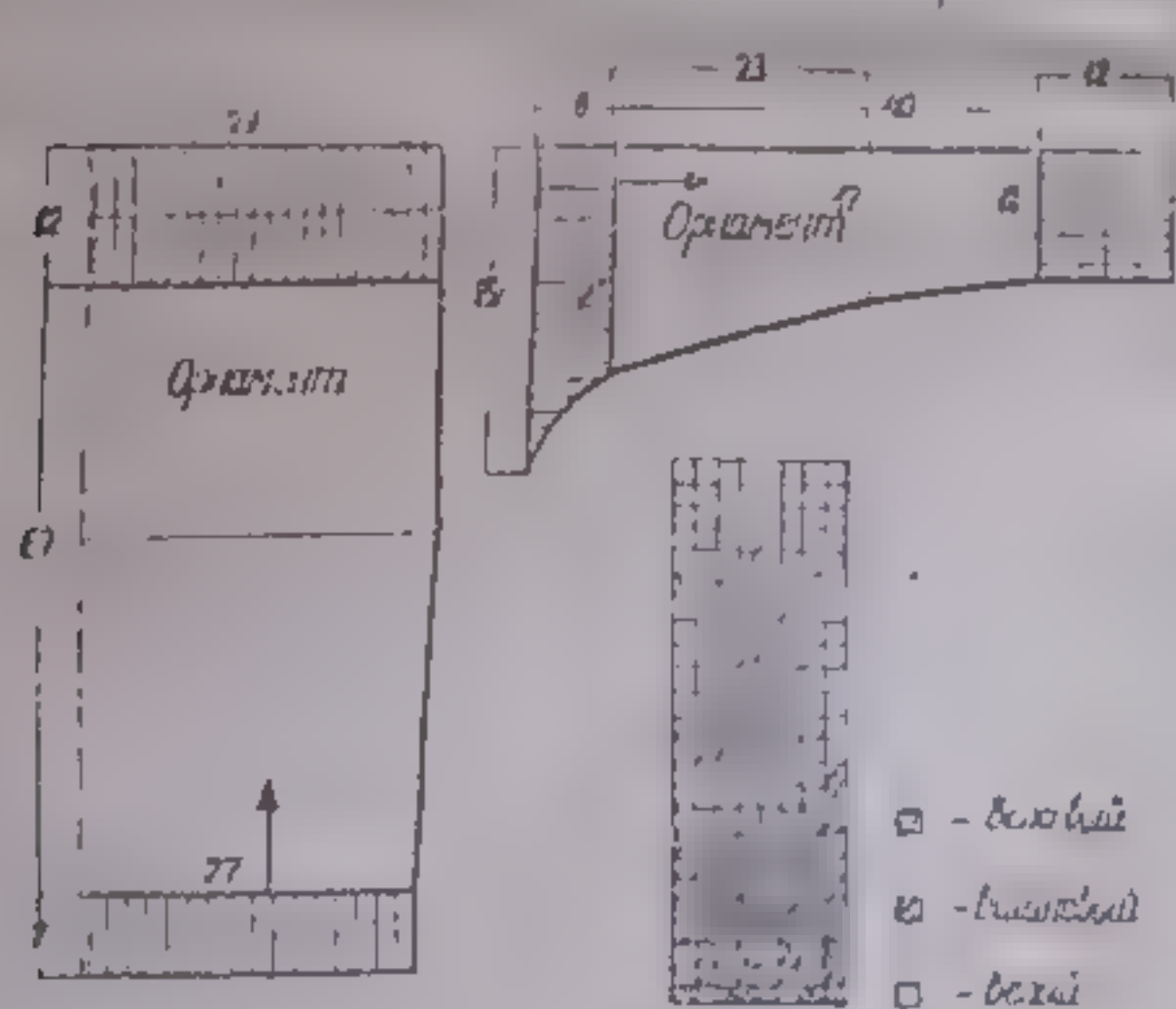
Размер 52.

Потребуется 725 г пряжи вишневого цвета, 150 г — белой, 75 г — бежевой. Спицы № 4 и № 3,5 (для выполнения резинок). Вязка: платочная (все ряды вяжутся лицевыми петлями), резинка 1х1.

Связав образец, рассчитайте нужное число петель и рядов. При расчете учитывайте узор орнамента — он должен располагаться симметрично. Вяжите по выкройке, начиная снизу, с резинки, постепенно — в соответствии с расчетом — прибавляя петли до начала орнамента. Свяжите орнамент и затем резинку, которая располагается по линии плеч и по вырезу горловины — ширина ее 12 см. Затем, не закрывая петлю, сложите резинку пополам и прикеттлюйте к полотну переда (рис. 1).

Точно так же свяжите спинку пуловера и прикеттлюйте верхнюю резинку. Слегка отпарьте швы переда и спинки.

Измерьте нужную вам величину горловины, она имеет форму щели, после этого сшейте плечевые швы спинки и переда встык (длина плеча около 16 см).



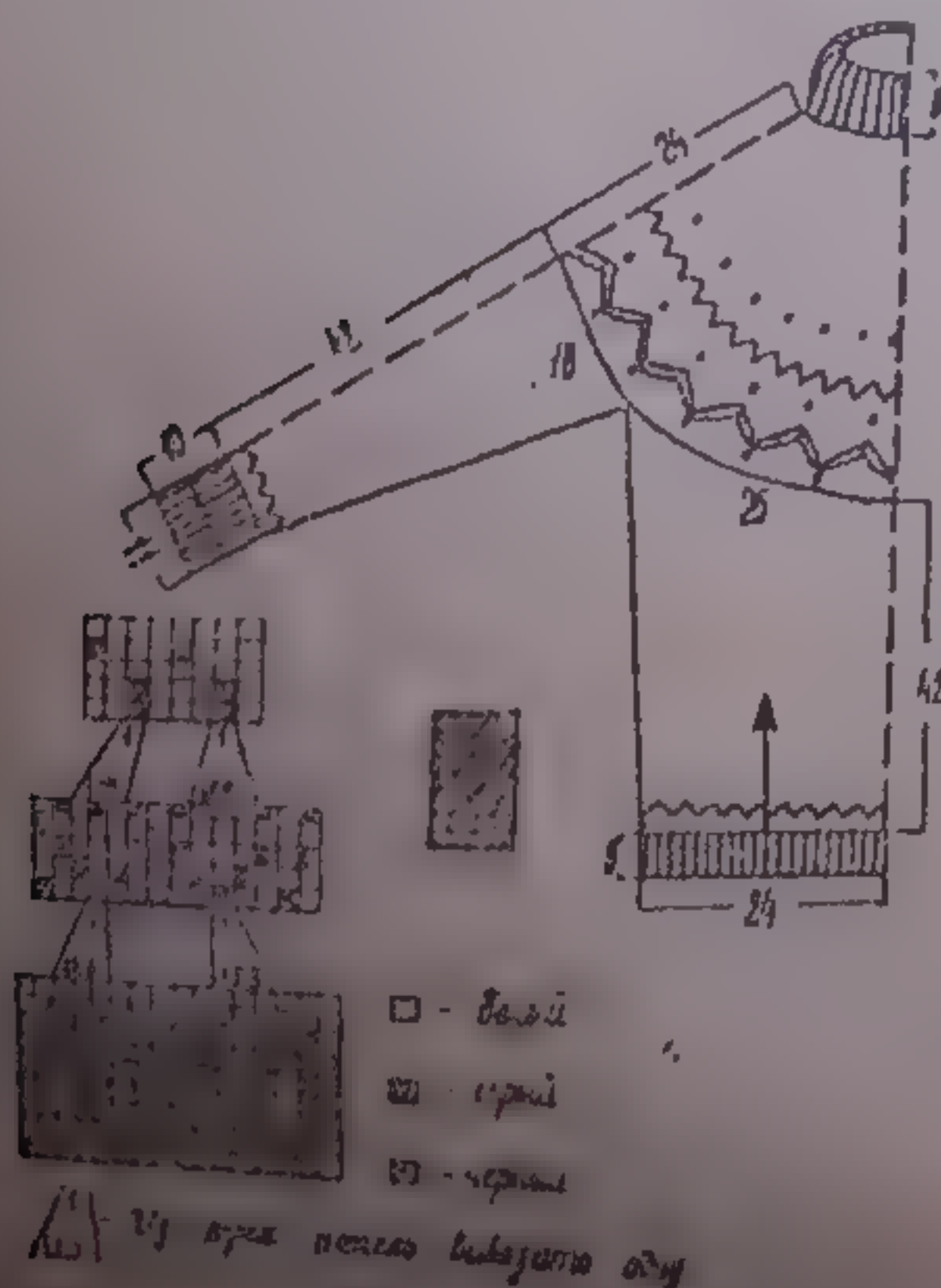
Рукава вяжите сверху, с резинки, шириной 6 см. Затем выполните орнамент, довяжите рукав, постепенно спуская петли в соответствии с выкройкой. Пришейте рукава, сшейте их и боковые швы пуловера. Обработайте низ рукавов: сложите резинку вдвое и прикеттлюйте, отпаривать ее необязательно.

Если орнамент получился несколько стянутым, его можно отпарить, но только его — сам пуловер должен оставаться рельефным.

## СВИТЕР С КРУГЛОЙ КОКЕТКОЙ

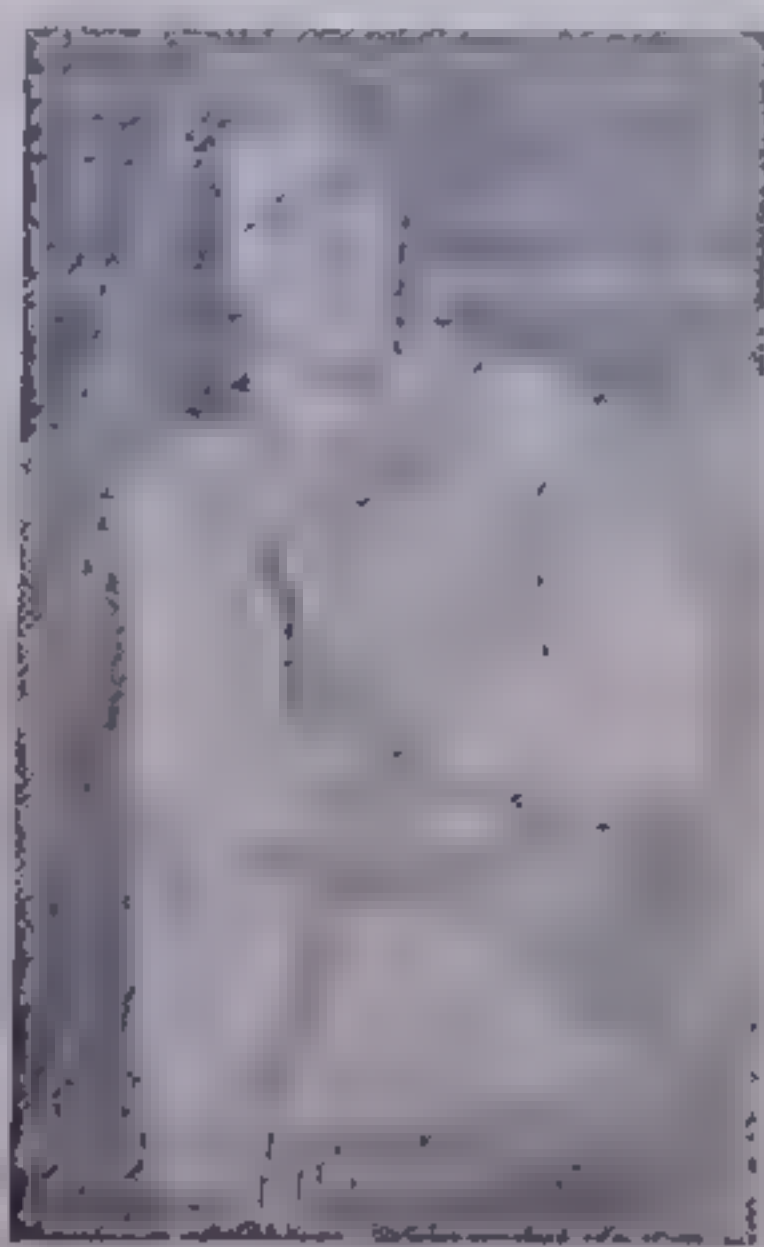
Размер 44—46

Потребуется 420 г черной пряжи, 130 г белой, 50 г серой. Спицы № 4 и № 3,5 (для выполнения резинок). Вязка: платочная и резинка 1х1.



Начинают вязать свитер снизу. По образцу рассчитайте число петель и рядов, принимая во внимание и узор орнамента — он не должен прерываться. Свяжите по отдельности перед, спинку и рукава до начала орнамента. Переведите все детали на круговые спицы и вяжите круговую. Первые 3 см вяжите, не убавляя петлю, после чего перейдите к орнаменту. Проверьте число петель: оно должно делиться на 4 в соответствии с раппортом узора. Дальше вяжите орнамент, постепенно убавляя петли. Делать это надо в рядах, расположенных между полосами узора, при этом из трех петель вывязывается одна, и узор продолжается таким образом, как показано на рисунке.

Линия горловины переда расположена глубже, чем линия горловины спинки. Поэтому, довязав до горловины спереди, петли снимите на нитку или булавку и продолжайте вязать только горловину спинки — еще 3 см — укороченными рядами, чтобы линия горловины спинки плавно переходила в линию горловины переда. Делается это так: в конце ряда не довязывают несколько петель, вязание поворачивают. В следующем ряду оставляют недовязанными столько же петель и поворачивают вязание, начиная новый ряд. Закончив горловину спинки, соберите на круглые спицы все петли горловины изнаночными петлями по изнаночной стороне изделия и выполните один ряд, провязывая крайние петли укороченных рядов так, как показано на рис. 2. Свяжите воротник — его высота 10 см. Сложите воротник вдвое и прикеттлюйте с лицевой стороны. Сшейте рукава и боковые швы. Резинки на рукавах сложите вдвое и прикеттлюйте.



## БЛУЗОН

Размер 46.

Потребуется 400 г белой шерстяной пряжи и 200 г желтой шерстяной пряжи. Круговые спицы № 4 и № 3,5 (для вывязывания резинок), № 2,5 (для внутренней части кармана), прямые спицы № 4 (для вывязывания отделочной полосы), крючок № 3,5 (для отделки). Вязка: чулочная (изнаночными петлями на лицо), резинка 1х1, жгут.

Вязать начинают сверху, по выкройке. Свяжите на круговых спицах

воротник — его окружность примерно 44 см (чтобы проходила голова), а высота — 19 см. От воротника сразу же переходите к блузону, делая прибавки через ряд по четырем осевым линиям: по плечам, средним линиям переда и спинки. Число петель на спицах, таким образом, делится на 4 равные части (не считая петель, расположенных по осевым линиям). Дойдя до отделочной полосы, снимите петли на вспомогательную нить.

Отделочная полоса вяжется отдельно желтой пряжей узором «жгуты». Измерьте длину полосы и вяжите ее по узору:

1-й ряд: 2 изнаночные, 8 лицевых, 2 изнаночные

2-й ряд и все четные: изнаночные петли над изнаночными, лицевые — над лицевыми

3, 5, 7-й ряды: как 1-й.

9-й ряд: 2 изнаночные, 8 лицевых, провязав, снять лицевые петли с спицы, первые 4 петли надеть на левую спицу, остальные — 5, 6, 7, 8-ю петли — на правую, вновь провязать 4 петли с левой спицы, 2 изнаночные.

11-й ряд: повторять с 1-го ряда.

В местах, где полоса со жгутами образует угол, применяется прием вязания укороченных рядов. В этом месте вязать так:

1-й ряд: 2 изнаночные, 7 лицевых, последнюю петлю обвить нитью (рис. 3), не довязывая ряд, повернуть работу.

2-й ряд и все четные: лицевые петли над лицевыми, изнаночные над изнаночными (при этом на спице остаются недовязанными последние петли предыдущего ряда).

3-й ряд: 2 изнаночные, 5 лицевых, последнюю петлю обвить нитью, не довязывая ряд, повернуть работу.

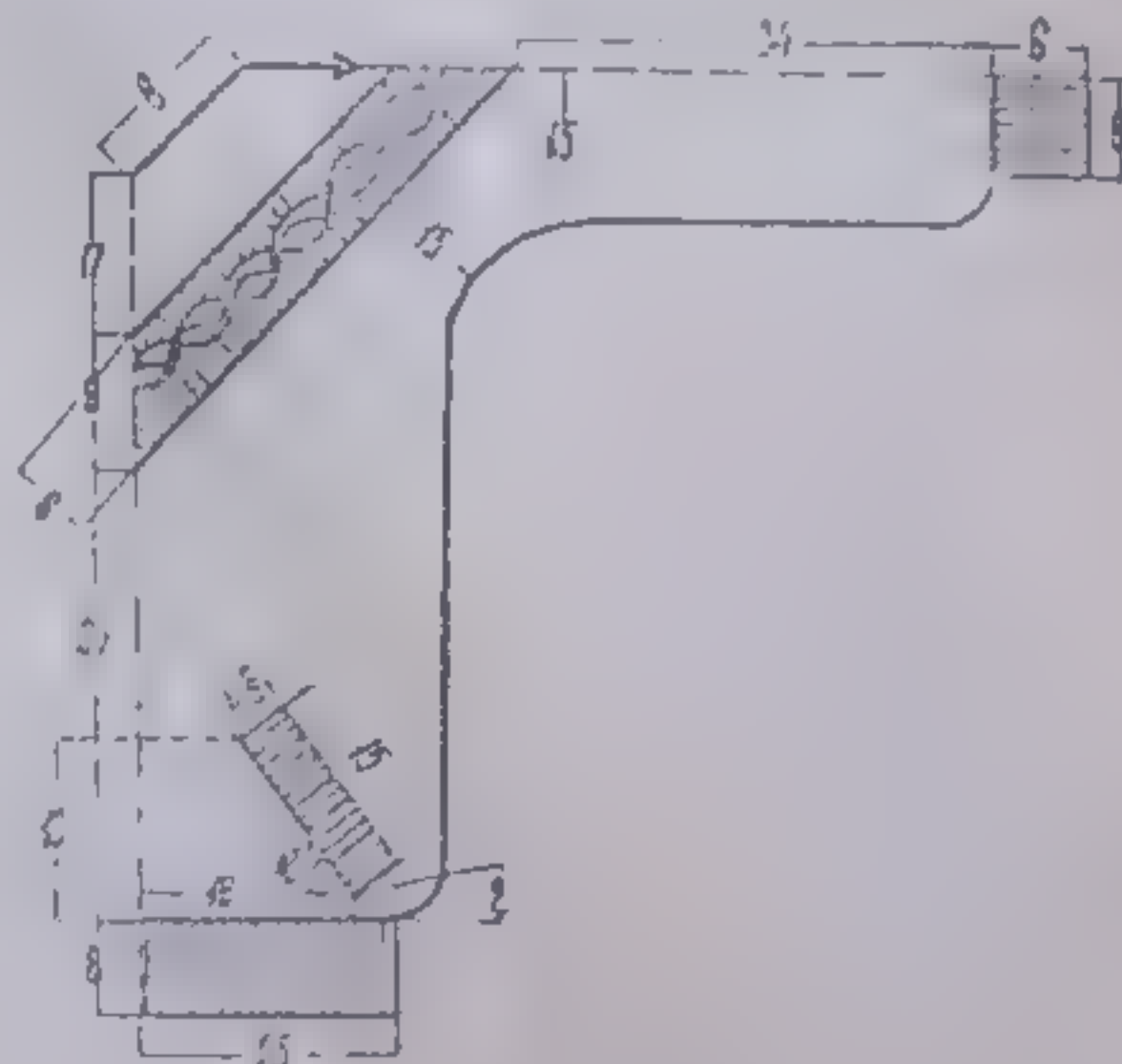
5-й ряд: 2 изнаночные, 3 лицевые, последнюю петлю обвить нитью, не довязывая ряд, повернуть работу.

7-й ряд: 2 изнаночные, 1 лицевая, последнюю петлю обвить нитью, не довязывая ряд, повернуть работу.

9-й ряд: 2 изнаночные, 1 лицевая, 1 лицевая, провязанная вместе с той нитью, которая ее обвивает, (рис. 4), повторять от знака \* еще 3 раза, 2 изнаночные

10-й ряд: как и другие четные ряды

11-й ряд: как 9-й ряд при вязке жгута



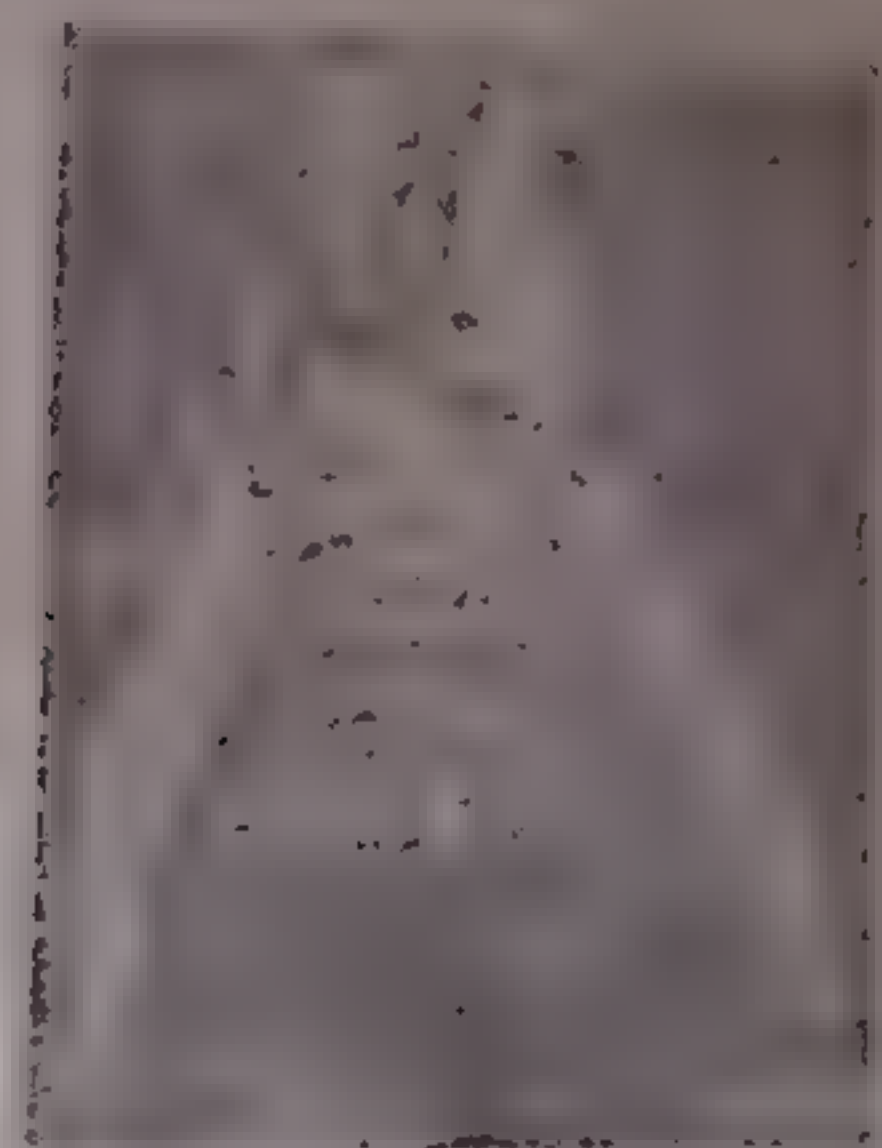
Связав полосу со жгутами, сшейте ее концы, приметайте к верхней, уже связанной части блузона, чтобы она не стягивала вязание, и прикеттлюйте ее. По нижней кромке полосы наберите петли. Продолжайте вязать, прибавляя петли по центру переда и убавляя их по боковым швам — через ряд по одной петле.

Дойдя до щели кармана, вязание разделяют, и части по обе стороны кармана вяжут по отдельности. Потом вяжут все вместе — еще 2 см — и переходят к резинке, петли для которой набирают по низу блузона. Петли по краю кармана набирают и вяжут резинку, оформляющую карман. Внутреннюю часть кармана, показанную на чертеже, вяжут отдельно из нити, вдвое тоньше основной, на спицах № 2,5. Пришивают ее с изнаночной стороны.

Так же, как перед и спинку, вяжут рукава, прибавляя петли по средней осевой линии рукава и убавляя их по линии лба.

Продолжайте вязать блузон, в месте соединения жгута по лицу моде-

ли прокладывают крючком отделочную косичку, рабочая нить идет по изнанке блузона (рис. 5). Блузон сшивают. Отпаривают.

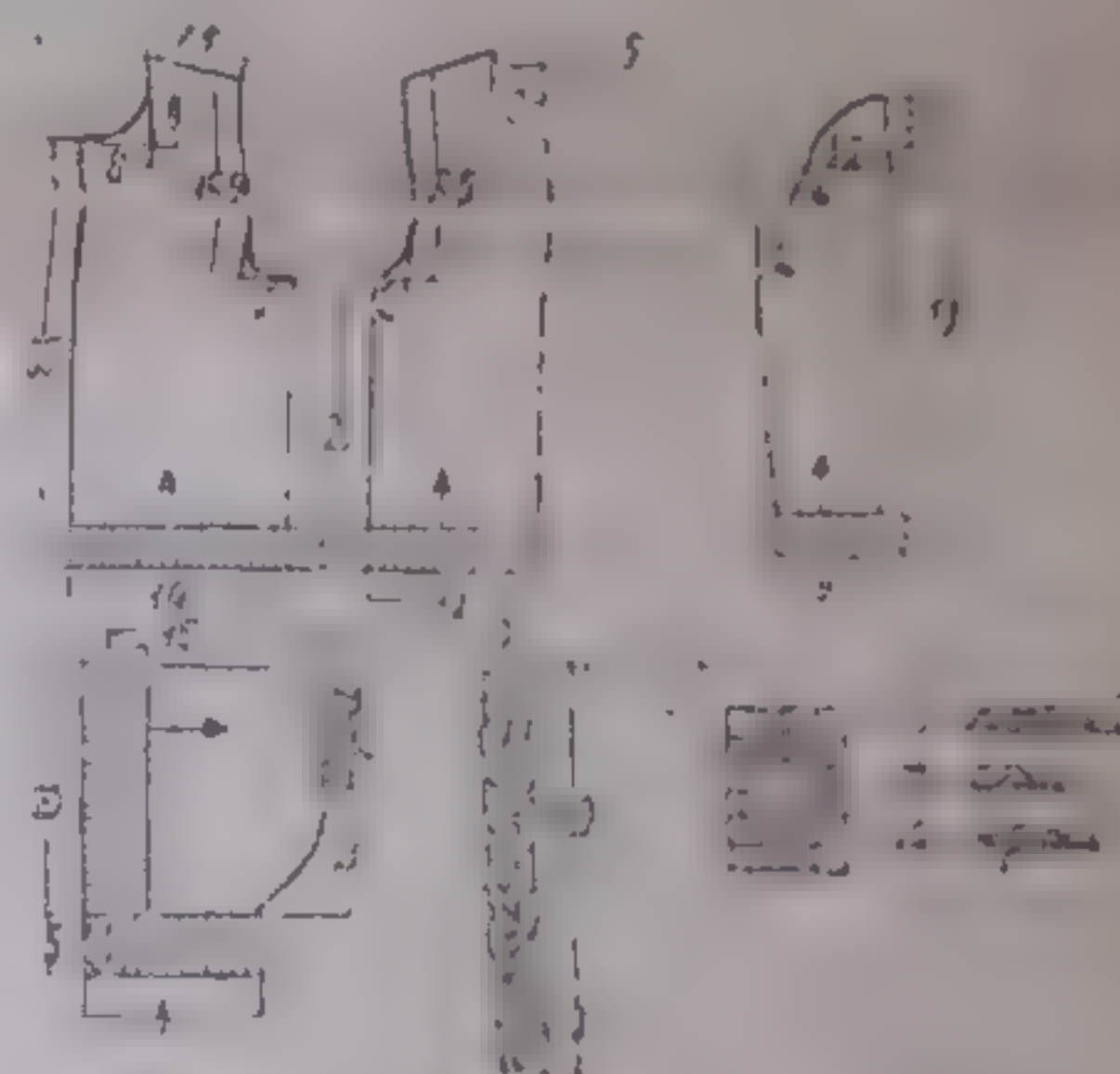


## ДЕТСКАЯ КОФТОЧКА И ШАПОЧКА

Размер 28.

Потребуется 270 г желтой шерстяной пряжи, 65 г — черной, 65 г — красной. Спицы № 4 и № 3,5 (для выполнения резинок). Вязка: платочная, резинка 1х1.

Кофточку начинают вязать снизу, с резинки, по выкройке, орнаментом, показанным на схеме. Свяжав перед кофточки до горловины, петли горловины снимают на вспомогательную нить. Вяжут спинку, затем петли горловины собирают на спицу. Вяжут рукава. Кофточку сшивают. Петли горловины собирают на спицу и вяжут стойку высотой 10 см. Вшивают молнию, стойку складывают вдвое и прикеттлюют с изнаночной стороны.



Шапочку вяжут по выкройке, уточнив предварительно размеры. Начинают работу с резинки, сброшенной к лицу. Провязав 9 см, начинают сбавлять петли по обеим сторонам вязания. Закончив вязание, шапочку сшивают, присбаривая по шагу у затылка. Петли по низу набирают на спицы и вяжут резинку по шее. Из пряжи сплетают косу длиной примерно 28 см, конец ее перевязывают, и косу прикрепляют к шапочке. На резинке по низу шапочки делают две навесные петли для пуговиц.

## КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ



Рис. 1.  
Кеттлевая.



Рис. 2.  
Провязав 9 см, начинают сбавлять петли по обеим сторонам вязания.



Рис. 3.  
Общая петля.



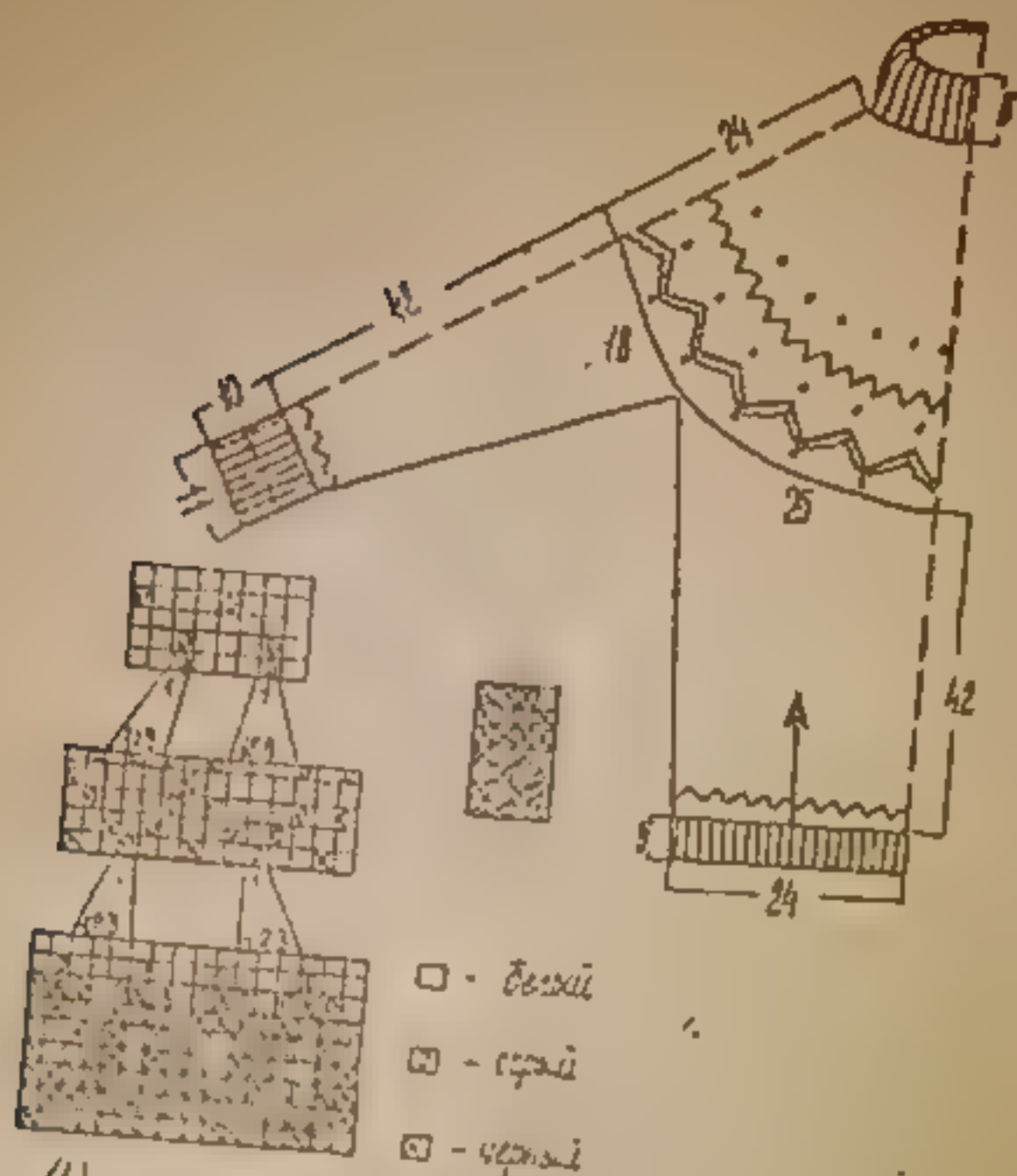
Рис. 4.  
После того как собраны все петли, начинают вязать резинку по шее.



Рис. 5.  
Детская шапочка. Коса по шее. Коса по шее. Коса по шее.



Потребуется 420 г черной пряжи,  
130 г белой, 50 г серой. Спицы № 4  
и № 3,5 (для выполнения резинок).  
Вязка: платочная и резинка 1X1.



1/2 - 2/3 всех петель вязать одну

Потр  
ной пр  
ной пр  
№ 3,5  
№ 2,5 (с  
на), пр  
звания  
чок № 3  
лочная  
лицо), ре  
Вязать  
кройке. С



Самым трудным испытанием для семьи старообрядцев Лыковых, на десятки лет уединившихся в глухой сибирской тайге, стало полное отсутствие соли. Ни единой крупинки за долгие годы затворничества! При первой встрече с обнаружившими их геологами из всех подарков Лыковы согласились принять только соль. И с того дня, по признанию главы семейства Карпа Осиповича, несолоно хлебать уже не могли.

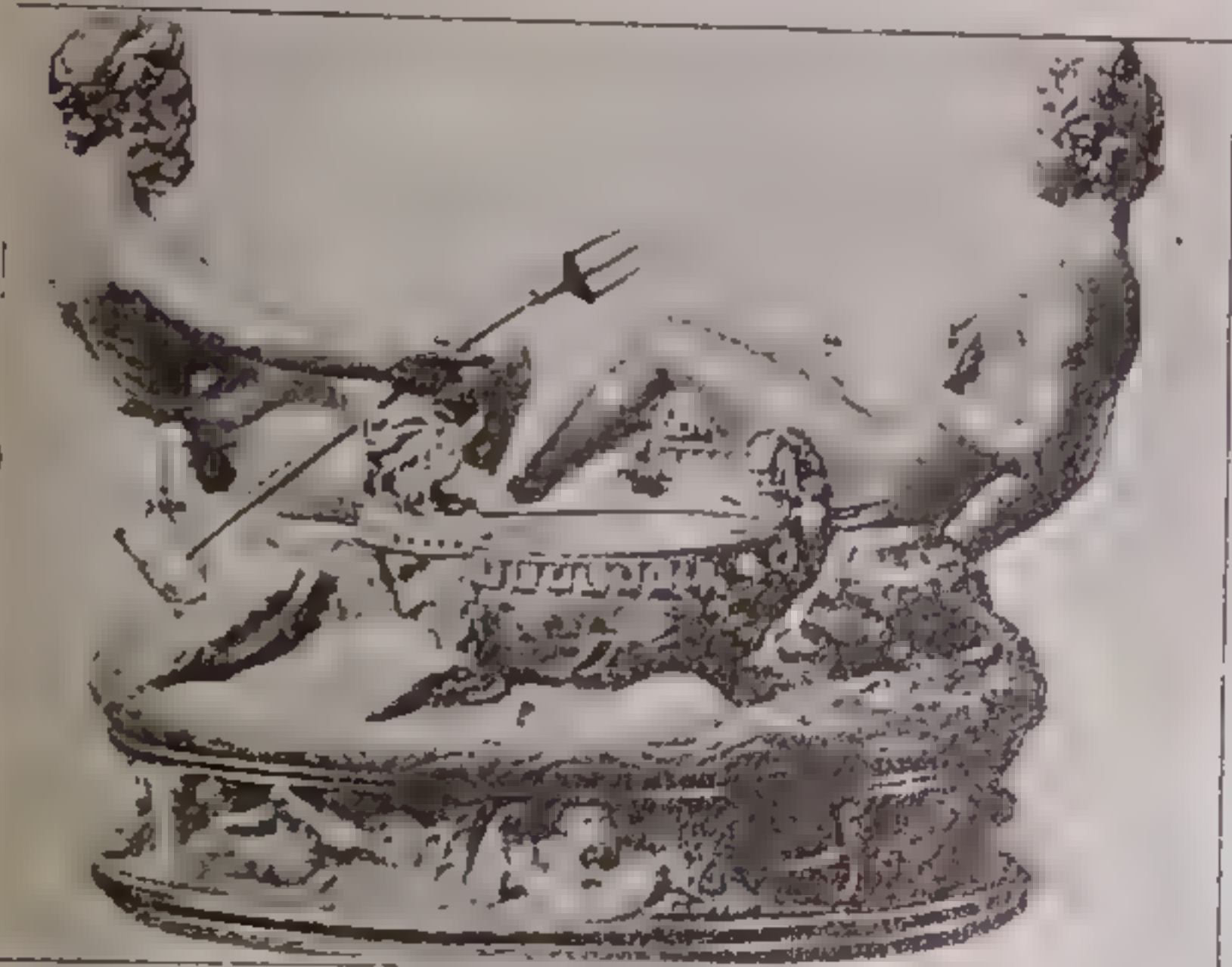
В. Песков. «Таежный тупик».

Известно много мрачных легенд о местах, где вода и почва пересыщены солью. Дурной славой пользовались Мертвое море и его берега. В его окрестностях некогда разыгралась трагедия Содома и Гоморры, не миновав и семью праведника Лота:

«И пролил Господь на Содом и Гоморру дождем серу и огонь от Господа с неба. И ниспроверг города сии, и всю окрестность сию, и всех жителей городов сих, и произрастения земли.

Жена же Лотова оглянулась позади его и стала соляным столпом».

Библия, Бытие. Глава 19.



Всемирно известную солонку создал по заказу короля Франции Франциска I прославленный итальянский мастер Бенвенуто Челлини. Он работал над ней шесть лет — с 1539 по 1545 год. Из всех своих работ, выполненных в серебре и золоте, только на одной-единственной Челлини поставил свою подпись — на великолепной солонке Франциска I.

«Я сделал овальную подставку, величинной изрядно больше полулокта, почти в две трети, а поверх той подставки, подобно тому, как бывает, что море обнимается с землей, я сделал две фигуры размером изрядно больше пяди, каковые сидели, заходя ногами одна в другую, как мы видим иные длинные морские заливы, которые заходят в землю; и в руку мужчине-моря я дал корабль богатейшей работы; в этом корабле удобно и хорошо умещалось много соли; под ним я приспособил этих четырех морских коней; в правой руке сказанного моря я поместил ему трезубец. Землю я сделал женщиной, настолько прекрасного вида, насколько я мог и умел, красивой и изящной; под руку ей я поместил храм, богатый и разукрашенный, поставленный наземь, и она на него опиралась сказанной рукой; его я сделал, чтобы держать перец. В другую руку поместил рог изобилия, украшенный всеми красотоми, какие я только знал на свете. Под этой богиней, и в той части, которая являла быть землей, я приспособил всех тех кра-

Татьяна ЗДОРИК

# КРИСТАЛЛЫ

Случалось вам слышать слово «минерал»? Разумеется. В наш век избыточной информации все наслышаны обо всем. Но спросите себя, какие минералы вам знакомы. Первыми на ум придут скорее всего нарядные яркие самоцветы: рубин и изумруд, бирюза, малахит, кто-то вспомнит лиловый аметист, кто-то вишнево-красный гранат, а кто-то горный хрусталь — водно-прозрачный бесцветный кварц. Не будь этих блестящих разноцветных камушков, жизнь потускнела бы, лишившись их красок, их маленьких тайн.

А не вспомнился ли вам минерал, без которого жизни просто быть не может? Не прожить и дня! Что же до тайн — тайн у него побольше, чем у знаменитых бриллиантов. К примеру, он может на глазах исчезнуть в воде и появиться вновь в виде прозрачных кубиков. Он бывает белым, как снег, густо-синим, желтоватым, красноватым или совсем бесцветным.

Некогда ценился он весьма дорого, подчас на вес золота. А кое-где из него попросту изготавливали деньги. Ради него караваны верблюдов бороздили пустыню, а парусники — водную гладь. Дарили его на свадьбу как символ довольства будущей семьи. Да и не у всякого был он, а кто имел — нередко запирали на ключ. Ключиком запирались массивная серебряная... солонка в рыцарском застолье — вы ведь догадались уже, что речь идет о соли. Стольник или церемониймейстер отпирал соль, и каждый гость солил в свою очередь согласно чину и месту за столом, столик же обязан был следить, чтобы соль не воровали и не подсыпали в нее яда. Люди попроще сидели к дверям поближе, и подчас приходилось им убираться восвояси «несолоно хлебавши».

По свидетельству путешественника Марко Поло, «соленые деньги» делали в XIII веке в Китае, в провинции Кеинду. Соль для этого вываривали в специальных сосудах. «Монеты» формовали из пластичной соляной массы, сушили на горячих кирпичах и ставили на них печать императора.

В Эфиопии же соляные деньги были в ходу еще в середине нашего столетия. Денежный знак — соляной стерженек длиной 65 см — весил 640 граммов. Назывались такие деньги амолес. Было в них свое удобство: можно было отколоть половинку или треть амолеса — соответственно и стоимость его менялась в два или в три раза (представьте, что вы протягиваете в кассу четверть бумажного рубля!). Но можно было двадцать соляных стержень-

ков спокойно обменять на серебряный талер Марии Терезии.

2000 тонн соли за картину кисти Гольбайна предложил некогда баварский герцог наследнику Америкебаха в Базеле. А однажды соль послужила отличным приданым настоящей принцессе.

Жил некогда венгерский король Бела IV. К его дочке, принцессе Кинге, посватался польский князь Болеслав. Доброй и совестью девушкой была принцесса. Не захотела Кинга в приданое ни золота, ни дорогих камней — за ними виделись ей слезы и пот бедного люда. «Дай мне только то, без чего не прожить, — дай мне соль родной земли», — сказала она отцу. Но принцесса есть принцесса: не подобает ей из отцовского дома уходить с мешком соли. Бела щедро дал за дочкой целую соляную копию. «А как же увезешь-то?» — спросил он, а сам подумал: «Пусть Кинга кой-когда в гости наезжает». Только принцесса решила по-иному: бросила в колодезь шахты свое золотое обручальное колечко, а сама отправилась праздновать свадьбу в Польшу. Когда же свадебный поезд двигался из Вавеля в сторону Кракова, Кинга остановила кортеж близ долинки маленькой речки Велички и приказала знающим людям вырыть глубокий соляной колодезь. Вслед за комьями земли заблестели на лопате чистейшие кристаллы соли, и в первой же соляной глыбе сверкнуло на солнышке золотое колечко принцессы. Вслед за Кингой соль родины прошла под землей из Венгрии в Польшу и пронесла принцессин перстенок. С тех пор и поставляют каменную соль Величка — одно из самых крупных соляных месторождений в Европе. Эта легенда, как почти все легенды, таит частицу истины. Существует и ныне в Величке глубокий колодезь под землей капеллы св. Антония, украшенная барельефами и скульптурами, изваянными из соли. От времени они слегка оплыли, отчего вид у них, как у самой современной пластики. Из каменной соли здесь сделано абсолютно все: потолок, пол, стены, балконы, лестницы, алтарь, «хрустальная люстра». Но самая почитаемая реликвия капеллы — соляной грот св. Кинги с изваянием принцессы, сделанным, разумеется, тоже из чистейшей соли.

Зерно истины есть и в легендарном странствии соли. Соль имеет уникальное и удивительное свойство: оставаясь твердой, в крупных залежах она обладает пластичностью и способностью «течь» — медленно перемещаться под землей под давлением горных пород, лежащих сверху. Как же очутились под землей такие массивные залежи соли? И Величка, и Соли-

И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

сивейших зверей, каких производит земля. Под частью моря я изобразил весь прекраснейший подбор рыб и раковин, какой могло вместить это малое пространство; на остальной части овала, по его толще, я сделал много богатейших украшений».

«Жизнь Бенвенуто Челлини». М., «Художественная литература», 1958.

## «СОЛЕННЫЕ» СОВЕТЫ:

БУТЫЛКИ отмывают горячей водой с очень большим количеством соли, кусочками бумаги и картона (при энергичном встряхивании).

ВЛАЖНОСТЬ в помещении, например, после малярных работ, пропадает, если



## ВИТАЛИЙ

Я пришел и увидел девочку, в которой сразу признал... своего парня. Вы знаете такой тип среди здоровых, спортивных и с мужским складом ума девчат? К таким парни поначалу проникаются дружеским доверием, бывает, им в плечо плачутся о сердечных неудачах и только потом вдруг осознают, что удача столько времени дышит рядом. Вот это — про Тоню. Она знает, какая? Мудрая. Из тех, кто требует всего только от себя. Не от других. И потому, наверное, другие так охотно к ней тянутся.

Я был, помню, просто поражен, когда увидел, как полна ее жизнь — при всем том, что каждое движение давалось и дается ей с усилием, которое здоровый человек с трудом себе представляет. И не заметил, как оказался втянут в орбиту ее жизненных устремлений. В движение — понимаете? — втянут. Мы с ней вдвоем, а потом и втроем, с сыном Антошкой, исколесили весь центр России. Берем палатку — и вперед. Особенно любим Ферапонтово, под Вологдой. Какие там храмы, с еще живыми фресками Дионисия. Хорошо, что мы вместе, что рядом именно она, что не утратила она свойства «своего парня». Да, крутит наравне со мной баранку нашего «жигуленка», может без смены делать по 300 километров. Пока силой руль не отниму.

## ТОНЯ

Мне жаль иных здоровых и сильных людей, которые не умеют благодарить судьбу за свое физическое совершенство. Которым все дано, а они плачут, жалуются. Киснут и не ценят всякий жизненный миг. У меня было такое в юности. Я жила, как бы переживая месяц за месяцем свое состояние болезни. Мне хотелось перелестать как можно больше дней до того часа, когда я стану здоровой, и вот тогда уж заживу. А тот час все не шел. И я постепенно поняла, что хлеб жизни может быть добыт только из жестких плевел, которыми окружено зерно. Когда разотрешь их своими руками.

И хорошо, что это осенило меня вовремя. И помогло стать сильной при всех осложняющих жизнь обстоятельствах. Тогда за своей бедой я разглядела беды других, а сколько их, бедующих, беспомощных и одиноких, часто только потому, что поглощены собственным страданием. Что обмануты хорошими лозунгами и ждут, когда государство начнет их осуществлять. Хотя в общем-то только ли инвалиды обмануты? Но именно они, старики и дети, страдают от фальшивых слов больше всего. И, как только

сын чуть подрос, я поняла, что мой час, к которому себя, кажется, всю жизнь готовила, настал. Я взялась организовывать Московское общество инвалидов.

Беда, конечно, сама объединяет — мы знали друг друга уже хотя бы потому, что в собесах наши инвалидные карточки в общих ячейках пылялись. Надо было это единение освятить казенной печатью, иначе нас для государства вроде как и не существует. И того оно, наше Отечество, не понимает, что много теряет, не умея пользоваться интеллектом инвалидов, их зачастую пропадающим втуне талантом. Надо лишь заметить этот не такой уж малочисленный социальный слой. Словом, в 88-м году, поддержанные Красным Крестом, Совмином России, мы провели городскую учредительную конференцию и зарегистрировались как общество. Меня назвали в его президиум.

Скажу честно: я могла дать согласие только в случае, если меня поддержат домашние Муж, сын. И еще один человек Свекровь, мама Виталия — Раиса Феофановна.

## СВЕКРОВЬ

Правда же: свой ребенок матери всегда кажется самым достойным счастья? И я, когда мысленно подыскивала ему пару, останавливала выбор на ярких девочках. Такие были около Виталия. Он выбрал Тоню. Она тогда была такая. Как ее имя — тоненькая. С чистыми глазами, с особой какой-то готовностью помочь. И еще что-то в ней такое было, что не позволяло ее обидеть. Упаси Бог, не физическая ущербность вовсе, а нечто другое. А вот что: в ней отражался мой сын. Я поняла, что любит она его так же, как я. Можно ли большего желать? Он сильный, взрослый человек, я ему доверяю. Мешать, влиять на его выбор я не стала. И, знаете, не жалею. Виталий около жены стал — как бы это сказать? — более тонкокожим. И эта сверхчувствительность распространяется и на меня, и на друзей их дома, среди которых много перенесших физические страдания людей. Он ведь за их интересы бьется ничуть не меньше, чем она. Причем это получается у него естественно. Не по найму. А по любви. Дай бы Бог всем так жить.

## КОНТАКТЫ

Мудрец из мудрецов Марк Аврелий представлял себе наслаждение жизнью только как череду плотно приставленных одно к другому добрых дел. Без малейшего промежутка. Таков, пожалуй, распорядок созданного усилиями Антонины Бастрыкиной при обще-

стве инвалидов клуба «Контакты». Вот где всю раскрылся ее организаторский талант, где Тонино чутье на добрых людей безошибочно свело ее с нынешним председателем клуба Владимиром Кофманом. Вместе искали спонсоров, вместе разочаровывались и начинали все сначала. И теперь разбросанные в одиночестве по Москве — этому чудовищному мегаполису, зажатые в узком мире своих квартир, обездвиженные люди получили возможность жить.

Клуб принял в свои ряды людей трудолюбивых и талантливых. Одних учит иностранным языкам (бесплатно, на дому учит) в таком объеме, что инвалиды берутся за переводы (работу им обеспечивает клуб) и на том неплохо зарабатывают. Другие осваивают народные художественные промыслы, участвуют в выставках. Вырываются в жизнь, из мирка — в мир. Даже свой театр теперь имеют инвалиды Москвы с помощью «Контакта». Но и это не все.

Всегда нужен в авангарде кто-то сильный, кто первым начнет цепочку, сказав: «Возьмемся за руки, друзья». В середине июля Васильевский спуск, пространство брусчатки за знаменитым московским собором Василия Блаженного, был заполнен музыкой, оживленным смехом, пестрел цветами в руках провожавших. «Жигуленок» Бастрыкиных тоже с цветами на капоте стоял в одной линейке с еще семью готовыми двинуться в путь автомобилями. Никто бы не сказал, глядя на выходящих из-за опущенных стекол возбужденных людей, что они переживают это пограничное состояние — от тесноты и ущемленности бытия в начинающуюся от Васильевского спуска Дорогу.

Автопробег инвалидов экипажей Москва — Петрозаводск, организованный клубом «Контакт», стартовал. А теперь уже и благополучно финишировал и принес его участникам новые контакты, впечатления, друзей.



Фото В. ГЕЛЕВЧУКА

Не терять оптимизма!

## ВАСИЛЬЕВСКИЙ СПУСК

Это место в центре Москвы однажды прославилось приземлением немецкого мальчишки на спортивном самолете. Помните шок наших доблестных войск ПВО, у которых под носом он пролетел через рубежи и границы? Ему это удалось просто. Увы, не так легко преодолеваются границы от нездоровья к здоровью, от замкнутости пространства инвалида в мир полноценно живущих

Никто из нас, увы, от беды не застрахован, не защищен. Сегодня ты, слава Богу, здоров, думаешь о будущем. А завтра? А сколько нас постиг незнание за что Рок, свалил в пропасть, вдавил в самое дно? На всех сил не хватает даже у таких энергичных и отзывчивых, как Тоня Бастрыкина. Только не зря же она билась сначала за общество, потом за клуб. И все больше сильных готовы протянуть руку слабому. И, приставляя одно доброе дело к другому, множить добро и так наслаждаться жизнью.

Тамара КАРЯКИНА



# СО ШКОЛЬНОГО ДВОРА

— И все из-за какого-то магнитофона, — взвизгивающим, срывающимся голосом повторяла женщина с измученным лицом. — Если бы знала, если бы знала, что все так кончится, пошла бы к ней, бухнулась бы в ноги, только не писала бы она это заявление в милицию, разобрались бы сами, между «своими»...

— Мама, — прикрикнула светловолосая, высокая девушка, — если ты будешь так волноваться, лучше иди на работу.

— И все из-за них, из-за них, — глухо твердила свое заклинание другая женщина с застывшими глазами, — все из-за них, телок малолетних, а мой сын сел. А они-то чистенькие оказались. Ее держал за руку муж, но она билась в давней, тихой, привычной уже истерике.

ность, легкомыслие, доверчивость? Говорят, что спортивная гимнастика потому так «помолодела», что нынешний уровень ее немислимых трюков могут освоить только совсем маленькие девочки, в которых еще не проснулся биологический страх за свою жизнь, которым по малолетству, по неопытности неведомо чувство самосохранения, чувство опасности. Может, и здесь что-то в этом роде — маленькие девочки еще не знали, что бывают коварные дяди и тети? Но чувство брезгливости и чувство собственного достоинства — неужели и они появляются только с возрастом? Или та компания, которая за украшение своего стола звуками музыки подозвала их мило-стиво и приглубила на время, была слишком желанной? Но тогда и впрямь что же им делить между «своими»?

Есть такое понятие в криминалистике — «вектимость», то есть особая предрасположенность людей становиться жертвами преступлений. Есть профессиональная вектимость: рискуют, например, работники милиции, инкассаторы — это всем понятно, почему рискуют, за что. Но легкомыслие тоже выделяется криминалистами как фактор риска. Легкомыслие одних, к сожалению, очень часто провоцирует на преступление других. Нет, не хочу поменять местами жертву и преступника. И все-таки, когда сам к себе относишься несерьезно, — мир вокруг становится зыбким и ненадежным, а ведь мир этот населен людьми. И они тогда тоже теряют под собой твердую почву...

Таня и Оксана были уже в слезах и в панике, когда Вера крикнула: «Да подавитесь своим магнитофоном. Пошутить нельзя». И сразу все опять стало голубым и зеленым в сумерках весеннего вечера.

Компания поднялась с насиженного места — все-таки разбили дружное застолье. Гиви с Ларисой направились в укромные дали парка, а остальные четверо девчонок побрели к выходу.

Этот вечер грозил кончиться ничем. Но все получилось по-другому. Олег и Витя уже у самого выхода из парка нагнали девчонок на своем мотоцикле. У Олега в кармане уже была повестка в военкомат, и мог бы он через три дня спокойно, как многие и многие его сверстники, хулигани-

стые и не очень хулиганистые, прощаться с родителями и с девчонками, с которыми так много вечеров провели вместе, у обычного автобуса — не милицейского «воронка».

Как они относились в своей компании друг к другу? Нормально. Они не делились здесь на плохих и хороших. О Марине знали, например, что она может перепродать своему же приятелю кроссовки, нажив «десятку». Ну так что же? Все так... Вера могла передать всему свету то, что поведали по секрету ей и только ей. Ну и что? Не со зла же она, просто, наверное, ей не о чем было говорить, вот и рассказала. Здесь не вникали в мотивы чужих поступков, не осуждали никого и ни за что. И единственная моральная заповедь, всеми здесь принятая, гласила: «Не хамить не по делу». Это означало: не ставить себя выше других, быть, как все.

Притормозили. Поговорили... А потом Олег шепнул Вите, чтобы тот на мотоцикле ждал его за углом, сам вырвал магнитофон из Таниных рук — и был таков.

Что произошло непосредственно перед тем, как Олег вырвал из Таниных рук магнитофон — не сразу, не легко, потому что Таня держалась крепко за ручку магнитофона, даже кожу себе содрала на ладони об треснувшую пластмассу, что произошло непосредственно перед этим, о том следственные документы умалчивают. Свидетели — Марина и Вера — утверждают в один голос: «Мы ничего не видели, не слышали, ничего не знаем». А Олег говорит так: «Просто увидел магнитофон и взял». Можно только догадываться, кто «навел» его на эту замечательную мысль — взять. Но такое участие в деле Олега его друзей Марины и Веры — не установленный следствием факт.

Витя, который будет проходить только свидетелем по делу (не соучастником), с легким сердцем скажет: «А я не спросил, откуда у него магнитофон, мне было все равно — откуда».

— Все равно, что твой товарищ совершил у тебя на глазах преступление?

— Я ничего не видел.

Наверное, он в тот момент самодовольно думал, что сам-то он уж точно не хуже других — вон небось людей не грабил...

Таня заплакала. Оксана лишилась способности что-либо соображать. Вера подвинулась отчаянности Олега — сама она была трусовата. Марина подумала, что все это нехорошо. Недаром в характеристике, представленной следствию ее училищем, было отмечено, что Марина «добрая и отзывчивая», а также что «она особенно чутка к справедливости».

Собственно, в этот момент того вечера все еще можно было превратить в шутку.

— Хватит плакать, — могли сказать справедливая Марина или трусоватая Вера, — наш приятель неудачно пошутил. Мы знаем, где он живет, и сейчас пойдем. Возьмем у него магнитофон.

Все. Жизнь пошла бы по иному руслу. Ушел бы через три дня в армию Олег, а там, глядишь, повзрослел бы, поумнел, забыл бы про этот вечер, мало ли как шалили в детстве... Но это мгновение, решающее судьбы, всегда так легко отыскать только в прошлом.

А тогда все «свидетели» были очень спокойны — ведь все это случилось не с ними. Не у них отобрали магнитофон, не они плачут, не они в случае чего будут виноваты.

Марина и Вера повели себя в этой ситуации совершенно по-разному. Но «школа» была одна — та, в которой выучились отношению к людям на школьном дворе. Вера, наскоро выразив сочувствие, ушла сразу. («А что я могла сделать? Что мне, больше всех надо?») Марина осталась. Она даже попробовала поискать вместе с перепуганными Таней и Оксаной милиционера, потом, дав девчонкам «свой» номер телефона («Мы все в свидетели к вам пойдем»). — «Конечно, я не свой номер дала. Зачем мне лишние неприятности? Мне что, больше всех надо?», заверила, что все будет хорошо, проводила девочек на троллейбусную остановку, дождалась, пока уедут, вслед прокричала «звоните» и пошла туда же, куда еще раньше отправилась Вера. На школьный двор. Они опять все соединились здесь вместе — Олег с Витей тоже были здесь. Слушали обретенный магнитофон.

Они слушали магнитофон, говорили о том о сем. Никакого замешательства в их жизни не произошло. Они здесь были среди своих, таких же, смотрели друг в друга, как в зеркало. И никаких эмоций в этом отражении не было. Не зря они так долго дружили.

У Веры своего магнитофона не было, поэтому «естественно» (такая логика) магнитофон попал к ней.

Когда к вечеру следующего дня Олега вызвали в милицию и взяли с него подписку о невыезде, а потом вызвали и Веру, Вера передала магнитофон Марине. «Чтобы не нашли». А Марина? Неужели она не испугалась, получив краденую вещь, которую ищут? «Я не могла найти причину, чтобы отказаться. Меня бы не поняли».

Вот и все дело. Олег отправился отбывать наказание «на стройки народного хозяйства». Свидетели отделались легким испугом. И по сей день собираются на школьном дворе, между своими. Прибавилась тема для общих разговоров.

Олег на суде не отрицал своей вины и не сваливал ничего на своих друзей. В самом деле, в конце концов мы все решаем для себя сами. В зале минутами громко всхлипывала какая-то девушка — она вдруг именно сейчас поняла, что не может жить именно без Олега. Родители Олега ездили к ней. К совсем чужой и им, и их сыну девчонке. Но она была единственной, кому хоть немножечко была безразлична судьба их сына.

Мария МУСИНА



**Ю**рий Васильевич, как я и предполагала, наш предыдущий разговор «Любовь и магия» вызвал огромный интерес среди наших читателей. Среди писем,

к счастью, есть уже те, авторы которых благодарят вас за данные рекомендации, потому что они помогли наладить отношения с любимыми. Но, увы, грустных писем все-таки много. Особенно от женщин. Они уповают только на вашу помощь, разуверившись в том, что смогут сами справиться со сложившейся жизненной ситуацией...

— Некоторые советы замужним женщинам я уже давал в прошлый раз. Сейчас добавлю кое-что еще. С какими травами принимать ванны перед сном, вы, дорогие мои читательницы, надеюсь, запомнили. А теперь запомните еще вот что: принимать ванны желательно вместе с любимыми. Тем, кого подобные рекомендации шокируют, напомню, что издревле на Руси муж с женой вместе мылись в бане. И делали они это отнюдь не для того, чтобы потереть друг другу спину. Совместная баня давала возможность супругам взаимно насладиться красотой человеческого тела, пробуждала чувственность, разжигала страсть. И, уверяю вас, наши с вами прабабушки знали, как именно надо прикасаться к телу мужа: в молодости руки жены «обходили» интимные места мужа, чтобы пламя страсти не погасло раньше времени, а уж в зрелые годы нежное омоложение касалось самых сокровенных частей тела любимого, потому что тогдашние женщины и без книжек по сексу знали, что немолодой супруг нуждается в таких прикосновениях.

Принятием ванны вечерний туалет женщины не заканчивается. И очень важно, чтобы, готовясь к ночи, она делала это на глазах мужчины: медленно, плавно расчесывая волосы, нанося крем (конечно, ни в коем случае не такой, от которого станет лосниться лицо), женщина должна вглядываться в свое отражение, любясь собой. Помните: если вы будете уверены в своей красоте, в своей притягательной силе — это непременно передастся вашему возлюбленному, пробуждая в нем желание обладать вами, разжигая в нем огонь.

Кстати, об огне. О той магической силе, которой он обладает. Усилить пламя любви в прямом смысле слова вам поможет огонь свечи. В прошлую нашу встречу мы с вами уже говорили о генетической памяти мужчины, объясняя, как действует на мужчину запах хвои. Так вот, сейчас снова вернемся к этой генетической памяти. Дело в том, что в давние-предавние времена, когда мужчина был добытчиком (имелось все-таки у нас такое славное прошлое), женщина ожидала его в пещере, все время поддерживая огонь. Возвращаясь с охоты, мужчина подсаживался к огню, согреваясь, отдыхая. И пламя костра говорило ему, что наступило время отдыха, что ему не нужно покидать жилище, вступать в единоборство с диким зверем, добывая пищу для семьи. И все его помыслы, все его чувства сосредоточивались теперь на женщине. То есть огонь символизировал собой время, предназначенное только для любви.

Поэтому если вы зажжете в своей спальне свечи, то, глядя на их язычки, мужчина невольно, подсознательно воспримет их как сигнал к близости. Кроме того, пламя

# ХРАНИ МЕНЯ. МОЙ ТАЛИСМАН

свечи, как и любой другой открытый огонь, воздействует оздоравливающим образом, «оттягивая» все болезненное и злое, в каких бы формах это ни проявлялось: будь то плохое настроение, усталость, нервное перенапряжение. Недаром огонь называют очищающим. Именно поэтому открытый огонь используют в ритуалах русской православной церкви. Кстати сказать, если у вас просто тяжело на душе, попробуйте зажечь свечу и посидеть, глядя на ее пламя. Уверяю вас — вам станет значительно легче. И еще: огонь — это символ жизни. Носительницей жизни на земле является женщина. Поэтому в сочетании с огнем женщина в глазах мужчины приобретает поистине магическую привлекательность. Запомните это. И если вам представляется возможность в походе или на даче поси-

деть возле костра, никогда не упускайте ее. Причем не просто сидеть у костра, а разведите его из тех дров, веток, которые соберет мужчина. Пусть он непременно видит, как в ваших глазах отражается пламя, как оно освещает ваше лицо, играет на ваших волосах. Повторяю, мужчина будет смотреть на вас не отрываясь, подсознательно ощущая, что вы умелая хранительница очага, а значит, и надежная спутница жизни.

Мне хочется напомнить вам одну старинную русскую пословицу: «Ищи жену в огороде, а не в хороводе». В этой пословице великая мудрость, неразрывность двух животворных начал — матери-земли и матери-женщины. Не пренебрегайте этой мудростью. Если есть хоть какой-то клочок земли, непременно покажите мужу, люби-





мама, что вы на нем вырастили, пусть он растет, как вы копошитесь на грядках. Ну а вот земли, тоже не беда — место на подоконнике всегда найти можно: пусть в вашем доме растут посаженные вами цветы.

— Кстати, Юрий Васильевич, а какие цветы лучше всего выращивать дома?

— Вы, конечно, имеете в виду, какие цветы помогут женщине быть привлекательной? Прежде всего это должны быть ярко-красные цветы, потому что они действуют на мужчину возбуждающе. Когда есть возможность, постарайтесь, чтобы в спальне стояли ярко-красные розы или георгины. Но один из самых сильных привораживающих цветов, как это ни покажется странным на первый взгляд, кактус.

— Простите, но это действительно странно. Кактус ведь не обладает яркой окраской...

— Зато он обладает другим — колючками. И привораживающая сила этого цветка именно в колючках. Ибо и колючки кактуса, и шипы розы ассоциируются у мужчин с неприступностью. И, уверяю вас, когда женская рука касается кактуса, то у мужчины возникает неразрывная связь: неприступность цветка — неприступность женщины. А вы, надеюсь, помните то, что я вам говорил о присущем мужчине инстинкте завоевателя: раз неприступна, значит, должна быть моей...

— Юрий Васильевич, вы упомянули о женской руке, прикасающейся к кактусу, и о том, какие чувства это вызывает в мужчине. Но я хочу спросить вас вот о чем: можно ли сделать так, чтобы прикосновение наших рук всегда вызывало отклик в любимом мужчине, чтобы он отзывался на тепло женской руки и душой, и телом?

— Открою вам средство, с помощью которого ваши руки, милые женщины, приобретут магическую силу, устоять против которой не сможет ни один мужчина. Средство это очень простое: весной, когда на деревьях набухают почки, соберите почки с березы. Готовясь к встрече с любимым, разотрите несколько почек в ладонях. От ваших рук станет исходить едва уловимый аромат, который пробудит в вашем мужчине и душу, и тело, как вы говорите. Советую вам заготовить этих почек впрок, потому что даже в засушенном виде они все-таки способны сохранять свою магическую силу. Берегите этот мешочек как талисман...

— Кстати, Юрий Васильевич, о талисманах. «Храни меня, мой талисман» — лишь поэтическая строка или за этим действительно кроется какая-то охраняющая нас сила? Рыцари с талисманами на груди — лишь суеверие или в самом деле талисман способен защитить?

— Не только поэтическая строка и отнюдь не суеверие. Скажите, когда нам плохо, больно, кого мы призываем на помощь? Маму, любимого, близкого человека. Почему мы это делаем, причем делаем совершенно подсознательно? Потому, что уверены, что наши близкие нам помогут. Помогут, даже если они далеко, даже если мамы уже нет на свете. То есть, даже просто произнося слово «мама» или имя любимого, мы словно чувствуем облегчение. А точнее говоря, нам действительно становится легче. Почему? Потому что, говоря современным языком, мы проводим сеанс аутотренинга, настраивая себя, свое подсознание на то, что наши страдания особенно усиливается, когда у нас есть какая-то вещичка, тот самый талисман, который

вручен любимым человеком со словами: «Теперь я всегда буду с тобой. Я всегда помогу тебе, я тебя всегда защищу от любой беды, от любой напасти». Говоря так, дорогой близкий нам человек, по сути дела, проводит с нами сеанс психотерапии, настраивая нас на то, что вещичка эта в самом деле непременно нам поможет, потому что в ней заключены любовь, желание защитить, спасти, которое испытывает тот, кто вручает нам этот талисман. То есть нам внушают веру в спасительную силу талисмана. А надо сказать, что внушению подвержены мы все. Кто-то в большей степени, кто-то — в меньшей, но непременно все. Недаром даже самые скептически настроенные среди нас все-таки незаметно сплюнут через левое плечо от «сглаза» или завернут за угол, если дорогу перебежала черная кошка...

— Значит, талисман действительно может защитить нас от беды. А сохранить любовь он тоже может, и если да, то что лучше всего вручить любимому как талисман?

— Что следует вручать любимому человеку как талисман? Только то, что принадлежит лично вам: локон ваших волос, носовой платочек, шарфик, безделушку, которую вы часто держали в руках. Почему? Потому что все это несет в себе частичку вашего существа, ваш запах, тепло вашей кожи. И даже если со временем объективно это уже не будет ощущаться, то субъективно, то есть для вашего любимого, не исчезнет никогда. Поэтому он всегда будет помнить вас, вы всегда будете с ним рядом, вы будете неотделимы от него. А значит, он никогда не сможет забыть вас, не сможет разлюбить. Ни в коем случае не старайтесь в качестве талисмана вручить любимому какую-то только что купленную вещичку: портсигар, зажигалку, галстук — талисман в таком случае не «сработает», потому что он не несет в себе никакой информации о вас. А мужчине очень важно помнить вас, как вы повязывали на шею этот шарфик, как держали в руках этот платочек, как струились под расческой ваши волосы...

— Юрий Васильевич, хочу попросить вас вернуться к почте. Дело в том, что наряду с письмами от женщин, обремененных вниманием мужчин, немало и таких, чьи авторы в затруднении иного рода: поклонников несколько, а кого из них выбрать — не знают.

— Я вижу, что вы улыбаетесь. А весело в такой ситуации мало. Выбор спутника жизни — дело действительно весьма сложное.

— Но, с другой стороны, хорошо ведь, когда есть из кого выбирать...

— Да, хорошо. Причем желательно, чтобы выбирать можно было не среди двух-трех, а среди хотя бы десятка поклонников...

— Боюсь, что нас с вами обвинят в аморальности...

— Никаких оснований для подобных обвинений нет. Я ведь отнюдь не собираюсь призывать девушек и женщин вступать в близкие отношения с их поклонниками. Говорю о другом: стремление создать прочную, гармоничную семью совершенно естественно для женщины. Именно поэтому ее выбор мужа, отца ее детей должен быть тщательно продуман. Надеюсь, вы не станете упрекать меня в том, что я сбрасываю со счетов великую силу любви, потому что в данном случае отвечаю конкретным моим читательницам, которые так прямо и пишут, что нравятся все поклонники, но вот на ком именно остановить свой выбор, а значит, и полюбить, не знаю. То есть

душа готова полюбить, но боязно ошибиться.

Милые женщины, не решающиеся сделать свой выбор, именно вам я адресую свои рекомендации. Первое: ваш избранник должен быть на пять-десять лет старше вас, если вам 18-20 лет, но чем старше вы, тем меньше может быть разница в возрасте с вашим поклонником. Второе: желательно, чтобы вы и ваш избранник воспитывались на одних и тех же традициях, тогда и ваши родители непременно найдут общий язык, что очень важно для слаженной семейной жизни. Третье: чтобы ваши интеллектуальные и образовательные уровни совпадали. Четвертое: ваш избранник должен разделять ваше представление о семье, вашу жизненную концепцию.

— Юрий Васильевич, насколько я понимаю, ваши рекомендации не есть незыблемые правила...

— Разумеется. Я думаю, что это понятно всем: я даю лишь советы, которые, уверен, могут помочь многим. Но все-таки это лишь советы. Конечно, жизнь всегда вносит свои коррективы, каждый человек — индивидуальность, нет схем, подходящих буквально для всех.

— Юрий Васильевич, можно вас попросить в заключение выполнить еще одну просьбу наших читателей: научите нас, пожалуйста, как уберечься от «сглаза».

— Настоящий «сглаз», или порчу, может напустить только профессионал. Но человеческая недоброжелательность часто приводит к эффектам, подобным «сглазу». Существует несколько приемов, помогающих избежать такого отрицательного биодействия.

1. Я предлагаю вам игру, которая уже через несколько дней превратится у вас в постоянную привычку. Мысленно представьте себе, что вокруг вас существует прозрачная оболочка, повторяющая форму вашего тела, но находящаяся на небольшом (5-10 см) расстоянии от него. Нечто подобное полиэтиленовой пленке. Чем чаще вы будете рисовать себе такую картину, тем быстрее она станет вашей неотъемлемой частью, и последующая мысль о ней не потребует никаких усилий, она навсегда закрепится в вашем сознании. С этого момента вам станут не страшны отрицательные биодействия.

Но если вы ощущаете направленную на вас недоброжелательность, даже если это просто взгляд, мысленно напрыгайтесь и представьте себе, что ваша оболочка раздулась, словно кокон, и внешняя поверхность ее стала зеркальной. Этого будет достаточно, чтобы оттолкнуть поток недоброжелательности. Иногда может случиться, что ваш внутренний взгляд обнаружит дефект в оболочке — разрыв или разрез. Это произойдет неожиданно для вас и помимо вашего желания. Мысленно соедините края дыры и «заплавьте» их. Только не надо давать волю воображению и придумывать дефекты оболочки. Доверьтесь своему внутреннему зрению — оно не ошибется.

2. Если «сглазу» подвергся ребенок, который не может сам себя обезопасить, нужно поступить так: три часа подержать в воде три стебелька крапивы, потом эту воду трижды слить через решето и, смочив в ней руки, трижды обтереть влажными ладонями малыша по направлению от макушки к ногам, повторяя: «Откуда пришло, туда и ушло». Расспрашивала Колдуна Людмила КОДЗАЕВА.



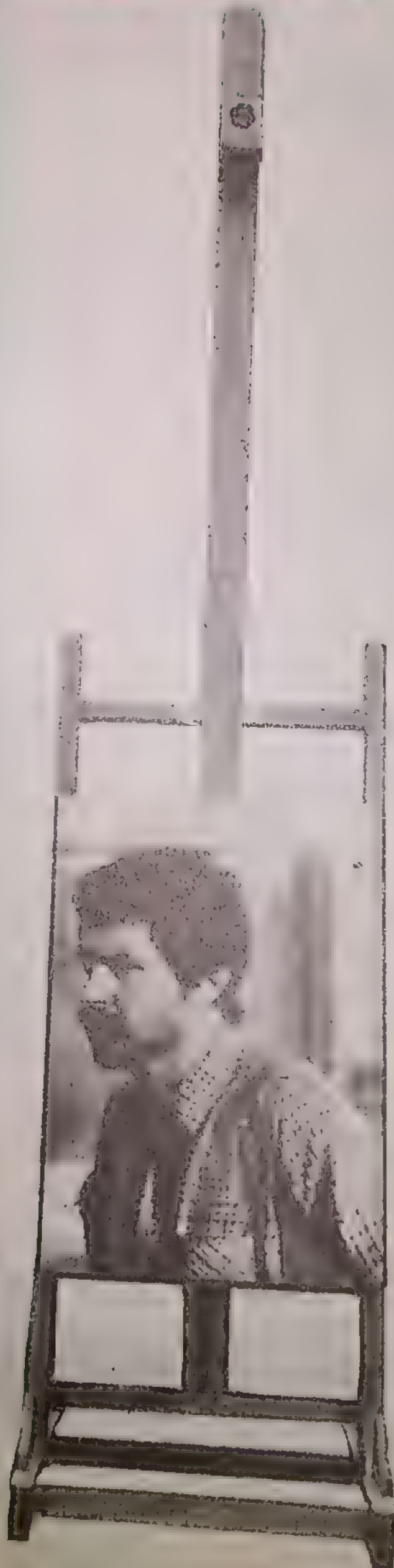
## ОКТАБЬРЬ

- 1—23 Тишри — Симхат-Тора, самый радостный в еврейском году праздник веселия Торы. Совершается обход вокруг синагоги со свитками Торы — Священного писания.
- 4 — у католиков день памяти святого Франциска Ассизского (1182—1226 гг.), основателя ордена нищенствующих монахов — миноритов, или францисканцев.
- 6 — в Православной Церкви Зачатие Иоанна Предтечи, который празднуется как духовный акт, предвещанный Ангелом.
- 6 — католики поминают святого Бруно (1037—1106 гг.), основателя монашеского ордена картезианцев.
- 7 — в Католической Церкви праздник Розария. Розарий — молитвословие, состоящее из чередования молитв «Аве Мария», «Патер ностер» и «Глория».
- 8 — Православная Церковь празднует день представления святого Сергия (XIV в.), игумена Радонежского, чудотворца, небесного покровителя России.
- 9 — у верующих евреев Рош-Ходеш Хешван, день Новомесечия — второго месяца еврейского года — Хешвана. Читаются молитвы Новомесечия, пост запрещен.
- 9 — в Православной Церкви память апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
- 14 — Русская Православная Церковь отмечает праздник Покрова Пресвятой Богородицы, введенный на Руси князем Андреем Боголюбским в 1164 г. В период осады Константинополя арабами в X веке во время всеобщего бдения Андрей юродивый увидел идущую по воздуху в сиянии Богородицу. Мария сняла головной покров и простерла его над молившимися в храме людьми, защищая их...
- 21 — у католиков день памяти девы-мученицы Урсулы. Она вместе с одиннадцатью тысячами дев, совершавших паломничество в Святую Землю, была зарублена гуннами у города Кельна, где и возник культ мученицы.
- 23 — у православных христиан день представления святого Амвросия Оптинского (1842—1891 гг.), духовного учителя русского народа.
- 27 — праздник Церкви Евангельских христиан-баптистов в СССР, День единства. В этом союзе объединены баптисты, «евангельские христиане», часть «христиан евангельской веры», часть «евангельских христиан в духе апостольском» и «братские менониты».
- 31 — Православная Церковь празднует память святого апостола и евангелиста Луки. Апостол из числа семидесяти, врач, автор одного из Евангелий и Деяний Апостолов, он сопровождал апостола Павла в его втором путешествии и рассказал об этом.

Информацию подготовил  
Андрей СПАРБЕР (агентство «АРНИКА»)



# «...КОРНИ ДЕРЖАТ НА БЕГУ»



Так и чудится: сейчас взиграют мускулы могучего Никиты Кожемяки — и разлетится в пух и прах рама, стискивающая его на холсте. Огромный, мрачный знающий свое дело богатырь — столп земли русской, соль ее. Он не только силен, но еще и смекалист. Помните, как змея победил, что повадился красных девок в Киеве есть? Выгнал Никита змея в чистое поле, стали биться. Повалил богатырь злодея, и тот взмолился:

— Не бей меня до смерти, Никита Кожемяка. Сильней нас с тобой в свете нет; разделим всю землю поровну: ты будешь жить в одной половине, а я в другой.

Кожемяка согласился и предложил между проложить. Запряг змея в соху в триста пудов, провел борозду от Киева до моря Кавстрийского и в воду змея гонит: давай и море делить. А на середине моря убил злодея и утопил. Но за святое дело Никита не взял ничего, пошел опять кожи мять.

В мир легенд и сказок погружает нас творчество Сергея Полякова.

Во все времена были художники, которых не вдохновляла окружающая их реальность. И они создавали картины, которые, как ковры-самолеты, уносили зрителей далеко в прошлое или даже в невиданное и неведанное. Вот к таким окрыленным фантазией мастерам относится Сергей Поляков. И, наверное, не случайно обратился он к русскому эпосу и мифу. Ведь детство и отрочество (когда свежи сознание и душа) Сергей провел в исконно славянской Белоруссии. А высшее образование получил в мастерской портрета у Ильи Глазунова.

Романтичность натуры он пытался поначалу реализовать в христианской тематике. Написал полотно «Храм». Выполнил роспись запрестольного образа в домашней церкви Патриарха всея Руси в Даниловом монастыре. Расписывал русские православные церкви в Новосибирске и Челябинске. Но по-настоящему свой, самобытный почерк он нашел в сугубо языческих темах, где фантазия его смогла предельно раскрепоститься, а палитра заиграла изумительными красками.

Вот Калика Перехожий. Вся нежная, щемлящая грусть русских просторов сконцентрировалась в этой работе. Почти бесплотный, Калика похож на облако, зацепившееся за травинку. Дунет ветер — и он растворится.

Волхвы, кикиморы, Лель и Лада, языческие боги и былинные герои населяют яркие, эмоциональные полотна Полякова. Все вместе они создают сложный, противоречивый характер русского народа, способного и на неистовый труд, и на безоглядное разрушение, и на смирение, и на ослепляющий гнев.

Все картины Сергея Полякова праздничны. «В них отсутствуют скука, прозаичность повседневности, скорбь и отчаяние», — говорит искусствовед А. Корзухин. — Даже когда мы становимся свидетелями бурной, фантазмагорической «Гибели богов» или стоим перед божественно прекрасной героиней «Сна», покоящейся внутри хрустального саркофага, — впечатление волшебной, таинственной зачарованности ни на минуту не покидает нас, потому что мы помним из сказки, что все страхи мгновенно снимаются одним только вовремя сказанным сокровенным словом...

К тридцати пяти годам Сергей Поляков сумел создать огромный, необычный художественный мир. Его работы заставляют нас вспомнить, «откуда есть пошли мы», помогают душе не стать перекати-полем, они, говоря словами Давида Самойлова, как «корни, держат на бегу». Безусловно, это свидетельствует о большом таланте художника и обещает новые встречи с чудесами его искусства.

Светлана КУЗНЕЦОВА



«христиане», часть «христиан евангельской веры», часть «евангельских христиан в духе апостольском» и «братские менониты».

Протестантская Церковь празднует паписта Луки.



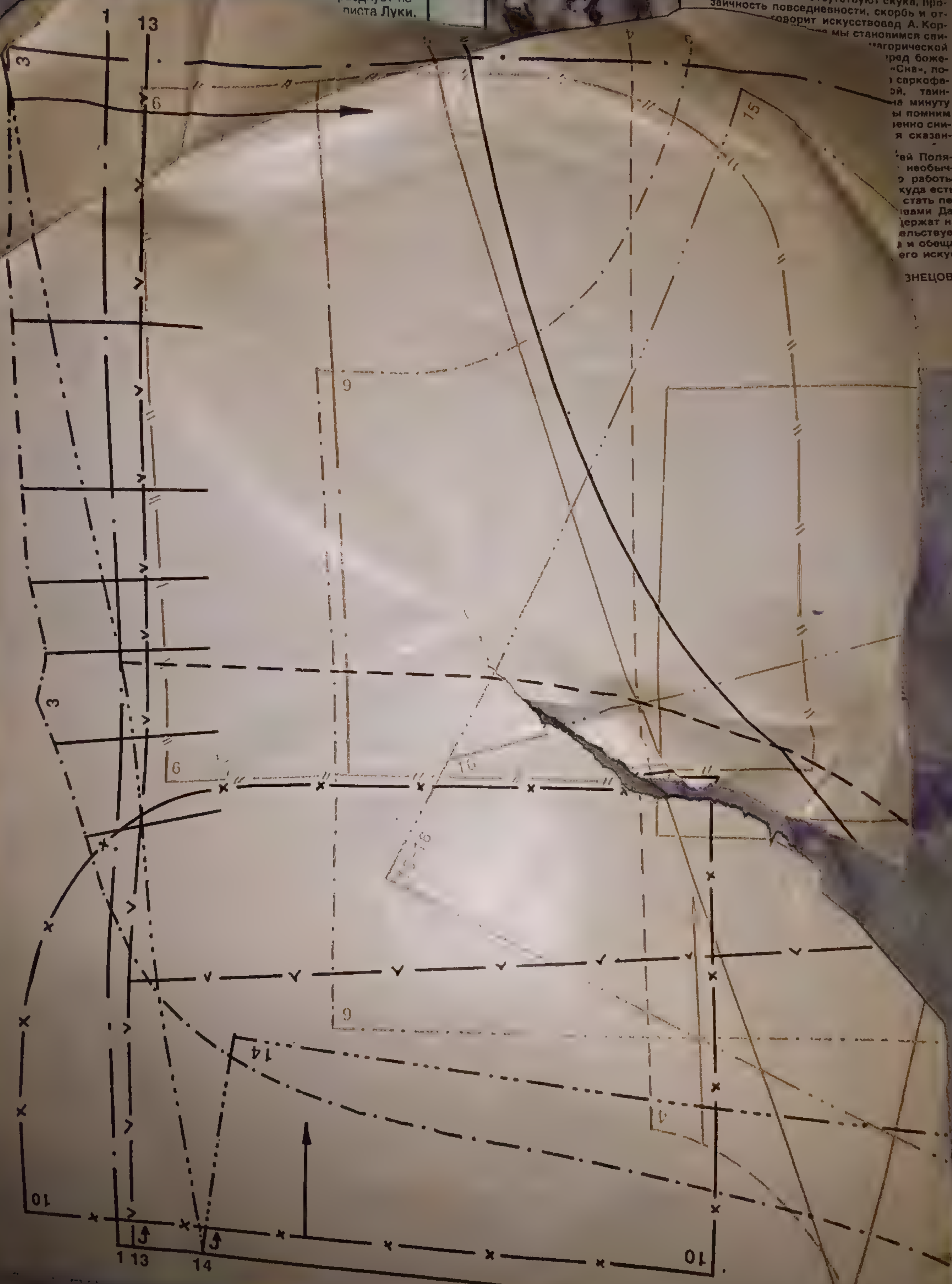
противоречивый характер русского на-  
рода, способного и на неистовый труд,  
и на безоглядное разрушение, и на сми-  
рение, и на ослепляющий гнев.

Все картины Сергея Полякова про-  
звучны. «В них отсутствуют скука, про-  
звучность повседневности, скорбь и от-  
чужденность. Мы становимся сви-  
детелями великой трагической

«Сия», по-  
смерти, таин-  
на минуту  
мы помним  
иногда сни-  
я сказан-

ей Поля-  
необыч-  
но работы  
куда есть  
стать пе-  
нами Да-  
держат на  
альтеуэт  
и обеща-  
его искус-

ЗНЕЦОВА







ГОМАНИННИ - ЗАРПЛОСКОН  
ПРОМОДНИИ - ЗИМЕНАТУ  
САБОУНИНА - И.Б. 1980

В этом году, выполняя многочисленные просьбы читателей, мы начали давать выкройку модели номера в натуральную величину. Уже пришло немало благодарственных писем, но некоторые читатели утверждают, что им больше нравится прежний чертеж модели, который нужно было увеличивать десятикратно. Решить дальнейшую судьбу нашего приложения мы можем только вместе с вами. Поэтому просим всех, кого устраивает наша выкройка, и тех, кто ею недоволен, написать нам одно-единственное слово на открытке или в письме: «За» или «Против». Не забудьте сделать пометку на конверте: «Выкройка».

## КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЛЕТА

**К**аждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали).

### ДЕТАЛИ КРОЯ БЛУЗОН

1. Спинка — 1 дет.
2. Задняя половинка рукава с кокеткой — 2 дет.
3. Декоративная деталь спинки — 1 дет.
4. Полочка — 2 дет.
5. Передняя половинка рукава вместе с погоном — 2 дет.
6. Декоративная деталь полочки — 2 дет.
7. Планка — 2 дет.
8. Пояс-завязка — 1 дет.
9. Карман верхний — 2 дет.
10. Карман нижний — 2 дет.
11. Стойка — 2 дет.
12. Воротник — 2 дет.
13. Подплечники.

### ШОРТЫ

3. Задняя половинка шорт — 2 дет.
4. Передняя половинка шорт — 2 дет.
15. Бочок передней половинки, переходящий в мешковину — 2 дет.
16. Мешковина кармана — 2 дет.
17. Пояс — 1 дет.

Молодежный комплект. Сшить его можно из любой хлопчатобумажной ткани. Блузон свободного силуэта. Рукав реглан, переходящий в кокетку спинки и погон полочки. Воротник на стойке. Низ рукава заканчивается мягкой складкой с тремя пуговицами. Спинка с декоративной деталью, на ней мягкие складки. Полочка с декоративной деталью и мягкими складками, переходящая в пояс. На декора-

тивной детали полочки два кармана. На полочке планка, на ней семь вертикальных петель и семь пуговиц. Низ блузона фигурный. Четкая линия плеча подчеркнута подплечниками. Шорты с карманами и подрезным бочком, с гульфиком на «молнии». Пояс шорт шириной 5 см. На поясе шорт резинка в три ряда, со стороны задней половинки до кармана.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ БЛУЗОН

1. Стачать шов кокетки спинки, заутюжить к середине.
2. Закрепить на декоративной детали спинки мягкие складки к середине и соединить ее с основной спинкой и кокеткой спинки, заутюжить шов кверху и настрочить шириной 0,1 — 0,2 см.
3. На декоративной детали полочки заложить и закрепить мягкие складки к центру. Обработать срез выреза декоративной детали подгибом и настрочить на 0,5 см или обработать двойным подгибом (шов 1 см).
4. Обработать карман и настрочить его на декоративную деталь.
5. Обработать пояс декоративной детали, вытачать его и выметать кант, приутюжить.
6. Соединить декоративную деталь полочки с основной деталью полочки и передней половинкой рукава, предварительно притачав планку, и настрочить на 0,1 — 0,2 см.
7. Соединить декоративную деталь полочки и спинки к боковым

- швам, предварительно обработав низ двойным подгибом (ширина 1 см) и соединить боковой шов.
9. От раскладки бокового шва обработать фигурный низ полочки и спинки.
10. На рукава по низу настрочить мягкую складку по меловой линии.
11. Обтачать воротник, заготовить стойку и соединить их. Втачать в горловину. Пробить петли и пришить пуговицы.

### ШОРТЫ

1. Обработать края гульфика, заутюжить его по меловой линии и настрочить «молнию».

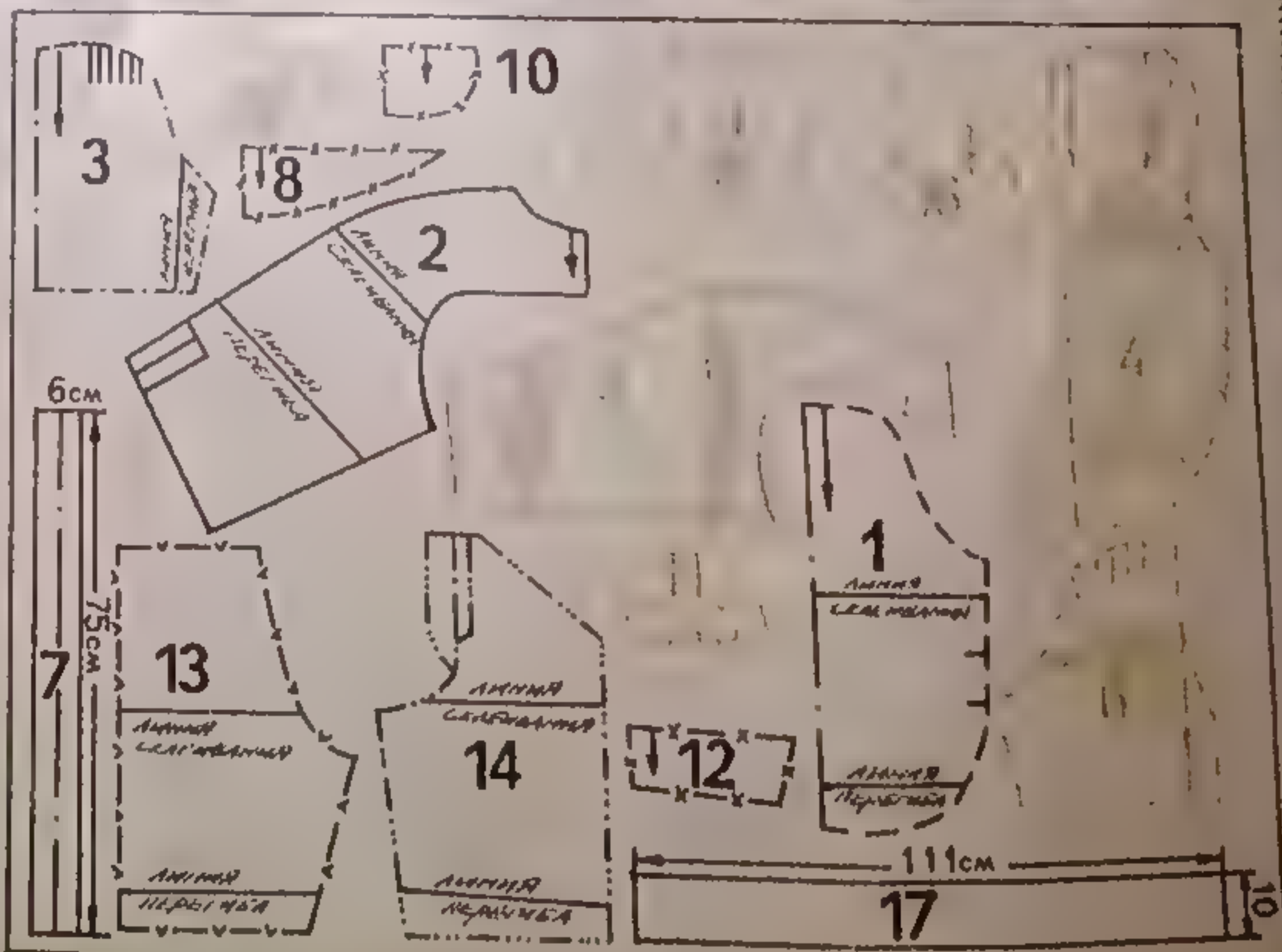
2. Обработать карман передней половинки шорт и соединить с боковой частью.
3. Соединить средний и шаговый швы и боковой шов повернуть в сторону спинки.
4. Заготовить пояс, настрочить в три ряда резинку, длина резинки по ширине. Затем соединить с передней и задней половинками шорт.
5. На поясе пробить две петли, низ обработать двойным подгибом, приутюжить.

Н. Низовец, художник  
В. Кузнецова, модельер-конструктор

## Модель номера

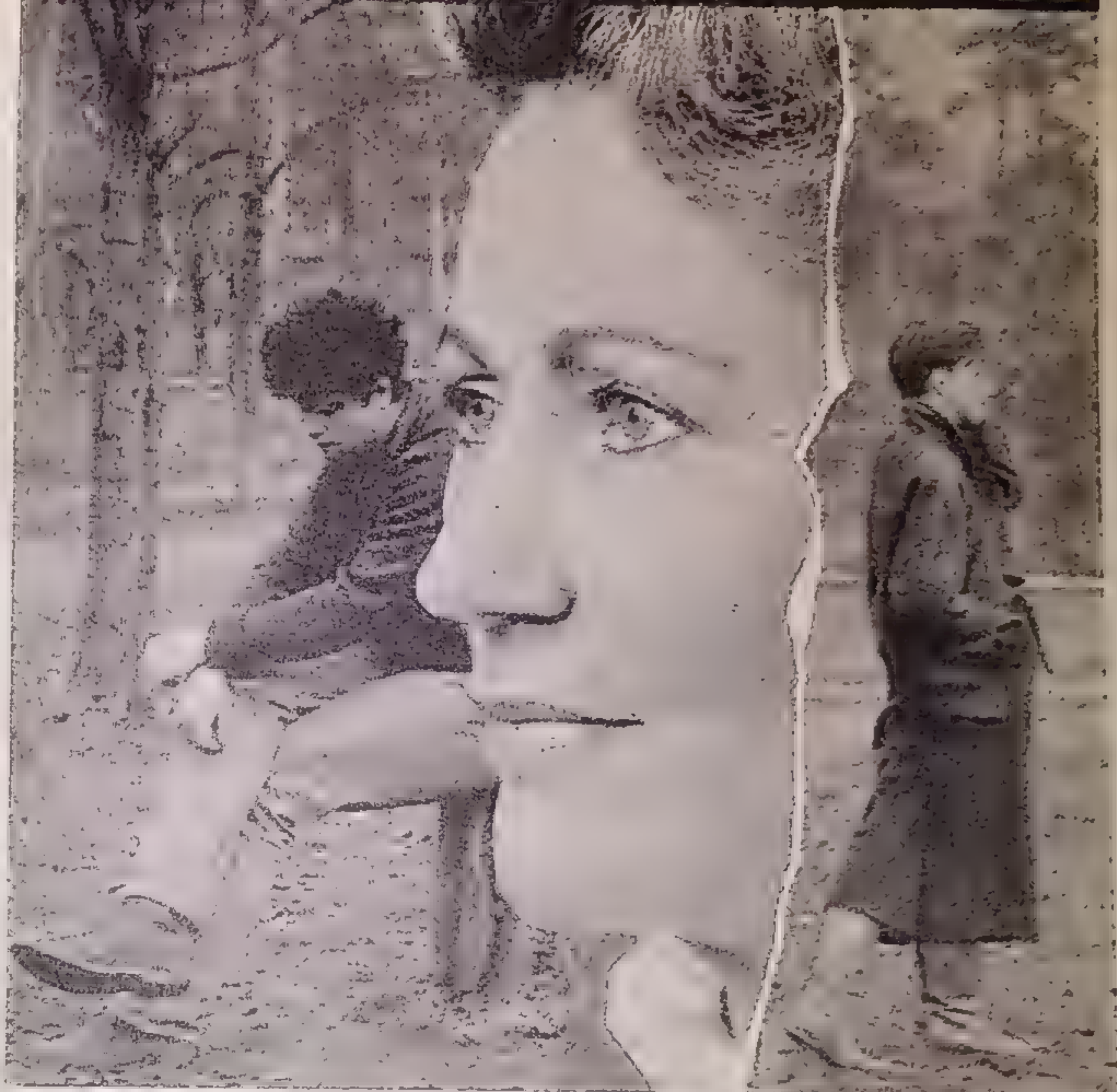


Фото Н. Маторина





# МАМА СВОЕГО СЫНА



Коллаж В. ДИМИТРИАДИ.

С возрастом она стала бояться звонков. Ей казалось, что поднимешь трубку, откроешь дверь — и вот в ее жизнь ворвется она, непременно вульгарно разрисованная, безвкусно одетая, с грубым прокуреным голосом, наглым взглядом бесстыжих глаз, ворвется и отберет, украдет, уведет прочь ее Арсеньку. Уведет навсегда, безвозвратно... Страх приходил физически ощутимый, явственный — она даже ночами просыпалась от этого дикого ощущения неминуемой катастрофы.

От ночных бдений под глазами набухали мешки, тяжелели веки, Анна Климентьевна умывалась теплой водой, ощупывала кончиками пальцев опухшее лицо. Она и к шестидесяти четырем жила интересами семьи, то есть мужа и сына, и до сих пор воспринимала мир глазами восторженной двадцатилетней Аннушки, которой только что молодой и, конечно же, необыкновенно талантливый инженер-гидростроитель Илья Саввич Добровольский предложил замужество и поездку на строительство самой большой в мире ГЭС. Вслед за ним она изъездила полстраны и половину Ближнего Востока, и вот уже двадцать лет как они осели в Волжске. Муж, она сама да сын Арсенька. Сын, сыночек, сынушка... Самый главный ее человек, самый прекрасный, самый замечательный...

Сколько с ним связано! Весь смысл жизни — он и муж, но сын — сын важнее, потому что беззащитнее, потому что ее создание — ею рожденное, ею выращенное, ею вылепленное...

На выпускном они сидели рядом — ее гордость, ее Арсенька, и она — его мама, Анна Климентьевна. Аттестат зрелости и золотую медаль ему вручили первому, и она чуть не плакала от радости и гордости: смотрите! Все смотрите, какой у нее замечательный сын! Арсений со сцены спустился в зал к ней и, передавая коробочку с наградой и корочки документа, произнес: — Мама, половина тут твоя! А может, и все!

Да, конечно, подумалось тогда ей, если бы не она, разве смог бы такой непоседа, как ее Арсенька, так хорошо учиться! О, сколько времени она провела, склоняясь над его плечом, придирчиво следя за бисером записей, что оставляла в тетради рука сына! Она знала наперечет всех детей в его классе и еще полшколы, знала, кто как учится, у кого какие родители, кто и кем хочет стать... Она знала все задания на дом, и иногда ей казалось, что это не сын проучился десять лет в школе, а она еще раз, вместо него...

Муж порой говорил ей, что чрезмерная опека губит мужчину, но разве она опекала сына? Она всего лишь жила им — им, и больше ничем.

А как у нее хватило сил пережить его гепатит! Она приходила в инфекционку каждое утро и приносила ему стакан морковного сока — просыпалась в пять, ехала на базар, выбирала морковку посвежее, везла домой, терла на мелкой терке, выжимала марлечкой сок — по капле собирала на стакан — и вот приносила сыну...

... Самым тяжелым было то время, когда муж строил Асуанскую ГЭС. Анна Климентьевна разрывалась между мужем, который здесь, рядом, и оставленным на бабушку сыном. Выдержала без Арсюшеньки всего три месяца — все бросила и уехала к нему.

А как она волновалась, когда он решил поступать в университет на истфак! Как его отговаривала...

— Арсюша, историк — это не профессия, ты ведь не будешь учителем или библиотечарем, верно?

— Мама, я буду писать исторические книги! — отвечал сын.

Бедный наивный книжный ребенок! Но, к счастью, ее мальчика и там, в университете, заметили, оставили сначала старшим лаборантом, потом ассистентом, потом преподавателем. Сын — вот умница! — кандидатскую защитил, сейчас он в НИИ социальных проблем работает. Работа Арсения — это святое.

А как она испугалась, когда он не пришел ночевать! И вечером с Арсенькой очень серьезно поговорила. Она смущалась и краснела, но все-таки сказала ему, что... что можно очень нехорошими болезнями от женщин заболеть. Конечно, Арсений у нее взрослый, он уже и жениться может... И если на то пошло, то она не возражает против женитьбы на хорошей девушке. На Ларисе Мироновой, например, у нее ведь порядочные родители.

Банкет по случаю свадьбы новая родня справилась в ресторане «Волга», чинно и торжественно. Анну Климентьевну немного покорило то, что Лариса оставила себе девичью фамилию, но знающие лю-

ди ей объяснили, что это очень умно: Мирановы — фамилия в Волжске известная.

Дом без сына опустел. Она ходила по квартире как потерянная — было нечем заняться, не для кого жить, даже муж не спасал от удивительного ощущения полной внутренней пустоты. Словно стержень вынули из Анны Климентьевны.

С невесткой Анна Климентьевна прогадала — избалованная, наглая деваха Арсюшу заставляла пеленки дочери Олечке стирать. А он — добрая душа! — и возмутиться не догадался, пока Анна Климентьевна не подсказала. И вообще Мирановы хорошими жмотами оказались, придешь к ним в гости на какое-нибудь семейное торжество, а они: «Мы детям квартиру, мы детям телефон, мы детям работу, мы детям обстановку...» Да Анна Климентьевна им самое главное в своей жизни отдала: СЫНА СВОЕГО НЕ ПОЖАЛЕЛА! А они — квартира, обстановка, работа... Ужасно ограниченные люди, настоящие мещане.

Бедный мальчик, и с этими людьми он был вынужден жить. Сколько раз Анна Климентьевна говорила ему: «Бросай все и возвращайся домой, не стоит тебя эта



ни, я испытывал нечто похожее на чувство ответственности за Джорджию и последние две недели взял за правило незаметно уводить ее отсюда пораньше. Перед закрытием здесь довольно суматошно, так что администрация не замечает, кто в какое время уходит.

**П**олицейский кивал головой, скрестив на груди руки и откинувшись на спинку стула. К столику подошел Джои Палермо.

— Все в порядке, — сообщил он Берту. — Энди и Элис оказались дома и будут здесь с минуты на минуту. Они просили передать тебе их признательность.

— Было бы за что, — ответил ему Берт. Он с досадой отметил, что Джои, заполучив новую певицу с пианистом, явно успокоился, как будто с Джорджией ничего не случилось. Правда, он еще не в курсе событий. Что же, пусть читает газеты.

— Так вот, — продолжал он, когда Палермо удалился. — Проводив ее, я сразу же отправился домой и проспал до шести вечера, потом пытался дозвониться до нее, но к телефону никто не подходил.

— Это было в шесть вечера? — осведомился полицейский, делая пометки в записной книжке.

— Мне бы хотелось, чтобы вы не делали этого, — попросил Берт.

— Не делал чего?

Берт подался вперед и положил руку на плечо полицейского.

— Послушайте, ведь они знают, что произошло, потому что это их рук дело. Наверняка они находятся где-то здесь, в зале, и ведут за мной наблюдение.

Бэртон внимательно посмотрел на пианиста, потом закрыл и убрал записную книжку в карман.

— Лично я считаю, что вы вне всяких подозрений, — сказал он. — А теперь расскажите об этом вашем, как его, чувстве ответственности. Когда все это началось?

— Вообще-то я всегда чувствую себя в какой-то мере ответственным за девушек, с которыми выступаю, — сказал Берт. — Знали бы вы, каково музицировать в этих кабаках и до чего тошно смотреть на разных ублюдков, когда они зальют глаза! Многие абсолютно уверены, что певица — это их собственность.

— Как раз об этом вы и должны мне рассказать, — оживился Бэртон. — Вы были близки с этой женщиной?

Берт улыбнулся.

— В общепринятом смысле этого слова — нет. Но когда я садился за инструмент и она начинала петь, по-настоящему петь, все вокруг замолкало, жадно слушая, а мы глядели друг на друга... Такие моменты нельзя не назвать близостью. Ничего, кроме этого, только музыка...

— Выходит, вы с ней не спали?

— Нет.

— Желания, что ли, не было?

— Не говорите глупостей. У кого не бывает?

— Никогда не пытались?

— Никогда.

— Что так?

— Видите ли, я в некотором смысле суеверен. Из всех басен Эзопа мне запомнилась лишь та, где фигурирует курица, несущая золотые яйца. Или, может, Эзопа я спутал со сказками Матушки Гусыни?

— Мистер Хабер, — сказал Бэртон, — у нас имеются основания полагать, что это убийство — дело рук Малютки Сэмми.

— Какие основания?

— Внешний вид убитой. То, что с ней сделали.

— Понятно, я видел фотографию.

— Она знала Малютку Сэмми?

— Кто ж его не знает?

— Я имею в виду, она...

— Догадываюсь, что вы имеете в виду! Нет!

— Но ведь она сталкивалась с ним?

— К сожалению.

— Вы не хотите рассказать мне об этом?

— Не хочу. Но ведь придется, не так ли?

— Придется.

— Хорошо. Все началось, как я уже говорил, две недели тому назад. Вскрости после того, как мы спасли это заведение от краха. Вы слышали, как она поет?

— Нет. Какого числа произошло ее знакомство с Малюткой?

— Одиннадцатого. Помнится, в тот день по пути домой я купил еще газету с хвалебным отзывом о наших выступлениях. До окончания дней своих не забыть мне того злосчастного вечера... Сэмми находился здесь всю ночь. Когда я начал исполнять свой первый номер, он уже сидел со своими громилами вон за тем столиком. Потом я стал наигрывать мелодию выходной песни Джорджии, видели бы вы, как он выпучил глаза, когда Джорджия появилась в зале!

— Он что-нибудь отколол?

— Нет. Во всяком случае, не сразу. На протяжении всего вечера он через официанта присылал нам вино. А на следующий день к ней на квартиру приволокли большую корзину цветов. Не понимаю, как он сразу узнал ее адрес.

— В их распоряжении много разных способов, — сказал полицейский.

— На следующий вечер он снова пришел сюда, на этот раз уже с домогательствами.

— И тут вы почувствовали свою ответственность?

— Почувствовал, — признался Берт. — Если бы этот подонек хоть немного ей нравился, тогда другое дело, тогда бы мне было наплевать. В нашем деле имеется немало различных уловок для того, чтобы поставить на место распоясавшегося посетителя, но этого же ублюдка ничем не проймешь. В конце концов он довел ее до того, что она публично стала его оскорблять. А потом наступил вчерашний вечер...

— И что же?

— Она проходила мимо его столика, когда шла переодеваться для следующего номера программы, и он схватил ее за руку. Тут она взяла со стола его стакан и выплеснула содержимое ему на манишку.

— Понятно, — сказал полицейский. — Малютка известен своим болезненным чувством и привередливостью в отношении одежды, так что он наверняка завелся.

— Я решил не вступать в эту сцену, — продолжал Берт. — Но знаете, что я сделал? Начал наигрывать мелодию «У водопада»\*. Весь зал так и покотился со смеху. Еще бы, ведь все видели, что произошло. Среди всеобщего хохота Сэмми снялся с места и ушел со своими гориллами.

— Час от часу не легче, — вздохнул полицейский. — Малютка из себя выходит, если над ним смеются, и никогда не прощает этого. Итак, вы увели ее домой?

— Не сразу, — ответил Берт. — Поначалу мне было весело; меня распирала гордость за нас обоих. Я прошел в бар выпить чего-нибудь. Рядом оказался какой-то субчик, сам по себе. Симпатичный такой, похожий на страхового агента или что-то в этом роде. «Веселитесь?» — спросил он.

«На полную катушку», — ответил я. «Как прекрасно, я просто рад за вас», — сказал он. «Приятно слышать такое, — в тон ему ответил я. — Может, поболтаем о чем-нибудь другом?» — «Особенно-то болтать вроде бы и не о чем, — сказал страховой агент. — Да и не очень-то нужно, когда знаешь собеседника». — «Я вас не знаю», — заявил я. «Зато я знаю вас, — возразил страховой агент. — Ведь вы — Берт Хабер?» — «Ну и что из этого?» — «Вы живете на Ист-стрит, ваша квартира на пятом этаже, и дома бываете только днем, не так ли?» — «Напрасно стараетесь, — ответил я. — В нынешнем году я не собираюсь заключать договор о страховании жизни». — «Правда? — удивился страховой агент. — А вот я на вашем бы месте обязательно застраховался». После этих слов он протянул руку и, прежде чем я успел отдернуть свою, пожал ее. «Полагаю, мы достаточно понимаем друг друга, мистер Хабер», — сказал он, после чего удалился. Это же ведь их стиль?

— Да, — ответил полицейский.

— Не грозят, не запугивают, ничего даже подобного...

— В этом у них нет надобности.

Берт жестом показал официанту, чтобы тот принес ему выпить.

— Я проводил ее домой, — снова продолжил он, — и сказал ей, что необходимо что-то предпринять — либо мне остаться у нее, либо ей пойти ко мне или обратиться в полицию. Но Джорджия, одарив меня на прощание поцелуем, ответила так: «Не беспокойся, я уже не маленькая».

**П**олицейский застегнул пиджак, собираясь уходить.

— Для ведения следствия у нас, пожалуй, достаточно фактов, мистер Хабер, — резюмировал он. — Дело, вероятно, будет скоро закончено. Теперь вот что. Можем ли мы быть вам полезны?

— В каком плане?

— В плане вашей безопасности.

— Вряд ли.

— Когда мы получим Малютку к себе, вы нам понадобитесь как очень важный свидетель.

— Меня легко найти.

— Да, но нам не хотелось бы рисковать. Всякое ведь может случиться, а от ваших показаний зависит исход дела.

— Ничего со мной не случится, — сказал пианист.

Официант принес ему бокал, который Берт осушил единым духом.

— Мистер Хабер, — сказал полицейский. — Полагаю, будет все-таки лучше, если вы поедете со мной.

— И надолго? — полюбопытствовал Берт.

— Можете рассчитывать, что к утру все закончится.

— Так скоро? — удивился Берт. — Хорошо, тогда едемте.

У входа им повстречались Энди и Элис. Бэртон деликатно ждал в сторонке, пока они благодарили Берта за то, что он помог им найти работу. Берт не стал огорчать их известием о гибели Джорджии — пусть сами прочтут об этом в газетах.

Полицейский подвел Берта к серому лимузину.

— Располагайтесь на заднем сиденье рядом с моим коллегой, — сказал он.

Берт уселся, не глядя на соседа. Бэртон занял водительское место, и машина тронулась. Берт повернул голову и взглянул на сидевшего рядом мужчину.

— Хэлло! — приветствовал его «страховой агент».

\* Популярный фокстрот американского композитора С. Файна.



«И ВСЕ БЫЛОЕ...»

# «ГЛЯЖУ КАК БЕЗУМНЫЙ НА ЧЕРНУЮ ШАЛЬ...»

## ЧЕРНАЯ ШАЛЬ



Надежда Репина

В 1825 году, в год торжественного открытия Большого театра, Россия впервые увидела Надежду Репину — свою будущую любимицу, знаменитую вскоре актрису. Она была юна, она исполняла песню Земфиры «Старый муж, грозный муж...». «Ее необыкновенно выразительное лицо, черные блестящие глаза, избыток чувств, все это вместе при ее таланте, помогло ей в совершенстве олицетворить дочь пламенного юга. Надо было слушать, как пропета эта песня», — писал свидетель дебюта.

Пушкин услышал у молдавских цыган этот напев — «Адемо, фиде мо» — «Резь меня, жги меня», загорелся дерзостью вольной страсти, попросил молдавского хоровода прислать ему вариант цыганского исполнения, а Верстовского — известного в то время композитора — сделать расшифровку.

Они познакомились на этой премьере — Надежда Репина, крепостная актриса, выкупленная Московской театральной дирекцией, и «сам» Верстовский, как его тогда называли, — инспектор трупп и репертуара Императорских театров, носитель знатной дворянской фамилии. Их любовь преодолела сословные преграды — Алексей Николаевич Верстовский ушел из родительского дома и до конца своих дней не расставался с Надеждой Васильевной.

Надежда Репина была олицетворением театра того времени, где не было деления между драмой и оперой, водевилем и комедией. Репина была не только певицей, обладавшей уникальным голосом широчайшего диапазона, она

была замечательной драматической актрисой. Каждое ее появление на сцене было событием. Зритель обожал ее. Аполлон Григорьев сравнивал Репину в драматических ролях с Мочаловым, Белинский говорил, что в комических ролях в ее таланте проявляется аналогия с талантом Щепкина.

Партии в операх и водевилях создавались специально для нее, с учетом ее дарования. Репина была необычайно работоспособна — ходили легенды о том, что она сутками не выходит из театра, репетируя новую пьесу. Ну и, конечно, как это часто бывает в театральном мире, многие завидовали шумному успеху актрисы, объясняя его любовью такого влиятельного человека, как Верстовский.

Возможно, в этом и была доля правды. Однако Верстовского с полным правом можно назвать и создателем, и погубителем великой актрисы.

О Верстовском говорили как о композиторе, способном «одухотворить своею гармонией поэтические произведения, им избранные, дать им новую жизнь, открыть в них оттенки». Но романс Верстовского «Черная шаль» «открывает оттенки» скорее в его сложных, противоречивых отношениях с На-

Гляжу как безумный на черную шаль,  
И хладную душу терзает печаль.  
Когда легковверен и молод я был,  
Младую гречанку я страстно любил.  
Прелестная дева ласкала меня;  
Но скоро я дожил до черного дня.

В покой отдаленный вхожу я один...  
Неверную деву лобзал армянин.  
Не взвидел я света; булат загремел...  
Прервать поцелуя злодей не успел.  
Безглавое тело я долго топтал,  
И молча на деву, бледнея, взирав.  
Я помню моления... текущую кровь...  
Погибла гречанка, погибла любовь.  
С главы ее мертвой сняв черную шаль,  
Отер я безмолвно кровавую сталь.  
Мой раб, как настала вечерняя мгла,  
В дунайские волны их бросил тела.  
С тех пор не целую прелестных очей,  
С тех пор я не знаю веселых ночей.  
Гляжу как безумный на черную шаль,  
И хладную душу терзает печаль.

Александр ПУШКИН



Алексей Верстовский

сказанное. «Отставка, — вскричала она наконец голосом, в котором чувствовалась вся боль ее души, — я не служу, не буду больше играть! О, театр, театр!»

Она не ослушалась «грозного» мужа, она не перечила ему.

В арбатском своем особняке Верстовский и Репина прожили потом более двадцати лет. Сюда приходили актеры, музыканты, поэты, но Надежда Васильевна так и не смогла стать просто хозяйкой дома, она не любила светские приемы — все это было не для нее, все это было ей не по душе. Она пристрастилась к спиртному, быстро сникла, увяла, потеряла свою привлекательность и очарование. Единственное, что ей возвращало какую-то живость, — это посещение театра. Современники вспоминают, что и сам Верстовский в последние годы страдал так же, как и Надежда Репина. Их совместная жизнь, которая так ярко, так гармонично началась, завершилась очень пасмурно и трагично.

...С тех пор не целую  
прелестных очей,  
С тех пор я не знаю  
веселых ночей...

Надежда Репина похоронена на Ваганьковском кладбище. Одна из московских газет писала в день похорон: «С ее уходом московская сцена понесла великую утрату, и Бог знает, когда и кем она будет пополнена. По крайней мере до сих пор место незабвенной артистки остается вакантным. Истинные таланты не рождаются, как грибы».

Наталья ПАВЛОВА



ОТБРОСЬТЕ  
КАБЛУЧКИ!

Ваша новая рубрика — для тех, кто, сев за руль, считает, что жизнь перешла на новый виток легкости, обаяния и удачи.

Сейчас, конечно, трудно представить, как семья со средней зарплатой может купить машину. Но если вы отложили свое дело или работаете на фирме, то наверняка имеете служебные автомобили. И место водителя у вас постоянно вакантно. А почему бы вам его не занять? Вы быстро и по достоинству оцените, сколько времени поможет сэкономить вам автомобиль, сколько дел вы сможете «провернуть», выходя «на колесах». Секретарша и президент фирмы, работница прачечной и фермерша, получив водительские права, резко повысят свой служебный «ценз».

Конечно, у вас возникнет много проблем в связи с вашим новым амплуа. Как выйти из машины ослепительно красивой, не помяв костюм в долгой поездке? Как избежать «деревянной спины»? Где хранить документы для деловой встречи? Как привыкнуть к тому, что в зеркало заднего вида должны быть видны машины, едущие сзади, а не ваше лицо? Ответы на все эти жизненно важные вопросы вы найдете в нашей новой рубрике «ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ».

Здесь вы встретите советы врача и психолога, модельера и дизайнера. И чтобы ваши проблемы стали нам еще ближе и понятнее, за руль «Москвича» садится наш журналист Л. ЕРШОВА, а на многочисленные вопросы отвечает ведущий инженер АЗЛК, А. К. КОСИНЧУК (см. «Домашний калейдоскоп»).

Женщина относится к машине совсем не так, как мужчина. Для нее это продолжение дома, и она быстро «оживляет» салон, делая его уютным и теплым. Все то, что находится под капотом, с домом соотносится очень трудно, поэтому женщины стараются под капот никогда не заглядывать. Но поверьте — лучше знать, чем не знать, и эти знания сделают вас еще свободнее и независимее. Хотя к помощи мужчины все-таки придется прибегнуть... И не раз.

Если у вашей машины спустилось колесо и вы чувствуете, что сами поменять его не в силах, попробуйте попросить помощи у проезжающих мимо. Поднимите капот своей машины и крышку багажника, а запасное колесо прислоните



к дверце машины, чтобы его было видно с проезжей части.

Если у вас закончился бензин и машина встала, поставьте пустую канистру у проезжей части дороги или размахивайте ею — проезжающие поймут вашу просьбу.

Если порвался ремень — машите проезжающим машинам этим ремнем. А если махать нечем — машите руками... Кто-нибудь обязательно остановится. Конечно, в наше время очень небезопасно заводить знакомства подобным образом, но мы знаем несколько случаев, когда подобные ситуации привели к серьезным романам...

Не важно, едете ли вы на деловую встречу или на свидание, важно, что из машины вы должны выйти красивой и неотразимой — в отглаженном костюме, в туфлях на высоком каблуке... Но надеем-

ся, на педали вы жали не в них. Это неудобно, кроме всего прочего, жалко машину и пешеходов. Поэтому ваши «шпильки» в целлофановом пакете должны лежать под сиденьем, которое рядом с вами, а в машине советуем вам находиться только в обуви без каблука. В конце концов любая женщина любит переодеваться по несколько раз в день...

Взгляните на свой гардероб глазами автолюбителя. Конечно, предпочтительно надевать вещи немнущиеся, если вам от руля надо сразу в офис или на прием. И в этом случае незаменимы лосины и леггинсы. Ну а если вы едете в спорткомплекс или на пикник, наденьте джинсы...

По-разному называют в народе вещевой ящик, смонтированный справа в переднюю панель автомобиля. Чего там только нет! А мы с вами будем

возить там только необходимое: нитяные (матерчатые) перчатки, резиновые перчатки, а с ними небольшой пузырек с крахмалом или тальком (сняли перчатки — не забудьте насыпать туда немного талька, а то они склеятся), пачку салфеток (лучше влажных, с пропиткой), мыльницу с мылом, маленькое полотенце и, конечно же, крем для рук!

Советуем вам всегда иметь с собой бутылку водки как необходимый презент за неожиданную помощь. И пластмассовый стаканчик (лучше складной) для воды! Не забудьте про перочинный ножик... А еще у вас должны быть тряпочки для машины. Кстати, чем вы вытираете кухонный стол — симпатичной салфеткой с подрубленными краями или старыми детскими колготками? Пожалуй, не захламляйте свою машину, потратьте один вечер на изготовление тряпок для нее. Достаньте все свое старье, ножницы и вырежьте куски различной конфигурации — круглые, квадратные — размером с мужской носовой платок. Если у вас есть ножницы «зиг-заг», вырезайте ими, тогда не надо будет подрубать края. А если таких ножниц нет, края придется обметать швом «зиг-заг», несмотря на то, что эта тряпочка может прослужить вам всего день-два. Машине очень нравится, когда ее протирают вельветом, хлопком, сукном — в общем, натуральными тканями. Синтетика здесь не подходит. Хороши тряпочки из старых махровых полотенец.

Итак, за один вечер вы сошьете гору салфеток, но не надо их все возить в машине. Вам необходимы тряпка для протирки стекол снаружи, белая (или светлая однотонная) тряпочка для проверки уровня масла (их вы можете возить под сиденьем) и две тряпки для мытья машины (их можно держать дома). Для протирки лобового стекла в салоне (если оно запотело) советуем изготовить вам фирменную губку, сшив чехол из остатков замши, вельвета, бархата или сукна на обыкновенную губку. Ее можно возить в углублении около рычага коробки скоростей.

Если присмотреться к потоку машин, сразу становится ясно, что автомобильная промышленность ориентирована на покупателей-мужчин. (Например, вы не увидите машину розового цвета.) А если бы автомобильные заводы прислушались к тому, какие требования женщины предъявляет к машине, возможно, наши «Жигули» и «Москвичи» продвинулись бы далеко вперед и в комфортности, и в дизайне... Что ж, мы надеемся, что наша рубрика поможет и в решении этого вопроса.



больницы, меняются врачи, а рядом все время любимая бабушка читает сказки, поет песни, вывозит гулять в инвалидной коляске. Выходила внучку, поставила на ноги. Школа, институт, аспирантура. Днем училась, а вечерами и ночами работала, чтобы ни от кого не зависеть, ни от родителей, ни от мужа, от которого ушла с маленькой дочкой на руках, поняв однажды, что они друг другу чужие. Терпела нужду, но от алиментов отказалась: «Слишком уж ты гордая», — говорили подруги. «С таким характером тебе трудно справиться», — воспитывали родители. Ей действительно было трудно. Уборщица, почтальон, нянечка в больнице, пекарь на хлебозаводе — кем только не приходилось подрабатывать. И все-таки главную свою профессию — экономиста, она получила, а потом и престижное место в Международном инвестиционном банке, где ей предложили вести очень интересное дело — планирование рентабельности банковских операций.

А в это время Александр Котенев, сын офицера, прошедшего Великую Отечественную и расстрелянного по навету в 52-м, учился в Суворовском, затем в артиллерийском училище, в институте военных переводчиков, писал диссертацию «Этнический фактор в вооруженной борьбе в Афганистане» и воевал там же, до той секунды, когда подрывался на мине его БТР.

Говорят, пути Господни неисповедимы и одному Богу ведомо, для чего он соединяет людей, из двух судеб связывает одну, превращая в единое целое мужчину и женщину. Тихое семейное счастье. Наконец-то оно пришло к ним. Но пришло и другое — общее дело. Они решили создать организацию, которая смогла бы помочь семьям погибших в Афганистане мальчишек, организацию, которая помогала бы пережить горе и жить дальше живым, изувеченным и покалеченным бывшим солдатам проклятой войны. Так родился Союз ветеранов Афганистана. Сашины товарищи избрали подполковника Котенева его председателем, Наташу попросили вести финансовые дела.

ДВЕ КРОХОТНЫЕ КОМНАТКИ в старом доме, в рамках вместо стекол — марля. Холодно и сыро. Нет, Наташа не вспоминала ни шикарных зданий Международного банка, ни то, что уже три месяца не получает зарплату, а работала, считала их же с Сашей вложенные в союз деньги и деньги спонсоров. Прогнозы, инвалидные коляски, лекарства — «Боже, как все безумно дорого!». Ничего, это ведь только начало. Скоро начнут работать предприятия, которые учредил союз, появятся новые средства. Наташа

увидела в одном зарубежном журнале рекламу инвалидных колясок, которые действуют по команде голоса. Вот то, что нужно для тол, у кого ампутированы все конечности. Она представила, как улыбаются Сергей Петров, Степа Кирсанов, Алеша Седых. Родные, дорогие мои, потерпите немножко, мы обязательно купим эти коляски...

Первые годы Наташа часто плакала по ночам. Просыпалась от Сашиного стона, склонялась над ним, руками и шепотом разгоняла кошмары, загоняла боль. Потом уходила на цыпочках на кухню и писала письма Сашиной маме в далекий Рубцовск на Алтае (ну никак не может уговорить ее переехать в Москву) и Саше: «Любимый, ты прочтешь мое письмо в поезде. Я хочу, чтобы ты знал каждую секунду, как я люблю тебя...» Сколько было этих писем, которые он доставлял из карманов пиджаков, курток, брюк в поездах, самолетах, гостиницах: «Сашенька, я знаю, что ты был недоволен, когда я зашнуровывала тебе ботинки. Но что я могу подделывать, если чувствую, что тебе трудно нагибаться, и от этого страдаю. Не обращай на эти мелочи внимания, и я буду счастлива абсолютно».

Сейчас командировок стало меньше, наладили свою работу территориальные организации союза — их уже 283, крепко стоящих на ногах, помогающих бывшим афганцам достойно жить и работать. Они с Александром были уверены, что все так и получится, были уверены и в том, что сами афганцы станут помогать тем, кто сегодня нуждается больше всех — старикам и детям. В детских домах они передают видеотехнику, одиноким матерям — детское питание и одежду, ветеранам Великой Отечественной — продукты.

Теперь их не узнать, афганских ребят: хорошо одеты, подтянуты. Забылись времена, когда ходили в стоптанных ботинках и пиджаках с чужого плеча. Но никогда не забудется война — жестокая, несправедливая, за которую заплатили своей жизнью 15 тысяч «мобилизованных и призванных». Ради этого, ради того, чтобы никогда не повторился Афганистан, они и живут с Сашей на этом свете.

СКОЛЬКО РАЗ ТАК БЫВАЕТ. Рождается какое-то предчувствие мысли, но она никак не хочет складываться в слова, и вдруг — как все просто: ну конечно же, именно поэтому они с Сашей нашли друг друга. Она всегда это чувствовала сердцем, а теперь и разумом поняла. Это открытие во многом изменило Наташу. Она ощутила внутри какой-то мощный стержень, на который стали настраиваться все события. Имя ему — полн. Полн к торжествам, сложным изменениям, супру-

ственной жизни, но только в их среде — ветераны Афганистана, но и во всем обществе. И когда Саша показал ей эти таинственные приемы «полн», программный специалист, инстинкты, защитный прищипывание, полноту России из утробы. Наташа сказала себе, во всем сила и опора на то, чтобы хотя бы малая частичка этих планов стала реальностью. Теперь, возможно, у Саши появятся недоброежелатели. Возможно, кому-то не даст спокойно спать и вся деятельность союза. Ведь кто раньше мог позволить себе строить дома на Рублевском шоссе? Власть имущие. А теперь там заканчивается строительство деревни на 32 дома для семей инвалидов Афганистана. Какая организация может выплачивать пособие «на бедность», превышающее зарплату чиновников? А их союз раз в два месяца отправляет семьям погибших в Афганистане солдат по 100 тысяч рублей, а инвалидам ежемесячно по 20 тысяч. И ни для кого не является коммерческой тайной, откуда эти средства. Из прибыли предприятий союза — строительных, авторемонтных, автомеханических...

На прошлой неделе они возили одного высокого гостя посмотреть, как продвигается строительство на Рублевском шоссе. Он спросил: «А который дом ваш?» «Здесь нет нашего дома», — ответил Саша. Гость отпустил какую-то шутку, а Наташа принимала его взгляд — холодный, бездонный, смотрящий в себя. Нет, она не боится таких глаз. Уже не боится и не будет бояться никогда, потому что ее Саша никого и никогда не боялся и всегда жил с огненной, как нерв, совестью. Однажды он открыл книжку и прочитал ей строчки Гоголя: «Всяк должен подумать теперь о себе, именно о своем собственном спасении. Но настал другой род спасения. Не бежать на корабле из земли своей, спасая свое презренное земное имущество, но, спасая свою душу, не выходя вон из государства, должен всяк из нас спасать себя самого в самом сердце государства».

В ТУ НОЧЬ ОНИ ПОЧТИ ДО УТРА просидели за разговорами. И она вновь и вновь пыталась представить себе того Михаила Котенева, что жил в XV

веке и был Тамбовским воеводой. Училась о том, что, надеюсь, и в этом она абсолютно уверена. Все Котеневы были крутыми людьми, голубые глаза и раскатыстый смех. «Я и глубины души своей не боюсь, — произнесла она. — Ты же любишь», — слышит в ответ.

Это случилось полгода назад. Она ждала Саши из командировки. Но его задержали дела, и он смог вылететь только следующей рейсом, отправив вместо себя своего друга Арсена. По дороге из аэропорта его машина была сбита само-свалом. С этих пор у нее всегда с собой нитроглицерин.

«Мама, я знаю, что с папой ничего не может случиться», — говорит Каринюшка и гладит, гладит ее руку. — Только пусть носит крестик, а шнурочек ты ему сама сними». Откуда в ней это, поражается Наташа и сама же одергивает себя: а разве может быть в их жизни не так, а иначе? Дочь права — ничего, ничего не может случиться. Надо перестать запоминать кошмарные сны и не думать, не думать об этом. Но как не думать, если...

Снится — огромная черная воронка затягивает Сашу, закручивает. Наташа протягивает к нему руки и успевает схватить за ноги. Болит голова, тело вот-вот разорвется от напряжения. Она кричит, из последних сил выхватывает его из страшной материальной черноты и просыпается. На часах 3 ночи. На следующий день она узнала, что именно это время инспектор ГАИ внес в протокол, когда зафиксировал автомобильную катастрофу. Еще одну! Саша чудом остался жив.

ЖАРКОЕ, ДУШНОЕ ЛЕТО ПЛЫВЕТ по московским улицам — совсем как в тот год их счастливого знакомства. Наташа бежит из булочной домой. Любимые Сашины пальманы сделала, а про хлеб, как всегда, забыла. Влетела в квартиру, накрыла скатертью стол, поставила тарелки и графинчик с водкой. Ну вот, сейчас, с минуты на минуту... Хлопнула дверь лифта и протяжный звонок отозвался дрожью в сердце. Она распахнула дверь и бросилась к нему на шею: «Саша, Сашенька...»

— Здравствуй, Заяц, наконец-то я дома

## «СУПРУЖЕСКАЯ ВЕРНОСТЬ? ЭТО РЕАЛЬНО?»

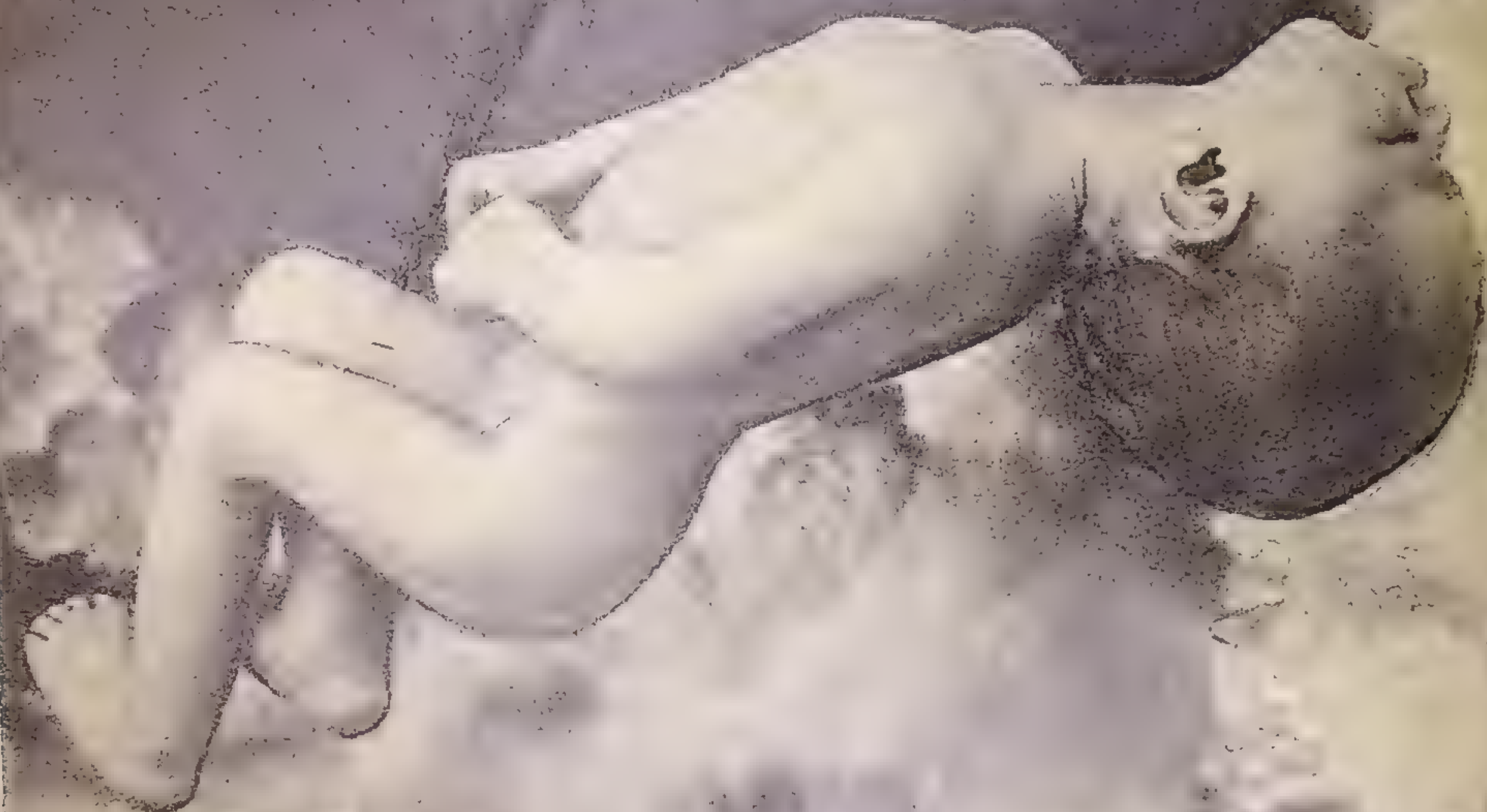
Прочитав новую брошюру американского сексопсихолога ПСТОПСА, Вы убедитесь в этом сами. Оригинальная методика — как стать единственным и незаменимым партнером для Вашего избранника — сделает Вас счастливым человеком, обладателем знания нового и неординарного подхода к сексу. Это поистине Ваш шанс избежать супружеской измены! Это решение и множества других проблем, это гарантия спокойствия и успеха в жизни! Заявки на брошюру направлять по адресу: 184200 Мурманская обл., г. Апатиты-1, а/я 309 «СВ». (В письмо вложите конверт с Вашим обратным адресом.)



Владимир ЛУПАНДИН, доктор медицинских наук

# ЖЕЛТЫЕ МЛАДЕНЦЫ РОССИИ

Я бы хотел обратить внимание на проблему, которую пока в нашей стране не затрагивает никто. А именно: на поражение организма младенцев и детей токсическими химическими веществами, в том числе и диоксинами. Эти опасные вещества образуются в результате хозяйственной деятельности человека.



Коллаж В. ДМИТРИЯДИ.



## ЧЕРНЫЕ ГРИБЫ НА ГОРИЗОНТЕ

**В** конце июня 1989 года жители села Анисимово Тальменского района Алтайского края увидели на горизонте черный гриб пыли и дыма, который медленно двинулся в сторону их села. Вскоре донеслось и эхо взрывов.

Это за 50 км были взорваны четыре ракеты «СС-20» на полигоне недалеко от села Кошелево Новосибирской области. По советско-американскому соглашению испытания по уничтожению ракет проходили в присутствии американских специалистов и были признаны не только успешными, но и безопасными как в США, так и в бывшем СССР.

А вскоре у жителей села Анисимово начались головные боли, носовые кровотечения, слабость, обмороки. Главный врач сельской амбулатории Валентина Пантелева Алексеенко рассказала мне, что поток больных в амбулаторию продолжался три месяца и у всех были одни и те же симптомы.

Взрывы всего лишь четырех ракет привели к загрязнению нескольких тысяч квадратных километров токсическими химическими веществами. Их воздействие ощутили на себе жители Тальменского района — взрослые и дети.

Районные врачи отмечают, что на их участках треть детей, родившихся после взрывов 1989 года, отстают в физическом и умственном развитии. По сравнению с предыдущими годами в 1991 году детская смертность возросла на 30 процентов. Увеличилось число детей с тяжелыми уродствами развития: если до 1989 года было 1—2 случая в год, то после взрывов ракет — 6—7 ежегодно.

Следующий черный гриб поднялся ровно через месяц уже в самом центре Тальменского района, вблизи села Озерки. Это был аварийный взрыв ракеты в шахте на одной из ракетных точек. Прибывшая из Москвы бригада врачей срочно обследовала 1000 детей и взрослых села и увезла с собой все результаты обследования. На многочисленные просьбы главного врача сельской амбулатории Сергея Тимофеевича Анцуткина выслать материалы отчета до сегодняшнего дня ответа нет.

## ЖЕЛТЫЕ ДЕТИ

**В** конце июля 1989 г. в Тальменском роддоме родился первый желтый младенец. Им оказался Ваня Гритчин из села Анисимово. Число желтых младенцев быстро росло. В октябре практически все были желтыми. Это были самые тяжелые случаи. Жизнь детям была спасена только благодаря полной замене крови и интенсивному лечению.

Желтуха — один из признаков поражения организма токсическими веществами. Она в отличие от давно известных желтух новорожденных сочетается с тяжелым поражением центральной нервной системы, крови и печени. Организм ребенка не способен самостоятельно вывести ни токсические вещества, попадающие к нему с грудным молоком, ни билирубин, действующий разрушающе на мозг и печень.

Жительница города Тальменка, врач Ирина В., в апреле 1992 года рассказала мне:

— Имея двух здоровых детей, в августе 1989 года я забеременела в возрасте 36 лет. Беременность сопровождалась анемией. Боялась родить «желтого ребенка». На второй день после рождения ребенок пожелтел. Уровень билирубина достиг

опасных цифр и снижался только на капельнице. Наряду с тяжелой желтухой обнаружилось внутриутробное поражение центральной нервной системы, спазм ручек, слабость конечностей, гидроцефалия. Неврологические расстройства быстро нарастали. Ребенок был переведен в детскую краевую клиническую больницу. Сейчас девочке 2 года. Нет речи, произносит несколько слов. У нее чуткий сон, повышена кожная чувствительность. Лечение продолжается.

В этом и других случаях младенец рождается как будто здоровым, но на второй, третий день после кормления грудным молоком у него развивается тяжелая желтуха с характерным окрашиванием билирубином. Желтуха держится месяц, а неврологические расстройства — до 2 лет и более. По данным врачей, примерно у половины желтых детей наблюдаются задержки в развитии речи, неkoordinированные движения, трудности в обучении. При интенсивном лечении лишь у 50% желтых детей наступает выздоровление.

Замечено, что у женщин, страдающих алкоголизмом и пьющих во время беременности, никогда не рождались желтые младенцы. Этому есть объяснение: алкоголь способствует выведению токсических веществ и нейтрализует продукты, которые образуются в организме под их действием. Но опасные химические вещества прочно удерживаются в организме здоровой женщины, и, куда бы она ни уехала из пораженного района, она родит желтого ребенка. Скорее всего химические вещества попадают в организм через пищевые продукты, выращенные в пораженном районе. Женщины, которые никогда не были в этой местности, но питались продуктами, выращенными в ней, тоже рожали желтых детей.

И еще одна важная деталь для понимания механизма и причины болезни младенцев: у первородящих матерей чаще рождаются желтые младенцы, чем у повторнородящих. Это указывает на природу химического фактора, а именно — на диоксин. Известно, что он выводится из организма женщины от одной беременности к следующей и после четвертой практически не оставляет никаких следов.

Однако быстрый рост онкозаболеваемо-

сти, числа тяжелых уродств развития младенцев говорит о присутствии в организме матери не только диоксина, но и других химических веществ, обладающих высокими канцерогенными свойствами. Такие вещества были найдены учеными из Новосибирска в окружающей среде и в организме человека — нитрозамины, диметиламин и другие продукты распада ракетного топлива.

Но окружающая среда Тальменского района загрязнена не только продуктами сгорания ракетного топлива, но и натуральными его компонентами.

Администрация района сообщила мне, что Тальменский район насыщен ракетными установками, со всех сторон окружен ракетными точками, где производится ремонт и заправка ракет — так называемый регламент. По ночам вокруг них кипит жизнь: перекрываются дороги, развозятся по ангарам ядерные боеголовки, ракетное топливо. Его транспортировка, как известно, связана с потерями как самого топлива, так радиоактивных материалов. Поэтому при сборе лесных ягод у жителей на руках появляются пузыри и слезает кожа. При пользовании водой Тальменского района на коже выступает сыпь, она шелушится, редеют и выпадают волосы. Все это признаки присутствия в окружающей среде различных компонентов жидкого ракетного топлива, гептила.

## «ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ» ЦЕХ

**З**авод, о котором пойдет речь, замаскировался в сложной системе различных производств в ПО «Салаватнефтеоргсинтез» города Салавата под скромным названием: цех №38 (1966 год — дата его создания. Нынешний год — первое упоминание о его существовании). В центре санитарнадзора я узнал, что химзавод вырабатывает все три компонента жидкого ракетного топлива: гептил, гексил, диметиламин. Объем производства является одним из важных секретов, но его нетрудно определить, зная количество отходов. Оказалось, что отходов так много, что для их захоронения в 1972 году был произведен подземный ядерный взрыв (один из пяти в этом промышленном районе), получивший кодовое название «Кама-1». С помощью атомного взрыва в 18 км от г. Салавата на левом берегу реки Белая, вблизи деревни Ильиновка, был образован резервуар для закачки отходов производства жидкого ракетного топлива.

Обстановка работы на химзаводе дает представление о токсичности его продукции. Рабочий день в цехе №38 длится 3 часа. Работа ведется в противогазах и спецодежде. Выход на пенсию в 40 лет. Заболевания, связанные с производством ракетного топлива, лечатся только в Санкт-Петербурге. Однако я думаю, что от выбросов этого завода страдают не только профессионалы, но и население Салавата и окружающих его сел. По моему мнению, большую угрозу для окружающей среды и здоровья горожан представляет опасная технология захоронения чрезвычайно токсических высокотоксичных химических отходов. Закачка их ведется под большим давлением, так как емкость находится на большой глубине (2,2 км). Трубопровод имеет большую протяженность — 18 км. Процесс засорения трубопровода неизбежен, следовательно, необходима продувка его и как следствие — сбросы отходов в окружающую среду, о чем, кстати, сообщают представители движения «зеленых» города Салавата.

Фото В. СУМОВСКОГО.





## «ЗНАКОМЫЕ МЛАДЕНЦЫ» В ГОРОДЕ САЛАВАТЕ

Через три, четыре дня после того, как смог окутает город, все младенцы в палате роддома (их может быть 10) становятся желтыми. Легкая желтуха длительно — до 3 недель наблюдается практически у всех новорожденных, только возникает она уже после выписки из роддома. У других детей желтуха принимает затяжной характер и требует длительного лечения. Без медицинской помощи у младенцев обычно развивается энцефалопатия, замедляется развитие речи, нарушается тонус мышц. О том, что в окружающей среде Салавата находятся нетрадиционные канцерогены с исключительной агрессивностью, свидетельствует и онкологическая статистика. По данным, полученным нами в Башкирском онкоцентре, в этом городе самая высокая онкозаболеваемость в Республике Башкортостан: 295 больных на 100 000 здоровых при среднереспубликанской — 220 на 100 000. Преобладают лимфосаркомы и саркомы мягких тканей. Только за 2 года, с 1988 по 1990-й, лимфосаркомы у детей возросли в три раза!

Не случаен и такой факт: средний возраст людей, захороненных на салаватском кладбище за последние 20 лет, составляет всего 42 года! Можно думать, что токсические вещества концентрируются в биологических системах и проникают в пищевые цепи. При этом нужно иметь в виду, что 25 тысяч садов и огородов жителей г. Салавата находятся в зоне химических выбросов.

## СЕКРЕТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОРАЖЕНИЯ

Если бы мы сегодня нарисовали карту распространения желтых младенцев в России, то мы указали бы на все секретные объекты, такие, как химзаводы по производству ракетного топлива, химического оружия, гербицидов. Мы бы выявили все ракетные точки, районы скопления тактических и стратегических ракет, обозначили бы все места, где происходили аварии и где захоронено химическое оружие. По онкологической заболеваемости мы назвали бы города и районы, где находятся склады ядерных боеголовок. Именно поэтому сама патология, сами болезни и даже методы их лечения в нашей стране считаются государственной тайной. Преднамеренно искажается диагноз, а следовательно, и лечение. Подобный пример я привел в «Работнице» в 1988 году в статье «Дети-тикиеры», где писал о химической, а не инфекционной природе гиперкинезов у детей Салавата. Какая реакция последовала на это заявление? Номер журнала был запрещен к распространению в Салавате, а на городских врачей начались гонения. Между тем детей с тиками химического происхождения продолжали уже в соответствии с приказом Минздрава лечить как ревматиков, они получали опасные для их здоровья лекарства, включая гормоны. Затрачивались огромные средства на строительство санаториев для ревматиков, и все для того, чтобы скрыть существование химзавода по производству ракетного топлива, по-видимому, одного из крупнейших в бывшем СССР.

По такому же сценарию разворачивалась история с желтыми детьми в Тальменском районе Алтайского края. Были выделены большие средства на исследование причин желтой патологии младенцев, привлечены все научные силы 3-го Главного

управления Минздрава, и направление работ пошло по «нужному» руслу: не в сторону полигона по уничтожению ракет вблизи села Кошелево, а в обратную сторону — к Семипалатинскому полигону по испытанию ядерного оружия. Вскоре было официально объявлено, что причиной появления желтых детей в Тальменском районе, а потом и в других районах, является взрыв ядерного оружия, произведенный в 1949 году. А посему, желтые младенцы — это результат радиационного облучения населения, которое обнаруживается в третьем поколении. Между тем по приказу Минздрава СССР из краевой детской больницы были вывезены все истории болезней желтых детей и «потеряны» по дороге в Москву.

О сознательном сокрытии последствий взрыва ракет 1989 года говорят и другие факты. Ученые из Новосибирска, обнаружившие продукты распада жидкого ракетного топлива, были исключены из программы исследования желтых детей, прекращено финансирование их работ, отвергнуты предложенные ими методы лечения.

Желтые дети и сегодня не получают специального лечения, достаточно хорошо разработанного в США и применяющегося во Вьетнаме со времен заражения в ходе войны диоксинами огромных территорий. Между прочим, эти методы не представляют опасности для организма человека, не дают побочных эффектов и могли бы быть немедленно применены как в Алтайском крае, так и в Салавате. Но там даже не проводится очистка воды, обеззараживание почв, грудного молока. В пораженные районы не доставляются экологически чистые продукты.

Между тем огромные средства, выделенные государством для решения проблемы желтых детей, перекочевали в бюджеты институтов бывшего 3-го Главного управления Минздрава СССР и были использованы на другие цели.

Желтые младенцы продолжают рождаться. Для них в соответствии с концепцией «радиационного поражения в третьем поколении» планируется построить реабилитационные центры, и такой уже есть в Салавате: специальная детская поликлиника с плавательным бассейном, физиотерапевтическими кабинетами и т.д. Все это делается не только для того, чтобы скрыть химические заводы по производству химического оружия и ракетного топлива, размещение стратегических и тактических ракет, но самое главное — не скомпрометировать, не нанести морального ущерба методу уничтожения стратегических ракет путем их взрыва в шахтах и на полигонах.

Организаторы официального «исследования» пытаются нажить научный капитал, навяв, наверное, рассчитывая получить премию за «открытие» века: «Желтые дети как отдаленные генетические эффекты ядерного взрыва на Семипалатинском полигоне в 1949 г.». Но если бы эта «концепция» была верна, то мы должны были бы иметь такую же эпидемию желтых детей на Южном Урале, в бассейне реки Теча, где десятки тысяч людей получили в 1949—1952 годах гораздо большие дозы радиации, чем жители Алтайского края. Я побывал в селе Муслумово в верховьях реки Теча, в селе Курманово, но не нашел здесь желтых детей. Вместе с тем желтые младенцы рождаются в тех районах чернобыльского региона, в которых имеется сильное химическое загрязнение, как, например, в городе Фокино Брянской области.

## МОЖНО ЛИ СПАСТИ ДЕТЕЙ?

Желтые младенцы как результат загрязнения окружающей среды токсическими веществами не наблюдаются ни в одной развитой стране мира. Их, по-видимому, можно найти в тех слаборазвитых странах Азии, Африки, Латинской Америки, куда развитые страны переправили все свои опасные химические производства.

Но более легкие формы поражения младенцев и детей токсическими веществами имеют место и в США. Так, в штатах Северная Каролина и Мичиган до 5% детей страдают от токсических веществ: у них отмечаются нарушения роста и развития, трудности в обучении и другие симптомы. Такие же нарушения были обнаружены и у жителей штата Арканзас после сжигания гербицидов, оставшихся после войны во Вьетнаме. Ученые США бьют тревогу в связи с опасностью проникновения токсических веществ в организмы животных и человека.

Еще дальше пошли страны Западной Европы, принявшие в сентябре 1992 года так называемую Парижскую декларацию о «нулевом уровне выброса токсических веществ». Практическим действием этой «новой философии» станет выведение за пределы Западной Европы многих химических заводов и размещение их в развивающихся странах, в том числе и в России.

Это понятно. Ведь только один из токсических продуктов — диоксин — даже в небольших дозах способен модифицировать гормоны и ферменты, изменять рост, развитие и привести в буквальном смысле слова к деградации целых популяций. Непонятно другое. Почему эти эффекты, наблюдаемые нашими коллегами в США на животных, мы теперь спокойно наблюдаем в России, но уже среди людей, — появление малоголовых, маловесных и низкорослых детей?

И последнее. Имеются сведения о расовой дифференциации в действии диоксинов. Предполагается, что более чувствительна к ним белая раса.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Журнал «Работница» обращается к жителям России, стран Содружества с просьбой откликнуться на эту публикацию и сообщить нам любую информацию, связанную с перечисленными в статье случаями заболевания детей и причинами этих заболеваний.

Мы обращаемся ко всем экологическим обществам и организациям «зеленых» с просьбой выслать в адрес редакции экологические карты и другие документы, свидетельствующие о загрязнении территорий токсическими веществами.

Мы обращаемся ко всем научным организациям, занимающимся изучением последствий уничтожения ракет и иной хозяйственной деятельности, в результате которой окружающая среда загрязняется токсическими химическими веществами, с просьбой познакомить нас с данными научных исследований по затронутым в статье проблемам.

Журнал «Работница» и Центр независимых экологических программ Социально-экологического Союза начинают движение в защиту наших младенцев. Его цель — проведение независимых исследований и экспертиз зараженных районов, помощь пострадавшим детям и привлечение внимания российских властей и мировой общественности к этим проблемам.

Всем неравнодушным гражданам и организациям: включайтесь в наш проект! Ждем писем, предложений, инициатив. Редакция начинает новое общественное движение «ЖЕЛТЫЕ МЛАДЕНЦЫ РОССИИ».



...глубоко несчастна. Лаврентий никогда не бывает дома. Я одна».

...Перед казнью преступник признался в своем «преступном моральном разложении». Его жена этого не признает. «Однажды следователь заявил, — говорит Нина Теймуразовна, — что у них есть данные якобы о том, что 760 женщин назвали себя любовницами Берии. Лаврентий день и ночь проводил на работе. Когда же он целый легион женщин успел превратить в своих любовниц?»

На границе света и тени, и в старости все еще красивая, Нина Теймуразовна хранит преданность памяти мужа... какой бы он ни был.

— Лариса, вы, не стесняясь, употребляете в книге слова: слух, сплетня. Пристало ли писателю пользоваться слухом, сплетней?

— С самого начала кремлевский мир был недоступен совершенно и только просачивающимися сплетнями как-то питалось общество. А там жили поначалу скромно — негоже было ниспровергателям и ниспровергательницам основ роскошествовать наподобие Романовым. Но постепенно налаживалось: спецпитание, спецобслуживание — спецжизнь.

Вчерашние подпольщики и жили по законам конспирации и подполья. А где тайна — там слух, домысел, сплетня. К тому же сплетня всегда сидит на какой-то дорожке правды. И если бы я убрала все слухи-сплетни, этой книги просто бы не было. Что я не ошиблась, сужу по интересу, который книга вызвала, по тому, как меня заваливают письмами со всевозможными добавками, поправками, новыми догадками, фактами. Ведь еще живы многие люди, связанные узами родства или дружбы с теми историческими личностями, о которых я пишу. С иными из них мне удалось встретиться лично: с Викторией Петровной Брежневой; Надеждой Ивановной Ворошиловой, снохой Климента Ворошилова, которая так много рассказала о жене его, Екатерине Давидовне; встречалась с Марией Васильевной, последней из трех жен Буденного; с внучкой Екатерины Ивановны Калининной; с женой сына Л. Б. Каменева, семь лет прожившей в доме Каменевых, живой свидетельницей трагических событий в семье; с Ниной Теймуразовной Берия... Живые рассказы дополняют письма, литературные воспоминания, документы. Легенда живет в памяти, устном слове.

#### СТРОКИ ИЗ КНИГИ: ЛАРИСА РЕЙСНЕР

Говорили, что Федор Раскольников, руководитель большевиков Кронштадта, не Бог весть кто по происхождению, и девушка из очень приличной семьи, Лариса Рейснер, то ли спутались, то ли вместе занимались революцией, то ли то и другое — это модно...

Ее называли Женщиной Революции. Темные волосы, закрученные раковинами на ушах... серо-зеленые огромные глаза, белые прозрачные руки... сияние молодости, окружавшее ее.

Она не отказывала себе ни в чем: ни в возможности быть убитой белогвардейцами, ни в возможности умереть от тифа, ни в возможности жить по-царски там, где люди голодают. Она говорила: «Мы строим новое государство. Мы нужны людям. Наша деятельность созидательная, а потому было бы лицемерием отказывать себе в том, что всегда достается людям, стоящим у власти».

...Примерно месяц спустя после расстрела семьи бывшего царя России Ла-

риса Рейснер в составе Волжской военной флотилии идет из Свияжска в Нижний Новгород на бывшей царской яхте «Межень».

«Лариса Михайловна была в приподнятом настроении. Она по-хозяйски расположилась в покоях бывшей императрицы и, узнав из рассказов команды о том, что императрица нацарапала алмазом свое имя на оконном стекле кают-компании, тотчас же озорно зачеркнула его и вычертила рядом, тоже алмазом, свое имя.

Откуда алмаз? Может, нашла тут же, в каюте Александры Федоровны? Или слухи о кольце, взятом в Зимнем на память о революционных днях Октября, не просто сплетни?

В пересказе Владислава Ходасевича Ольга Давидовна Каменева с умилением вспоминала, как ее сына-подростка Лютика, путешествовавшего на яхте «Межень» с Раскольниковым и Рейснер, Раскольников одел по-матросски: матросская куртка, матросская шапочка, фуфайка такая... полосатая. Даже башмаки, как матросы носят. Ну, настоящий маленький матросик».

«Слушать ее мне противно и жутковато, — пишет Ходасевич. — Ведь так же точно, таким же матросиком, недавно бегал еще один мальчик, сыну ее примерно ровесник: наследник, убитый большевиками, кровь которого на руках вот у этих счастливых родителей!»

— Для меня ваша книга полна неожиданностей и открытий. Вы задали нам немало загадок. Вот и глава о Надежде Аллилуевой начинается с загадки... о самом Иосифе Виссарионовиче. Кто был подлинным отцом Сталина? Купец 2-й гильдии Яков Егнатович? Холодный сапожник Джугашвили? Местный князь? Знаменитый путешественник Пржевальский? Откуда появилась в жизни Сталина его первая жена Екатерина Сванидзе? Правда, вы честно говорите читателю: «Ничего не берусь утверждать»...

— Я говорю и другое: легенды об отце Сталина так и останутся легендами. Через два-три тысячелетия, если человечеству суждено выжить, все наши истории будут выглядеть иначе. И явление Анти-Бога, Анти-Христа может вполне совпасть с идеей многопорочного — в противовес непорочному — зачатия.

— В главе «Аллилуйя Аллилуевой» есть даже намек на предположение — уж не была ли Надя Аллилуева дочерью своего будущего мужа... Вот уж догадка, у которой в истории наверняка не найдется отгадки. Во всяком случае, вы убедительно показали нам женщину-бунтарку, не побоявшуюся отстаивать свое «Я» даже перед мужчиной, который бросал в трепет других. Она была женой самого Сталина! И могла иметь все. А ушла из жизни. Сама? Или так он решил?

— Я уверена, что история никогда не развяжет этот узел. Можно только предполагать. Документальных доказательств нет.

— А вот еще одна бунтарка.

#### СТРОКИ ИЗ КНИГИ: ЕКАТЕРИНА КАЛИНИНА

Эстонка. Отец — поденщик. Мать — прачка. По профессии — служащая. В прошлом — ткачиха. Образование низшее. Место жительства до ареста: Москва, Кремль.

С самых первых дней своего появле-

ния в Кремле в качестве жены главы государства Екатерина Ивановна оказывается в центре всех событий. Но то и дело — в 1921 году, в 24-м, в 31-м — она «бежит» (под разными предлогами) из-за Кремлевской стены на просторы жизни.

Из письма Екатерины Ивановны мужу.

«Я была там не человек. Я была фальшивая фигура в том обществе, к которому я принадлежала из-за твоего положения. Все это создавало вообще фальшивую обстановку. Я не имела права так говорить и так мыслить, как мне хотелось... потому что я принадлежала к высшему обществу... Но где же тут идеал, тот, к чему мы стремились, когда партию делим на общества, чуть ли не на классы? Пусть они там сортируют, кого хотят, но я не хочу, чтоб меня сортировали... не надо мне ни удобств, ни автомобилей, и не надо мне ваших фальшивых почетов, все это мне заменяет то, что на меня смотрят, как на рядовую работницу — бывшую ткачиху, каковой я являюсь действительно, и только».

К концу 1934 года она ощущает — выдохлась и в 1935 году возвращается в Москву.

25 октября 1938 года Калинина была арестована. Среди моих подозрений-предположений есть одно: одинокий Сталин с особым пристрастием относится к свободолюбивым, слишком эмансипированным женам — Надежду напоминают. Ворошилову, Каганович, молодую Буденную, Хрущеву — преданных мужьям, семейных женщин — он не трогал, а вертихвосток, возмнивших о своем равенстве, он не жалел. Калинина хоть и не молода, но вполне вертихвостка...

...В лагерной бане она очищала от вшей и гнид одежду моющихся арестантов...

— В главах, посвященных женам, закрученным и перемолотым страшной репрессивной машиной, — Екатерине Давидовне Ворошиловой, Ольге Давидовне Каменевой, Ольге Стефановне Михайловой-Буденной, Екатерине Ивановне Калининной, Полине Семеновне Жемчужинной-Молотовой, — вы приводите такие свидетельства, документы, что холодок идет по спине. Как вы получили к ним доступ?

— Мне повезло. По мере работы над книгой я все больше понимала, что без похода в дом на Лубянке не обойтись. Обращалась с письмом от Союза писателей — дать мне возможность познакомиться со следственными делами 30—40-х годов. Молчок. И вдруг после событий августа 1991 года мне звонят из отдела общественных связей КГБ: «Ваш вопрос решен положительно. Можете приехать сейчас?» Так я попала в кабинеты, где хозяевами были Дзержинский, Ягода, Ежов, Берия, Андропов. Когда уселась за длинный, с глянцевою поверхностью письменный стол...

— «...На мгновение показалось: слышу лязг железных дверей, звяк тюремных ключей, крики, плач, надвинулись лица ожесточенные, измученные, палачи или жертвы...» — пишете вы.

— Да... Но все было проще и страшнее. Передо мной лежали две тонкие папки с надписью «Дело». И я окунулась в страшную пучину допросов, очных ставок, обвинений и решений, куда были ввергнуты эти женщины...

— Действительно, читать приведенные вами протоколы допросов жуткова-



то. И невозможно, по обыкновенным человеческим меркам, сознавать, что вот идут на Политбюро мужчины, как пауки в банке, и ни один политмуж не решается поднять вопрос о собственной жене. Но что самое удивительное для меня, Лариса: пройдя тюрьмы, лагеря, хлебнув грязи и ужаса, кремлевские жены вернулись, совершенно ни в чем не усомнившись, с абсолютной верой в непогрешимость своих мужей...

— А что им оставалось? Они были те же рабыни, служительницы могучей идеи через своих мужей — и в этом смысле мужья были в их глазах непогрешимы, иначе зачеркивался смысл жизни. Второе объяснение — чисто житейское: куда им было возвращаться, как не в ту же спецжизнь? Надо было выживать. И по возможности достойно. У меня не поднимется рука их судить. А вот с мужчин я бы хотела спросить. Один из них мне так и сказал: «Эта книга не про кремлевских жен и не про твой женский парламент. Это пощечина нам, мужчинам». «Что ж, думайте так», — ответила я. Вы представляете, кем был бы Молотов в глазах истории, приди он к Сталину, когда взяли его жену, и скажи: «Убей нас вместе»? Может, и убил бы, и сгноил в лагерях. А люди запомнили бы Молотова, как Паоло с Франческой.

— Но справедливости ради надо сказать, что были попытки со стороны мужей оправдать своих жен. Вот Семен Михайлович Буденный...

#### СТРОКИ ИЗ КНИГИ: ДОКУМЕНТ

«В Главную Военную прокуратуру (по поводу ареста его второй жены, О. С. Михайловой. — И. С.).

«...Лично я инициативы в ее аресте не проявлял, более того, был против этого...

В заключение должен сказать — я не верю, чтобы она могла совершить преступление против советской власти».

С. Буденный.

23 июля 1955 г.

«— Что же он раньше-то не написал этого письма?» — наивно хочу я спросить Марию Васильевну (третью и последнюю жену маршала. — И. С.), но ухожу, ни о чем больше не спрашивая ее — одну из немногих кремлевских жен, сумевших принести в атмосферу пышно-холодного ада тридцатых годов и жестко-суровых дней военных, сороковых, дух дома и тепла.

— От главы к главе, от образа к образу мельчают фигуры наших вождей, а с ними мельчают, блекнут их жены. Они уже не вдохновенные служительницы идеи, олицетворенной в мужчине. Они все ближе к жизни домашней, клановой. Так, глава о Викторине Петровне Брежневой, абсолютно скрытой в тени своего вальяжного мужа, заканчивается ее замечательными кулинарными рецептами — фаршированных помидоров, варенья из крыжовника. Это ирония?

— Сказать о ней особенно нечего. Обыкновенная девушка из интеллигентной семьи вышла замуж за высокого, стройного, веселого красавца. Бабы падали. Она, конечно, с самого начала все знала-понимала. И выбрала самую правильную позицию: не мешать. Рожала ему детей, потихоньку привязывала его к себе, как козла, длинной веревкой, — побеждает, побеждает, а домой вернется. И в этом была ее «виктория» — ее победа.

Кого же и где победила эта в высшей степени домашняя хозяйка?

Мне кажется, саму Надежду Константиновну победила она. Великую Крупскую. Женщина семьи в Кремле победила к концу века женщину — создательницу мужских миров.

— Какая неинтересная победа! Уходили в начале века от дома, вырывались из тесного домашнего мира, а возвращаясь туда же. Бег по кругу? Как вы сами, Лариса, констатируете: путь от кремлевской женщины общества к кремлевской женщине семьи стал дорогой, определяющей естественные ступени развития века: от могучего взрыва — к застою, от рождения эпохи — к ее вырождению.

Первой вошла в Кремль на правах его новой хозяйки Н. К. Крупская. Последней покинула его в 50-х годах Н. П. Хрущева. Нина Петровна с Никитой Сергеевичем и большой семьей поселились в лучшем особняке Ленинских гор. Времена менялись, но традиции оставались на своих местах: каждому «положено» свое.

Возрождение эпохи началось с появления новой женщины. Она вышла на свет, на люди, непохожая на предыдущих. Но как она всех раздражала, эта Раиса Максимовна!

— Да любая бы раздражала на ее месте. Подумаешь, «вылезла»! Тех, кремлевских, толстеньких, кругленьких, и не видно было, знали свое место. А эта... Появи-

лась — худенькая, хорошенькая, ножки стройные, фигурка, и всюду рядом с мужем — на полсантиметра позади, — и туалеты все время меняет. Да кто она такая? Подумаешь, жена. Еще вчера такая же, как мы, была, — рассуждали те, кто каждый вечер жадно разглядывал ее на экране телевизора.

— И еще что-то такое наше, российское, дикое проявилось в том, как люди называли их между собой: Райка, Мишка... Американцы вот не называют Хиллари Клинтон как-нибудь Хилларка...

— Не волнуйтесь, и они не лучше. Знаете, как называется сейчас власть в Америке? Биллари Клинтон, то есть Билл и Хиллари. Анекдоты о ней рассказывают. На другом уровне цивилизации, но подоплека та же: «вылезла», мы ее не выбирали. Там, понимаете, другим мылом мытые, но психология — та же.

— А вообще последняя глава вашей книги — о Раисе Максимовне — оставляет чувство неудовлетворенности. И у меня, и у многих других, с кем я общивалась мнениями. Многие вообще начинали читать книгу с главы «Феномен Раисы». Очень много о ней как бы недосказано. Может, потому, что сказать нечего?

— Конечно, я держала себя в узде. Знаете, почему? Я заканчивала эту главу, когда они уже «слетели». И мне было неловко давать себе волю — лежачего не бьют. Поэтому я что-то сглаживала. Я не имела права быть резкой. Я сейчас перечитываю эту главу и думаю: никогда не буду ее переделывать. Потому что есть в главе и моя ирония, есть и несколько «шпилек» ей, есть и мое доброе к ней отношение. Я ее современница и близкий ей по возрасту человек. Я ее не вижу так, как вижу Надежду Константиновну. Мое зрение близкое, и оно правильное. Поэтому что сказала, то сказала.

— Ну вот, Лариса, мы и подошли к концу. А еще так много осталось за пределами разговора! В «Кремлевских женах» так много красок, тем, интересных наблюдений, размышлений, выводов, что мне, признаться, просто досадно и обидно, что Э. Графов в своем фельетоне «Не ходите, девки, в Кремль!» все свел к слухам и сплетням. Лихо. Но как несправедливо! Может, это чисто мужское отторжение: ишь чего захотели бабы — гармонии, равенства, а то и власти!

— Я уверена, что он книгу просто не читал. Пусть это останется на его совести. Я совершенно спокойна за свою книгу. Там многое, может быть, стоит поправить, добавить, но она направлена в будущее. Я абсолютно уверена в том, что когда-нибудь — и это не такое уж далекое время — женщины займут свое место в обществе. Это будет, они придут в общество. Самое главное, чтобы женщина не пришла со злом, а принесла то, что она и должна принести, — гармонию. Она расчистит, вымоет, приберет наш общий дом. Мужчины слишком давно владеет миром, чтобы без бековых подготовок принять иное положение вещей. Он ведь еще не разрушил мир до такой степени, дабы встала женская необходимость прибраться.

Давайте закончим последними строками книги: «Колесо человеческой истории поворачивается сегодня. На его повороте я переворачиваю последнюю страницу в единственной надежде на тех, для которых она будет первой».

— Спасибо, Лариса, за беседу и за книгу.

Беседовала Ирина СКЛЯР.



Вячеслав Молотов с женой Полиной Жемчужиной и дочерью Светланой.



# «ИНФОРМАБОТНИЦА»



Московская  
заочно-очная студия  
гитаристов

«ЛИРА»

Заслуженная артистка России ГАЛИНА БЕСЕДИНА объявляет прием. Возраст не ограничен, по окончании студии выдается свидетельство. Прием ведется круглый год. Закончившие курс будут приглашены в Москву на стажировку. Напишите нам: 115492 Москва, ул. Элеваторная, д. 8, корп. 2. Центр культуры — студия «Лиры» и мы вышлем условия приема.  
Тел. для справок: (095) 958-72-73.  
МУЗЫКИ И СЧАСТЬЯ ВАМ!

САЛОН-МАГАЗИН ТРОЙКА  
Итальянского производства

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| мягкая мебель              | от 700\$  |
| спальни                    | от 2200\$ |
| столовые                   | от 3000\$ |
| кухни                      | от 1500\$ |
| комплект<br>офисной мебели | от 1200\$ |

Итальянский колорит

Вы слышали о книге психолога и журналиста, преподавателя МГУ, ведущего рубрику «Душевный мир» на радиостанции «Маяк», Владимира ШАХИДЖАНИА «1001 вопрос про ЭТО»? Книга способна помочь каждому обрести личное счастье, найти себя, решить свои интимные проблемы! Издательство «Терра» переиздает «1001 вопрос про ЭТО» с рисунками, новыми письмами, солидными добавлениями. Более 800 страниц книжного текста! Книготорговые организации могут заказать для себя любой тираж.

Обращаться: 109280 Москва, Автозаводская, 10, а/я 73, телефон: 275-03-27.

Индивидуальные заявки будут выполнены через «Книгу — почтой», но стоимость пересылки почти такая же, как и стоимость книги. Выпуск издания — сентябрь 1993 г. Цена, без учета инфляции, 350 рублей, столько же, сколько стоит 3 литра кефира!

## СТАРИННЫЕ МАГИЧЕСКИЕ

### ЗАГОВОРЫ

КНИГИ, НЕОБХОДИМЫЕ ВАМ

Заговоры на любовь, семейное счастье, верность, красоту. Для снятия порчи, сглаза, наговоров, от многих болезней, пьянства, врагов, нечистой силы. Защита дома. Различные обереги. Отсушки.

Высылаем после получения квитанции почтового перевода на 460 рублей или наложенным платежом (по России) — 690 рублей.

Адрес: 644119 Омск, а/я 6047 (магия).

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ЕВРОПЕЙСКИЙ БАНК начал акцию по продаже лекарственных средств населению. Для приобретения необходимых препаратов отправьте почтовый перевод по адресу: 121609 Москва, а/я 113, «ЕВРОПЕЙСКИЙ БАНК». В талоне почтового перевода на обратной стороне укажите разборчиво перечень препаратов, заказываемых Вами. Прием заказов и высылка медикаментов производятся в течение года. Также принимаем заявки на другие медикаменты. Справки по тел.: (095) 339-02-62 (с 10 до 17).

АДЕЛЬФАН — 3 уп., 285 руб.; АЛЛАХОЛ — 3 уп., 360 руб.; АЛЬМАГЕЛЬ — 3 уп., 240 руб.; АТФ — 3 уп., 600 руб.; БАРАЛГИН — 3 уп., 600 руб.; БИСЕПТОЛ — 3 уп., 720 руб.; ВАЛИДОЛ — 3 уп., 240 руб.; ГЕНТОМИЦИН (амп.) — 1 уп., 600 руб.; ИНСУЛИН — 2 уп., 628 руб.; ИНТЕСТОПАН — 2 уп., 528 руб.; КОКАРБОКСИЛАЗА (амп.) — 2 уп., 630 руб.; КОРСИЛ — 1 уп., 630 руб.; КРИСТЕПИН — 2 уп., 300 руб.; ЛИВ-52 — 3 уп., 450 руб.; МЕЗИМ-ФОРТЕ — 3 уп., 180 руб.; НООТРОПИЛ — 1 уп., 500 руб.; НО-ШПА — 2 уп., 750 руб.; РЕЛАНИУМ — 2 уп., 520 руб.; РУМАЛОН (амп.) — 1 уп., 540 руб.; РЕОПЕРИН — 3 уп., 720 руб.; РИБОКСИН — 2 уп., 420 руб.; СОФРАДЕКС — 3 фл., 180 руб.; СТУГЕРОН — 2 уп., 600 руб.; ТАРИВИД — 3 уп., 540 руб.; ТЕОФЕДРИН — 3 уп., 174 руб.; ТИНИДАЗОЛ — 3 уп., 750 руб.; ТРИХОПОЛ — 2 уп., 746 руб.; ФЕСТАЛ — 2 уп., 930 руб.; ФЕНАЗЕПАМ — 3 уп., 720 руб.; ЦЕРЕБРОЛИЗИН (амп.) — 1 уп., 600 руб.; ЦИННАРИЗИН — 2 уп., 670 руб.; ЭССЕНЦИАЛЕ — 3 уп., 900 руб.

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ВСЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ВЫПУСКАЮЩИЕ ЛЕКАРСТВА.

## МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

### «НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА»

избавит Вас от Ваших проблем!

Для тех, кто устал от болезней и разочарований, для тех, кто хочет радости и счастья в семейной жизни, мы предлагаем замечательное средство разрешения многих проблем — ТАЛИСМАН ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ, который поможет Вам обрести уверенность, снимет усталость и боль, предотвратит дурное энергетическое влияние, окажет помощь в преодолении различных недугов и будет с Вами целый год (см. «Работница» № 3—4 за 1992 год). Положительные отзывы о действии Талисмана поступают к нам со всех концов СНГ. Под воздействием Талисмана хронические болезни идут на убыль, острые приступы болезней исчезают.

Талисманы изготавливаются по предварительным заказам и трех видов: для общих заболеваний; для заболеваний, связанных с сексуальными расстройствами; для детей и пенсионеров. Ввиду большого количества заказов в первую очередь выполняются оплаченные заявки.

Если Вы хотите, чтобы Ваша заявка была выполнена в течение месяца, перечислите 150 руб. на р/счет 800161010/345026 в Удм. филиале банка «Восток» МФО 269421 ТОО «Анастасия». Заявку, квитанцию об оплате, конверт с Вашим обратным адресом вложите в письмо и отправьте по адресу:

426007 г. Ижевск, а/я 672, «Народная медицина».

Вы можете не верить в Талисман — достаточно того, что Талисман верит в Вас.

## УРОЖАЙ НАЧИНАЕТСЯ С СЕМЯН

Предлагаем семена овощных культур, в коллекции прекрасный выбор сортов томатов, сладкого перца, болезнестойких огурцов, баклажанов, свеклы, зеленных культур, кабачков, патиссонов и т. д. Высылаем бесплатный каталог. Наши сорта прекрасно растут в разных регионах России. Заказы выполним быстро, качественно и минимальными вашими затратами. Сортность и качество семян гарантируем. Для получения каталога вложите второй конверт с вашим полным адресом.

140053 Московская область, Люберецкий район, ЛСЗ Котельники, а/я № 4.

Позаботьтесь о семенах сегодня — и завтра вы получите прекрасный урожай!

## Фирма «ДЕЛИОС»

высылает наложенным платежом элитный посадочный материал:

тюльпаны, нарциссы, георгины, ирисы бородастые, гладиолусы.

Для получения каталога необходимо выслать заявку и конверт с Вашим обратным адресом.

125581, Москва, а/я 50.



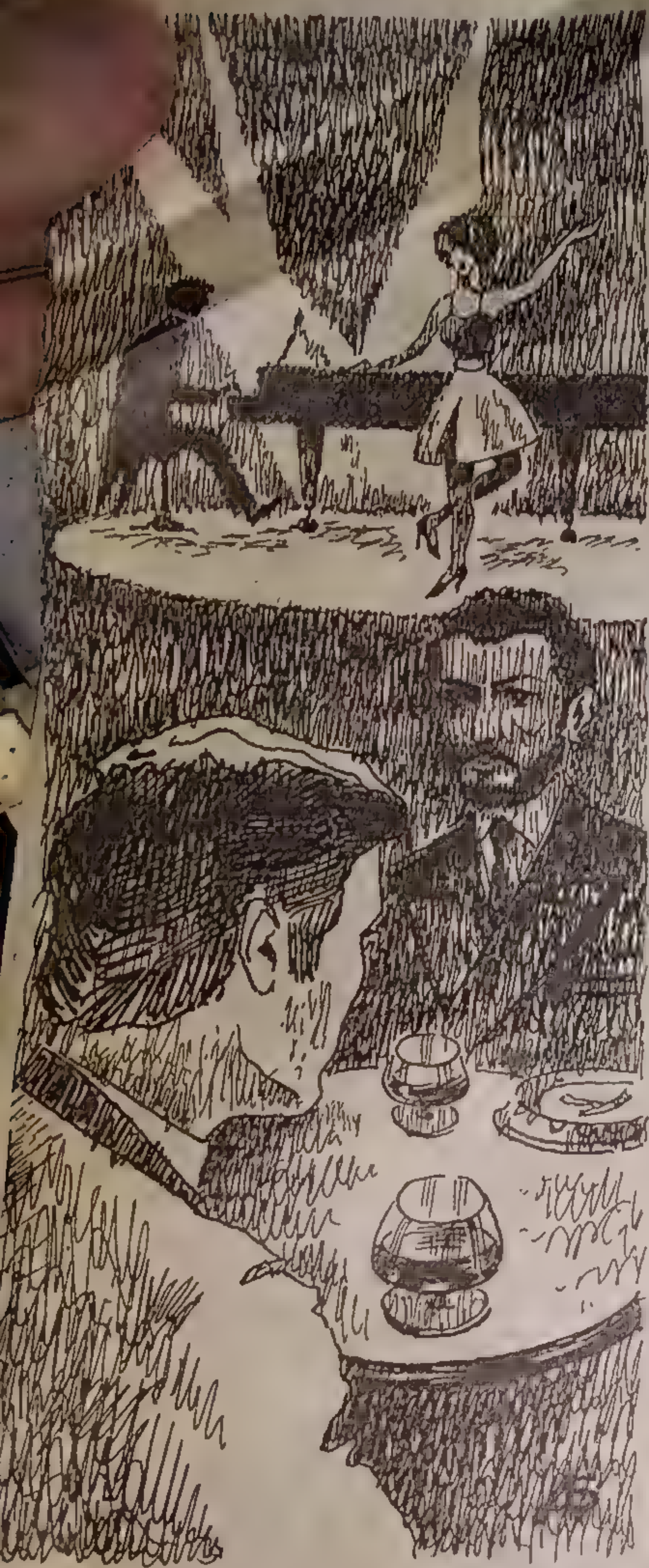


Рисунок Б. ДУДАРЕВА.

Фред МАКМОРРОУ

## ДЖОРДЖИЯ И БЕРТ

РАССКАЗ

Когда точно в девять тридцать Берт появился в заведении Палермо, Джорджии там не было, однако же он ни словом не обмолвился по этому поводу и как ни в чем не бывало прошел в бар выпить чашечку черного кофе с рюмкой коньяку.

В девять сорок пять он занял свое место за роялем и принялся наигрывать пьесу, рассчитанную на пятнадцатиминутное исполнение. Этот номер повторялся им из вечера в вечер; исполняя его сейчас, он делал вид, будто ничуть не сомневается, что Джорджия появится, как это было у них заведено, под заключительный аккорд пьесы, ровно в десять.

Джои Палермо, владелец заведения, с тревогой посматривал то на пианиста, то на часы, висевшие над баром, и снова на пианиста, но Берт не подавал виду, что замечает эти взгляды.

Было еще рано, тем не менее уже чувствовалось, какого рода публика занимала столики; такие посетители не досаждают идиотскими просьбами, не пристают с требованиями разрешить дядюшке Чарли поиграть на рояле; не для того они здесь, чтобы просто так сидеть и напиваться.

Собрались они тут слушать игру Берта и пение Джорджии. Еще бы Палермо не беспокоился! Когда три месяца назад Берт и Джорджия пришли к нему на пробу, его заведение дышало на ладан, теперь же благодаря им этот кабак стал самым популярным в городе.

Джои подошел к пианисту. Левою ногой нажав педаль модератора, Берт приглушил звуки рояля, чтобы Джои мог говорить. До выхода Джорджии оставалось восемь минут.

— Что с ней могло случиться? — поинтересовался хозяин.

— Ума не приложу, — покривил душой пианист — в общих чертах он представлял себе, что с ней могло случиться.

— Хотелось бы все-таки знать, появится она или нет.

— Не беспокойся, — сказал Берт.

— Стараюсь, стараюсь, — произнес Палермо, отходя от рояля.

Четыре минуты. Берт перешел к следующему номеру программы — пьесе, которую он сам аранжировал специально для выхода Джорджии. Он всегда начинал первым, а потом в зале среди столиков появлялась она и, подхватив мелодию, продолжала петь ее по пути к своему месту возле рояля.

Берт взял си-бемольный аккорд, служивший сигналом для ее выхода; сегодня она впервые изменила своему обычаю. Электрик постепенно убавил свет в зале, но Джорджия так и не появилась. Берт быстро перевел мелодию в другую тональность. Освещение в зале опять стало нормальным.

Чувствовалось, что публика начала нервничать. Берт оглядел зал: у входа крупный увесистый мужчина, который просто не мог не быть полицейским, разговаривал с Палермо. Хозяин провел своего собеседника к столику, а сам направился к пианисту.

Берт доиграл пьесу и встал. Раздались жидковатые и какие-то нервозные аплодисменты.

— Берт, — с несчастным видом произнес Джои Палермо, — иди пообщайся вон с тем малым.

— Что ему от меня нужно? — осведомился пианист.

— Не знаю, — ответил Джои. — Он не говорит, но, кажется, дело пахнет керосином. Знаешь, у меня такое чувство...

— Послушай меня, — перебил его Берт. — Внимательно послушай. Мне начать на твои чувства. Прекрати демонстри-

ровать их, если желаешь добра себе самому и нам с Джорджией, серьезно прошу тебя. Ты же ведь знаешь, на что способна эта мразь.

— Мразь? Какая мразь? — переспросил Джои, заметно бледная.

— Тебе еще портреты нарисовать? — ответил Берт. — И вот что. Пора подыскивать нам замену. Говорят, Энди и Элис ищут работу. Можешь взять их на наше место.

— Когда? Теперь? Прямо сейчас?

— Прямо сейчас. Вот, — Берт выудил из кармана записную книжку, — возьми их телефон и срочно с ними свяжись.

— Но я же не знаю, как они...

— Это классные музыканты, — заверил его Берт. — Они приедут сюда минут через пятнадцать, если ты им позвонишь. Другого выхода у тебя нет.

Крупный мужчина не сдвинулся с места, когда Берт подошел к его столику.

— Это вы — Берт Хабер?

— Да. А вы кто?

— Полицейский дознаватель Джек Бэртон. Вы знакомы с...

— Сперва покажите значок или предъявите какое-нибудь удостоверение. Не так! Передайте над столом.

Не глядя Берт ощупал значок полицейского и передал его обратно.

— Все в порядке, — сказал он.

— Вы знакомы, — полицейский достал из кармана и протянул Берту фотографию, — с этой вот женщиной?

Взглянув на снимок, Берт зажмурился и невольно отшвырнул его.

— Да, — наконец произнес он. — Что за необходимость сообщать новости подобным образом?

— У нас не было возможности поступить иначе, — ответил полицейский. — Мы еще не провели формального опознания личности убитой, успели только сфотографировать ее на месте обнаружения тела.

— Где? — спросил пианист.

Бэртон достал записную книжку.

— В переулке между Девятой и Десятой авеню. Она что, проживала в этом районе?

— Нет, — ответил Берт. — Когда ее нашли?

— Хороший вопрос, — заметил полицейский.

— Что вы хотите этим сказать?

— Не знаю, — с деланным безразличием произнес Бэртон. — Может, вы знаете? В самом деле, мистер Хабер, что я хотел этим сказать?

— А-а-а, понимаю. Вам показалась странной моя реакция на ваше сообщение. Похоже, я знал, что так случится. Ну что же, так оно и есть. Я лишь не знал, когда, где и как.

— Тогда, может, опишете свои действия, начиная с того момента, когда вы ушли отсюда прошлой ночью, и до тех пор, когда сюда прибыл я?

— Конечно. Отсюда я проводил Джорджию до ее дома.

— Вы всегда провожали ее? Где она проживала? Когда конкретно вы видели ее в последний раз?

— В конце концов кто-то же ведь должен был провожать ее домой. Жила она совсем неподалеку отсюда. Часы в вестибюле ее дома показывали одну минуту пятого, когда я видел ее в последний раз, было это сегодня утром.

— Немного рановато, не правда ли? Я полагаю, что заведения наподобие вашего закрываются не раньше четырех, а для того, чтобы дойти до дому, требуется несколько больше, чем одна минута.

— Действительно, было еще сравнительно рано, — признался Берт. — Видите



Лариса. А сын к ней как приклеился. Быстро, в неделю всего раза два заглянет, хорошо, правда, что звонил каждый вечер: — Мамочка, это я! Ну как ты там без меня? Как папа? У меня? У меня все нормально... Да, нормально... Когда приду? Ну, может, в воскресенье заскочу...

«Нормально» он говорил таким тоном, что сердце у Анны Климентьевны на части рвалось, она понимала, что ее мальчику очень плохо.

Ко всем своим недостаткам Лариса еще оказалась и глупой, недалекой женщиной — придет к Анне Климентьевне в гости и начинает на Арсюшу жаловаться.

Внучка Олечка Анне Климентьевне тоже не нравилась — мироновская порода, ничего от сына нет, как будто и не внучка вовсе, а что-то чужое, силком навязанное. А может, и не Арсеньина она дочь, раз так не похожа?

Когда сын пришел к ней и сказал, что Лариса подала на развод, Анна Климентьевна не смогла сдержать радостную улыбку:

— Правда? Ну и пусть одна помучится! А ты и не иди больше к ней, оставайся дома, твой дом здесь, с нами...

— Мама, я не хочу с ней разводиться... Она мне не мешает... Да нет, ты не поймешь...

— Не надо, не надо, сынок! Не унижайся перед этими мещанами!

Да, чего-чего, а чувства выгоды и расчета Анна Климентьевна была лишена начисто. Живя с таким человеком, как Добровольский, только и скопила она библиотеку да три арабских ковра, и ничего более, даже дешевого арабского золота умудрилась привезти одно-единственное колечко с камнем «Золотой песок». Арсений же... Пожалуй, он тоже не был расчетлив, просто так получилось: на каждом суде Арсений говорил, что он всей душой желает жить с женой и дочерью. Судья и народные заседатели прониклись к покидаемому мужу таким сочувствием, что отделили ему солидную часть нажитого имущества и даже постановили — квартиру менять. И в результате семейного кораблекрушения Арсений выплыл на плоту замечательной однокомнатной квартирки, прекрасно обставленной всем необходимым для жизни.

Анна Климентьевна была в шоке — она ждала сына назад, а ей вернули вовсе не сына, а все те же ежевечерние звонки: «Мама? Это я. Ну как вы там? А папа как? У меня? У меня все нормально. Поесть? Да, пожалуйста, зайди ко мне завтра утром, приготовь что-нибудь... Да, мама, там рубашки постирать надо и носки... Копсом я в химчистку отнес... Что? Кран протекает? Ну вызови мне слесаря...»

Теперь она не представляет своей жизни без поездок в уютную квартиру сына. По дороге Анна Климентьевна заходит на рынок — мужчина есть мужчина, сам для себя купить поесть не догадается. Приехав, поставит варить бульон. Потом она долго с удовольствием готовит сыну обед — жаривает лук для душистого наваристого борща, тушит мясо в сметанной подливке, жарит соломкой картофель, священнодействует над салатом, напаривает чернослив для компота...

Самые приятные минуты, когда все готово и перед приходом сына можно позволить себе маленькую слабость. Она возвращается в комнату, подходит к письменному столу. Над ним висит полка с книгами — это особенные книги, книги ее сына. Тоненькие вузовские сборники, отпечатанные плохим роталпринтом, академические

издания, журналы. Каждое издание — реликвия. В каждом — фамилия ее сына, пусть всего лишь в тезисах на полторы странички и в соавторстве с тремя людьми.

Вдруг из какого-то журнала на пол вылетает сложенный вчетверо листок. Анна Климентьевна поднимает его, и глаза невольно читают написанные крупным нервным почерком слова: «Ты мне не нужен»...

«Зачем только он хранит этот мусор? Тоже мне, придумал «письма от любимых женщин»...»

Анна Климентьевна, и не читая, знает, что написано в письмах: там будет об обманутых надеждах, там сына наградят эпитетами, среди которых «подлец» — это еще очень нежно и литературно, там его упрекнут во всех смертных грехах — в жадности (за год отношений даже на такси ни разу не дал), в лени (на вокзал не пришел встретить, хотя обещал), в неверности (одновременно три романа крутит), в зазнайстве (пусть не заносится, и получше его мужчины есть!). И каждая норовит побольше ее кольнуть, куснуть, лягнуть... А может, уже и не осталось на свете порядочных женщин? Да, конечно, всех порядочных в жены разобрали, остались только эти... Впрочем, и замужняя у него была. Пришла к ней, к Анне Климентьевне, и начала, что

вот Арсений ее соблазнил, что она во всем мужу созналась, что тот ее выгнал и ей теперь идти некуда.

— Деточка... Вы позволите мне вас так называть? Вы мне во внучки годитесь... Деточка, даже если бы все то, что вы мне сейчас рассказали, — правда (в чем я очень и очень сомневаюсь), то я... Я вас не понимаю. Миленькая моя, я прожила с мужем сорок четыре года и ни разу ему не изменила. У вас был муж — и вы... И вы себя так ведете? Неужели вы думаете, что я посоветую Арсению жениться на вас? Вы же и ему будете изменять!

От мыслей ее отрывает звонок — сын! Он нарочно звонит ей, чтобы она открыла ему дверь.

— Мамочка! — Сын бережно прижимает к себе свою незаметно состарившуюся сестренку маму и нежно целует ее в щеку. — Как я по тебе соскучился!

— Арсюшенька! Сыночек...

Она пытается обнять сына, и в этот миг ей кажется, что она совсем молодая и Арсюшенька ее — задорный загорелый мальчишка, который только что перестал гонять по двору мяч, и кажется ей, что у них впереди еще целая жизнь, долгая-предолгая...

Раиса ЕЛАГИНА

г. Саратов

Лето - это пора отдыха. Время работать на участках! Время старшим остаться с внуками в саду-огороде. Но не забудьте подписаться на ВАШ журнал!

Найдите хотя бы полчаса - и на почту.  
Вы успеете оформить подписку на 1994 год.

|   |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
|---|-------------------------|---------------------------|-----------|-----------------------|---|-----------|---|---------------------------|----|----|----|
| Министерство связи СССР<br>"Союзпечать" |                         | 70770<br>(индекс издания) |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| АБОНЕМЕНТ на журнал<br>"РАБОТНИЦА"      |                         | Количество комплектов     |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| на 1993 год                             |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| 1                                       | 2                       | 3                         | 4         | 5                     | 6 | 7         | 8 | 9                         | 10 | 11 | 12 |
|   |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| Куда                                    |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| (почтовый индекс)                       |                         | (адрес)                   |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| Кому                                    |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| (фамилия, инициалы)                     |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА                    |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| ПВ                                      |                         | место                     |           | ли-тер                |   | на журнал |   | 70770<br>(индекс издания) |    |    |    |
| "РАБОТНИЦА"                             |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| Стои-мость                              | подписки пере-адресовки | руб. руб.                 | коп. коп. | Количество комплектов |   |           |   |                           |    |    |    |
| на 1993 год                             |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| 1                                       | 2                       | 3                         | 4         | 5                     | 6 | 7         | 8 | 9                         | 10 | 11 | 12 |
|   |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| Куда                                    |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| (почтовый индекс)                       |                         | (адрес)                   |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| Кому                                    |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |
| (фамилия, инициалы)                     |                         |                           |           |                       |   |           |   |                           |    |    |    |



# «УЖ ЗАМУЖ...»

## ИЛИ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ?

Мой дом — моя крепость

**ГЕРОИНЯ ПЕРВАЯ.** Она все же поступила на этот проклятый престижный факультет. Пришлось заниматься до одури. Пришлось отказаться от танцев, от дружб с мальчиками. У нее были большие честолюбивые планы: она хотела жить только в столице и жить хорошо. И все же поначалу растерялась. Рядом с яркими, уверенными в себе столичными девочками Алена казалась простенькой провинциалочкой. Весь первый курс она работала над собой. Приглядывалась к факультетским красавицам, стараясь найти свой стиль в одежде, причёске, поведении, посещала все вечера и презентации, куда изредка приглашались студентки, искала дружбы с сокурсницами, но не из общежития, а домашними, кто к папам-мамам возвращался вечерами. Это, пожалуй, хуже всего удавалось Алене, — те как бы держали дистанцию, раз и навсегда определив свой круг друзей. В общежитии они

не появлялись — дурной тон, к себе в дом не звали — сближались только с равными. Это было очень обидно, но через год Алена поняла, что тратить время на подружек ей не стоит. У нее ведь были другие планы — выйти замуж.

Алена, четко наметившая себе двух «маменькиных» сынков, как она их обозначила, вдруг безоглядно влюбилась в веселого, шумного Тараса, за которым бегало несколько девчонок. Но с Аленой у них получилось как-то все серьезно. Тарас остепенился, стал вечерами готовить ужины, они ходили теперь всегда вдвоем. На курсе уже никто не сомневался, что Алена раскручивает Тараса на женитьбу. И вдруг однажды Алена услышала разговор однокурсниц:

— Жаль, такой парень уплывает, — сказала одна.

— Да брось ты, Тарас умеет пустить пыль в глаза, — отмахнулась вторая.

— А мне он нравился: умен,

красиво ухаживает, опять же — квартира...

— Какая квартира? Он ее снимает. Тарас, кажется, из-под Питера, там у него родители.

Что случилось с Аленой? Ее будто разбудили. Она заметалась: квартира, квартира, почему Тарас никогда не говорил, что он не москвич?..

Сбежав от Тараса без всяких объяснений, Алена вскоре нашла себе другого мальчика. Тут уж она знала наверняка — он из хорошей профессорской семьи. Алена крепко взяла его в оборот и чуть было не переехала из общаги в его трехкомнатную квартиру. Помешали осторожные родители: навели справки, что за девочка, откуда, получили обширную информацию о ее вольной жизни в общежитии и заявили строго сыну:

— Все, с ней ты больше встречаться не будешь.

— Ладно, — мирно согласился Паша, припомнив слова старосты курса: «Алена прет на

прописку».

Третья попытка Алене удалась. Она вышла замуж за Никиту. Весь курс застыл в изумлении: Никита, которого уже дважды пытались окрутить, попался на периферийной. Может, это любовь?

— Ну, женился и женился, — пожал плечами Никита, посаывая жестянку с пивом.

К пиву Никита относился с большим уважением, чем к крутым поворотам в личной жизни, поэтому через полгода в доме молодых произошел короткий разговор о разводе. «Ладно, — сказала Алена, — я тебе — развод, ты мне — прописку». Никита, допив пиво, открыл дверь и выставил свою жену за порог. Он тоже не был простым.

Сейчас Алена работает в престижной фирме, она роскошно одета, она умеет красиво и умно вести беседу. И живет она в чудесной однокомнатной квартирке, где все со вкусом обставлено, все удобно и стильно. Два вечера в неделю она свободна. В другие дни она принадлежит Роману Михайловичу, человеку солидному и состоятельному...

**МЫСЛИ ПО ПОВОДУ.** Ну что ж тут особенного, во все времена молодые люди стремились в Москву, правдами и неправдами оставались в ней. Раньше хоть через предприятия, различные ЦК можно было получить жилье и прописку. А сейчас обложили: деньги, крутые деньги. Разве это под силу девчонке? Но возвращаться в глухую провинцию и бедно жить, как родители, — смерти подобно. Значит, выбора нет? Прекрасного принца — тоже. Расплатиться за право жить в столице, иметь достойную работу, квартиру тем, что имеешь в собственном распоряжении. Своим телом... И прежде оно было разменной монетой, правда, стеснялись об этом говорить, скрывали. Сегодня — тысячи девчонок спокойно и расчетливо продают себя. Кто поглупее — просто за деньги, у кого есть мозги и планы — за престижную работу и жилье. И во имя главной цели можно наплевать на чувства. Слава Богу — не все девчонки думают, что это нормально.

**ГЕРОИНЯ ВТОРАЯ.** Как ей повезло, что пришло время красавиц! И вот она, десятиклассница с длинными ногами, стоит на подиуме среди подобных себе, пристрастно разглядывая их и чувствуя явное пре-

### ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки "ПВ-МЕСТО" производится работниками предприятий связи и Союзпечати.





восхищение. «Ее обязательно заметят, она станет фотомоделлю, потом Мисс-неважно чего, и вся ее жизнь превратится в яркой праздник»...

Так оно все и случилось, потому что Маша была в самой деле хороша. Ей нравилось закутываться в мех, позируя фотографам, нравилось сниматься в дорогих отелях, выходить из иностранных машин: сначала ноги касаются асфальта, потом грациозно выплывает все тело.

Правда, это была лишь работа, а Маше хотелось и в жизни иметь меха, машины, отели.

— Ну, ты как? — спросил ее однажды после шоу, в котором участвовали фотомодели, один из организаторов тусовки.

— Неплохо, — скромно ответила Маша.

— Может, отвезти тебя домой, ты ведь устала?

Каким милым и заботливым показался ей этот смешной толстый Кирилл. Через неделю она уже привыкла, что Кирилл заезжает за ней и они едут обедать в ресторан, потом она сопровождает его на деловые переговоры, вечером ужин, дискотека.

Как-то Маша посетовала, что неудобно в одних и тех же нарядах появляться на вечерах. Кирилл среагировал мигом: нет проблем! — и повез ее в валютный магазин. С того дня Кирилл стал делать Маше дорогие подарки постоянно.

Естественно, без лишних объяснений они стали близки.

— Мамуля, Кирилл так меня балует, я же не должна быть неблагодарной, — спокойно объяснила она свой уход из дома.

— Ты, должно быть, его любишь? — спросила мать.

— Мама, а разве обязательно? Ты ведь сама говорила, что я красавица и должна жить красиво.

Она не задумывалась ни о чем, не было ни времени, ни нужды: жизнь крутилась, пестрила, Кирилл знакомил ее с актерами, певцами, и она кокетничала воясю, прекрасно понимая, что лучше многих длинноногих...

Однажды, представляя Машу очередным влиятельным друзьям, Кирилл небрежно бросил:

— Машенька — моя девушка.

Маша лучезарно улыбнулась, а дома устроила Кириллу истерику: она не хочет, чтоб ее считали куклой, чьей-то вещью, она сама по себе и ничего ей ни от кого не нужно, вот возьмет и уйдет.

Кирилл обожал ее в ту минуту — капризную и зареванную.

**МЫСЛИ ПО ПОВОДУ.** Сколько их теперь ходит во всех городах, таких Кириллов — в кашемировых пальто, изысканных костюмах, с гладкими довольными лицами, шуршащих пестренькими российскими деньгами и «зелененькими». Как соблазнительно для девочек их внимание, шепот на ушко нежных двусмысленностей, обещаний покровительства. Вот оно, счастье, рядом, только улыбнись ему, сядь поудобней в «мерседесе», зацепи его на себя и пользуйся тем, что он гордится такой красоткой, демонстрируя тебя друзьям. А сколько таких девочек — со школьной скамьи попавших в шикарные квартиры, за бронированные двери своих «спонсоров». Они живут как в кино, как в рекламных роликах, обрушившихся на наши неподготовленные головы: в шел-

ковых ночных рубашках валяются перед зеркалом, намазав личико дорогим кремом, попивая холодный апельсиновый сок... Так приятно, так легко, не надо напрягаться, не надо ни о чем думать. Маше хорошо, ей нравится так жить, к другому она не стремится. Да и не готова. Вот заказ в ресторане — она делает лихо — знает раз-носолы. А вдруг захочется семьи, детей — хватит ли сил, отыщется ли душа в красивом длинноногом теле? Боюсь, что не захочется ей этой ненужной суеты.

**ГЕРОИНЯ ТРЕТЬЯ.** Она недавно сделала предложение парню, который был с ней несколько месяцев. Не ухаживал, как мы когда-то говорили, а просто был — тусовались, спали, ездили к друзьям. Она старательно мыла полы в его квартире — а у нынешней молодежи это верный признак, что девчонка хочет замуж. Правда, он оказался не дурак, дважды уже женился, теперь рисковать свободой не хочет. Так что, мой пол, не мой... Хотя, может, и достанет его Ксюша. Она знает, что, если хочешь парня, надо суетиться.

**ГЕРОИНЯ ЧЕТВЕРТАЯ.** Ей не повезло, она прокололась с Виктором. Думала, он богатый, сигареты дорогие покупал, на дискотеку водил. А он просто нежадный: были деньги — развлекался, кончились — он с головой ушел в работу. Хорошо, что Марина распознала его вовремя, бросила. Такой не для семейного устройства — романтик!

...Нет, ну кому же не хочется жить роскошно, легко, ухоженно! Хочется всем, особенно молодым, практичным, эгоистичным, кому не терпится окантаться на гребне, а не в грязи. Страх перед убогой, нерадующей жизнью будто вывел новую породу молодых людей — богатенькие циничные мальчики и красивые расчётливые девочки. «Цинибл» — такое название дали в Америке этому явлению в 80-е годы и пережили всплеск самоубийств в среде молодых людей, наркотики, снижение рождаемости. Мы практически идем тем же путем: за последние четыре года на 30 процентов и у нас сократилась рождаемость, у каждого второго «неформала» юного возраста периодически возникают мысли о самоубийстве, примерно треть студентов хочет уехать из России. Испугаться бы, читая статистический отчет. Не девочкам, которым жизнь в кайф, а обществу, которое их так подставило, лишило надежды, предложило суррогат-идеалы, вздыбилось, решая свои проблемы, и не замечает, что калечит самых ранимых, незащищенных: стариков и молодежь. Ну, первые уйдут, а кто останется — цинибл?

Лариса БОГДАНОВА



# ЗОМБИ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

«И снится чудный сон Татьяне. Ей снится, будто бы она идет по снеговой поляне, печальной мглой окружена...» Знакомые, хрестоматийные пушкинские строки обрели для меня новый смысл после встречи с Владимиром Исааковичем ЗАБЕЛЫШЕНСКИМ. Вот уже двадцать лет он серьезно занимается проблемами НЛО, возглавляет научно-экспертный совет уфологической ассоциации. Но, как всякий по-настоящему углубленный в какую-то область знаний человек, проявляет интерес и к смежным областям, к новейшим научным гипотезам, к необычным и, безусловно, нуждающимся в осмыслении фактам нашего бытия.

Именно к Владимиру Исааковичу привел меня след, когда я искала ответ на вопрос о тайне зомби. Неожиданно наш разговор вышел за рамки этой узкой темы и коснулся таких пределов, о которых раньше мы говорили как о ненаучной фантастике, а еще резче — как о шарлатанстве. Беседа получилась интересной, и я решила воспроизвести ее почти полностью.



— Владимир Исаакович, хотя слово «зомби» в последнее время, как говорится, на слуху, я не нашла его ни в одном из известных словарей, включая энциклопедический. Друзья, которых расспрашивала о зомби, либо пожимали плечами, либо неуверенно вспоминали: «Что-то африканское, кажется, ожившие мертвецы». Так что же это?

— Лет пятнадцать назад американские исследователи заинтересовались необычным ритуалом, который был распространен среди племен на острове Гаити. Местные колдуны, желая наказать некоторых соплеменников за проступки, в частности, за кражу, нередко приговаривали их к страшному наказанию. Есть такая ядовитая трава, из ее костей колдуны особым образом готовили порошок, который они вливали в рот, после чего человек впадал в состояние клинической смерти. Колдуны по всем правилам, а через некоторое время откалывали и вынимали сердце, а зомби, оживший, возмущался, но уже другой человек — не своим, а зомби. Он откуда-то с ним был связан. Личность, совершенно опустошенная, подавленная, ставшая лужой. Это такое «бесовство», очень удобно было использовать на физических работах. Он беспрекословно выполнял все указания колдунов.

— И что же, удалось американцам добиться чудодейственный порошок?

— На это было потрачено много времени и средств — ведь оккультные, колдовские знания всегда хранятся за семью печатями и не передаются даже близким родственникам. Откуда такая заинтересованность? — спросите вы. Видите ли, одно дело — изменить состояние сознания человека с помощью наркотиков или гипноза — эффект от такого воздействия временный, и нужно либо заново перепрограммировать сознание такого человека, либо ликвидировать его. А тут с помощью «зомбирования» удастся добиться долговременного устойчивого изменения сознания, и человек становится живым роботом, которого можно использовать для выполнения любых заданий.

— Вероятно, эта работа также была окружена тайной. Каким же образом о ней узнали?

— Даже самые глубокие секреты в конце концов перестают быть секретами. Сначала информация просачивалась по капле, а с тех пор как засекречили в Гихотронном оружии о физическом воздействии не только на отдельного человека, но и на массу, стали вспоминать о зомби. Это был толчок к началу серьезных исследований.

— Неужели и в наши дни таинственный порошок служит чьим-то интересам и целям?

— Нет, конечно, сверхмощное зомбирование не имеет ничего общего с обычаями гаитян. Когда мы употребляем этот термин, то имеем в виду перепрограммирование сознания с помощью дистанционного воздействия на его психику, без применения наркотиков.

В последнее время возникло немало школ, семинаров, оккультных сект по изучению паранормальных явлений. Цель у всех, казалось бы, благая — создание человека, духовно более богатого, по-братски относящегося к окружающим, готового прийти на помощь, нейтрализовать последствия таких, скажем, явлений, как полтергейст. Руководят подобными школами люди, обладающие теоретическими и практическими знаниями в области магии. Ученики — в основном молодежь. Обучение идет круглые сутки, даже во сне.



# ДОМАШНИЙ КАПЕШКО

12-87

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

## РАБОТНИЦА

РЕПОРТАЖ С «АТОММАША»

### ЭКЗАМЕН ВЫДЕРЖАН!

В ЭТОМ ГОДУ ЗАВЕРШАЕТ РАБОТУ «ДОМАШНЯЯ АКАДЕМИЯ», КОТОРУЮ МЫ ВЕЛИ, А ВЫ УЧИЛИСЬ! — 3 ГОДА. КАЖДЫЙ УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН БЫЛ, ЕСЛИ ПОМНИТЕ, НА «ВЫПУСКНОМ ЭКЗАМЕНЕ» СШИТЬ ПЛАТЬЕ, СВАРИТЬ ОБЕД, СВЯЗАТЬ КОФТУ... А ОЦЕНКИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ СТАВИТЬ САМЫЕ СТРОГИЕ ЭКЗАМЕНАТОРЫ — ДОМАШНИЕ.

Мы же решили провести выпускной экзамен на заводе. Адрес подсказала почта.

13 тысяч хозяек, кулинарок, швей трудятся в объединении «Атоммаш». И вот мы в заводской столовой. Здесь и начнутся сейчас выпускные экзамены «Домашней академии». Создан оргкомитет. Его председатель — секретарь Волгодонского горкома КПСС Л. Л. Абрамова. Рядом с ней строго судят председатель женсовета «Атоммаша» Ю. А. Божко, руководители партийной, профсоюзной, комсомольской организаций. В жюри приглашены ведущие специалисты городских служб: фабрики индпошива одежды, трикотажного объединения «Пушинка», фабрики-кухни при «Атоммаше» и треста ресторанов и столовых.

Возглавляют жюри А. Т. Морозов, читавший в нашей академии курс «Азы кулинарии», Н. Свеженцева, консультант по ручному вязанию, искусствовед Центра моды СССР А. Лагутина и самозакройщица ателье № 42 «Люкс» г. Москвы И. Непря-

...ШВЕИ занялись раскроем. Разложили ткани и теперь стремительно обводят лекала, выкройки, заготовленных накануне дома. Модели из «Семейного ателье» были разыграны среди них заранее. Работа спорится. Судьи бдительно наблюдают за каждой. Вот досада: И. Котлярова вместо мела пользуется карандашом. Это минус. З. Дерябина, напротив, кроит безукоризненно, она в прошлом закройщица. Сложная модель платья у Т. Беловой, да и ткань в полосу — самый трудный вариант раскроя. Но справляется она прекрас-

но. У всех настрой деловой, ножницы так и мелькают.

Кое-кто уже садится за машинку. Конечно, опыт у всех разный, но Н. Сагарда быстро скроила брюки и не сметывая, стала строчить. В судейском блокноте тут же появилось замечание. Безусловно, темп надо выбрать оптимальный, ведь успеть придется многое: кому-то достался пиджак, кому-то платье, куртка, брюки, теплый жакет. Оценки будут выставляться и за эстетический вид модели, и за технологическое исполнение.

Одновременно и участники, и зрители получают консультации. А. Лагутина, искусствовед, рассказывает о направлениях моды, о современных пропорциях, длине... И. Непряхина — о технологических правилах обработки узлов. Дают консультации и модельеры, конструкторы, мастера Волгодонской фабрики индпошива одежды.

Если у швейников модели начали обретать «формы», то у кулинаров

НА КУХНЕ...!!! Представьте ароматы рассольника с потрохами, узбекской шурпы, русского борща, полтавских котлет, прибалтийской колбасы из кур под паровым соусом, грузинского сациви, молдавской чорбы... и еще десятка-другого блюд национальных кухонь всех республик. Все это сейчас кипит, шипит, варится, жарится. По жребью каждой «поварихе» достался обед одной из национальных кухонь. Обед из 4 блюд. Задание сложное. Поварики снуют от плит к рабочим столам, режут, натирают, чистят, пекут...

Председатель жюри А. Т. Морозов

страдальчески смотрит на подгорающую в сковородке морковь — под сказки невозможны. И уныло отходит в сторону. Но тут же оживает и шепчет на ухо

— Тут несколько поварих включенных в кулинарию

И раскрывает свой блокнот Т. Величко. И. Солдатов, О. Киназевка, Т. Чернявская

— Нет, эту поварику я должен забрать к себе! — восхищенно кривит головой В. В. Семейков, директор треста ресторанов и столовых — Такие красные блины сотворила

— А кто тебе ее отдаст? — всматривается за И. Солдатову воспитательницу детского сада «Колобок», заместитель генерального директора «Атоммаша» А. В. Литвинен-

В ДРУГОМ конце зала идет тихое, но упорное соревнование вязальщиц. Все чинно сидят за столиками и вяжут, вяжут... Первое задание на время: кто быстрее ровнее и красивее смотает клубки пряжи с двумя концами. За две-три минуты они уже лежат разноцветными холмиками. И вторую проверку — на вышивку — все прошли успешно, связав образцы узоров. А вот дальше начались дела посложнее. Прорезной карман, как известно, деталь весьма каверзная. Без навыков, хорошей техники к нему и не подступишься. Тут-то и начал сказываться уровень подготовки. У кого-то плотность вязки неровная или кромка пошла наизгиб. Одна участница горестно сложила спицы — ошиблась в размере образца. Придется распустить и начать все сначала. Зато у И. Бычковой и В. Саенко кар-

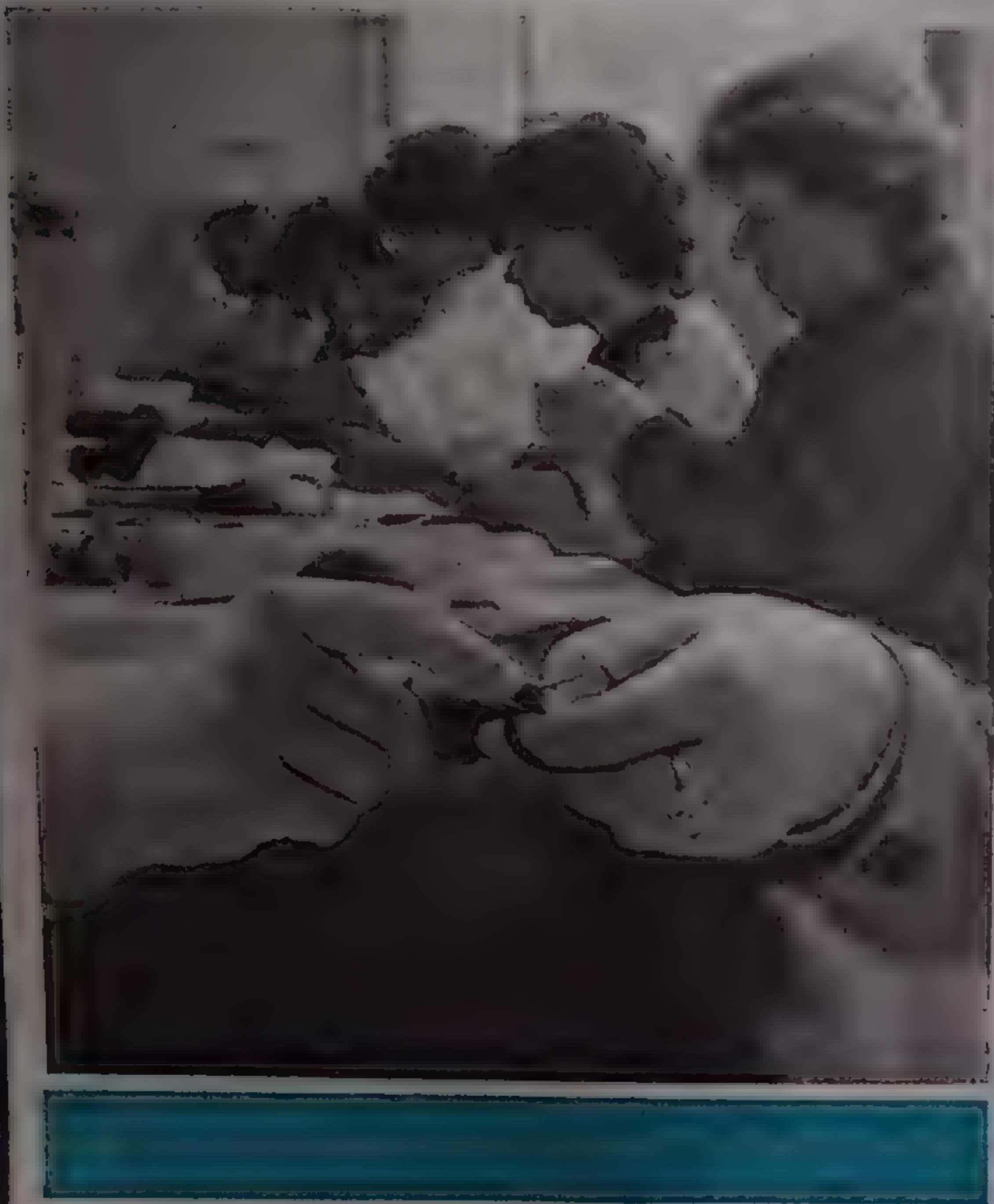
Фоторепортаж  
А. МЕЛЬНИЦКОГО

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ  
РАБОТНИЦА



...отменные. Работы... стили так и лета-... не подпускают, что-... не мешали и не отпекали, но они

дал ни один ресторан! Вязальщицы показали такой класс в работе, что трикотажное объединение «Пушинка» намерено и впредь поддерживать с ними связи. Швей демонстрировали



преданно следят издали и постоянно подбадривают своих знакомых. Зато им разрешили любоваться импровизированной выставкой рукоделия. Все восхищаются работами участвующей в общем конкурсе И. Буддо. В основном это комплекты: детские, спортивные, нарядные, деловые

— Великолепные изделия. Сама вяжу неплохо, но такого совершенства никогда не добьюсь.— делится впечатлением М. Коноваленко, бухгалтер.

С нею соглашается экономист И. Золотарева:

— Моя оценка — пять баллов. Это — искусство! Всем нравятся орнамент, колористика, необычайно ровная вязка. Настоящие пейзажи на изделиях.

А сама И. Буддо в это время старательно вывязывает головку рукава, предварительно сделав сложный расчет.

— Любая женщина занимается рукоделием, — говорит она. — чтобы не быть похожей на других. Для меня вязание — это творчество, а идеи беру отовсюду. В искусстве люблю стиль модерн. Рукоделием занимаются и мама, и сестра.

Собед отведен. Такого меню не ви-

свои наряды. А специалисты фабрики индпошива высказывали свое горячее одобрение.

Чествуют участниц атоммашевцы в небольшом уютном зале. А они, взволнованные, сияющие, чувствуют себя именинницами. А. Т. Морозов торжественно назвал обладательниц первой премии: И. Солдатову и О. Кинарейку. Обе — воспитательницы детского сада «Колобок», причем работают в одной группе. Вот так сюрприз!

А швей вышли на сцену со своими моделями. И тоже зал бурно порадовался успехам мастериц. А. Лагутина вывела вперед С. Дядченко в новом жакете, и все вдруг увидели, что эта милая молодая женщина еще и настоящая манекенщица

Первую премию получила и Т. Белова за удачное выполнение модели делового платья.

У вязальщиц, как и предполагали, победителем оказалась И. Буддо.

Цветы, аплодисменты, шутки и смех. «Хрустальные башмачки» — призы журнала «Работница», награды победителям, заискрились в женских руках. А всем сорока участницам вручили подписку на журнал на 1988 год.

Мнение победительниц:

О. Кинарейка. Если бы на заводе открыли «Школу молодой семьи» — ходила бы с удовольствием

С. Дядченко. Я шью и себе, и своим дочкам. Расчеты делаю сама моделирую тоже. У нас в городе много инженеров. Нужны клубы по интересам, где можно было бы развивать и совершенствовать свой вкус.

И. Буддо. Присоединяюсь к мнению С. Дядченко. У нас в городе нет условий для занятий рукоделием.

Я бы с удовольствием училась прясть, ткать гобелены, красить. Чему-то научила бы других

Конкурс «Работница» закончен, но председатель женсовета «Атоммаша» Ю. А. Божко считает творчески порыв наших работниц упускать нельзя. Женсовет берется его развить, дополнить. Мы знаем, что нас подбадривают и на предприятиях, и в городе

А. ЛУГОВСКАЯ  
председатель жюри





## НОВОГОДНИЙ БЛУЗОН

КУРС ВЕДЕТ А. П. ВОЛОБУЕВ

Новогодних хлопот у любой хозяйки бывает так много, что в последний момент может обнаружиться — нет праздничного наряда. И совсем не обязательно, чтобы он был дорогим и торжественным, просто очень хочется чего-то новенького.

Сегодня в наше «Семейное ателье» мы пригласили А. П. Волобуева, уже знакомую вам по одной из публикаций нынешнего года. Предложенная ею «Ри»-ка «Аэлита» многим пришлась по душе. На этот раз Антонина Павловна предлагает вам две несложные, но нарядные модели блузонов — для себя и для дочки. Надеемся, что к новому году у вас будет славная обновка при условии, что вы подберете красивую ткань.

Современная мода отходит от больших объемов, и наши модели — наглядный тому пример. При расширенном плечевом поясе оба блузона кажутся маленькими. Достигается эффект с помощью приемов моделирования: в линию реглана убираются излишки ткани верхней части изделия. Другой характерный элемент модели — подчеркнутая линия бедер, которая также уменьшает объем блузона.

Обе модели напоминают стиль 50-х годов, именуемый сегодня неоклассикой. Тот же Т-образный силуэт, лаконичное декоративное оформление. В первом варианте блузона создается молодежный образ, другая модель подчеркнута женственная, элегантная, вечерняя.

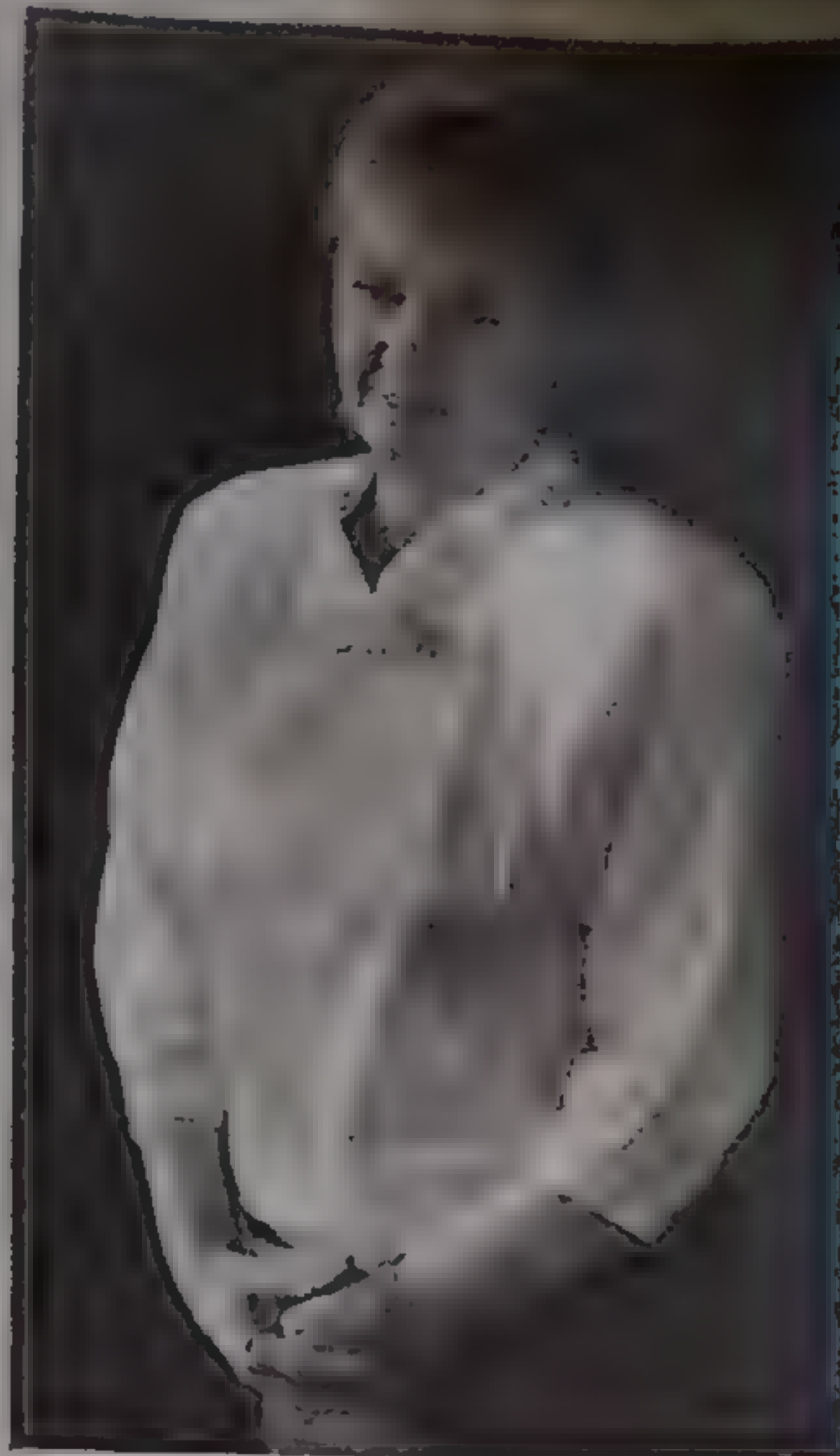


ФОТО Н. МАТОРИНА

### МОДЕЛЬ №1

Материал — шелк, трикотаж, жаккардовая ткань. Расход: 2,5 м при ширине 120 см. Для отделки воротника понадобится ткань контрастного цвета 20х30 см. Чертежи лекал даются в масштабе 1:10 без припусков на швы. Размер 44.

#### Детали кроя:

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Перед                   | 1 дет.                        |
| 2. Спинка                  | 1 дет.                        |
| 3. Рукав                   | 4 дет. (2 передние, 2 задние) |
| 4. Воротник на-<br>кладной | 1 дет.                        |
| 5. Обтачка горло-<br>вины  | 2 дет. (перед и спинка)       |
| 6. Пояс                    | 2 дет.                        |

#### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ:

- сделать заготовку для накладного воротника (рис. 1). Для этого стачать отделку и ткань. Потягивая, разутюжить. Подложить под заготовку сильно накрахмаленную ткань либо специальную прокладку и снова тщательно проутюжить через сырую тряпку;
- из заготовки выкроить накладной воротник с припусками на швы;
- подложить воротник вниз горловины к переду, приметать по линии шва, прострочить. Подрезать уголок стыка (рис. 1), отогнуть воротник, проутюжить. Приметать к переду по линии реглана и горловины;
- приметать рукава к переду и спинке, прострочить по линии шва.

Заложить складки в 2 см по линии реглана рукавов к середине переда и спинки. Протюжить. Проложить по краю отделочную строчку.

— настрочить по линии реглана отделочные швы (рис. 2);

— заложить складки по низу спинки, прострочить, отогнуть с изнанки к середине спинки, проутюжить;

— стачать плечевые и боковые швы, рукава по линии плечевого шва отстрочить;

— обтачать горловину;

— подогнуть рукава и прострочить в край;

— подогнуть низ готового изделия на 7 см, прострочить;

— стачать детали пояса по косой линии;

— пришить детали пояса к спинке возле складок;

— пришить подплечники для рукава реглан.

### МОДЕЛЬ №2

Материал — трикотаж, жаккард, любая «тяжелая», но хорошо драпируемая ткань. Расход: 2,5 м при ширине 120 см. Чертежи лекал даются в масштабе 1:10 без припусков на швы. Размер 48—50.

#### Детали кроя:

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. Перед                  | 1 дет.                          |
| 2. Спинка                 | 1 дет.                          |
| 3. Рукав                  | 4 дет. (2 передние, 2 задние)   |
| 4. Воротник               | 4 дет.                          |
| 5. Обтачка горло-<br>вины | 3 дет. (перед — 1 и спинка — 2) |
| 6. Бант                   | 2 дет.                          |

#### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ:

— выстрочить узор на деталях рукавов (рис. 1), предварительно подложив прокладку (поролон 0,3—0,5 мм). Рисунок получится выпуклым, если строчить по одной и той же линии той же иглой.

— по всей линии плеча прострочить с изнанки полосу поролона шириной 2 см

— приметать рукава к переду и спинке, прострочить по линии шва. Швы отвернуть к рукаву, заутюжить

— стачать плечевые и боковые швы;

— подогнуть рукава и прострочить в край

— с обеих сторон низа переда и спинки на расстоянии 10 см от боковых швов сделать по 2—3 черных шва глубиной примерно в 1 см.

Число загибов зависит от нужной вам плотности облегания по бедрам

— подогнуть изделие на 3,5 см подложив предварительно прокладку. Прострочить в край

— обработать вырез-капюшон на спинке. Для этого взять косую бейку шириной 1,2 см, пришить по лицевой стороне выреза, отогнуть, прострочить, отстрочить;

— приметать воротник к горловине вместе с обтачкой, прострочить. Обтачку отогнуть наизнанку, отстрочить линию горловины по лицевой стороне отступив от края 0,3 см

— детали бантика сострочить с прокладкой, вывернуть, отстрочить, проутюжить, пришить согласно рис. 1, пришить к середине переда ниже воротника.

Ита, и другая его модели выполнены на одной конструктивной основе. За счет построения однотипных деталей крой предельно прост: перед и спинка одинаковы по размерам, идентичны и детали рукавов. Воротники здесь служат украшением. В молодежном блузоне он накладной, с использованием контрастной отделочной ткани. Во втором — обычный, слегка отстающий от шеи, но плавная изогнутая линия верхней кромки, завершенная впереди небольшим изящным бантиком, придает блузону романтический вид. Линия бедер в обеих моделях заужена. В первом случае используется пояс, во втором — загибы

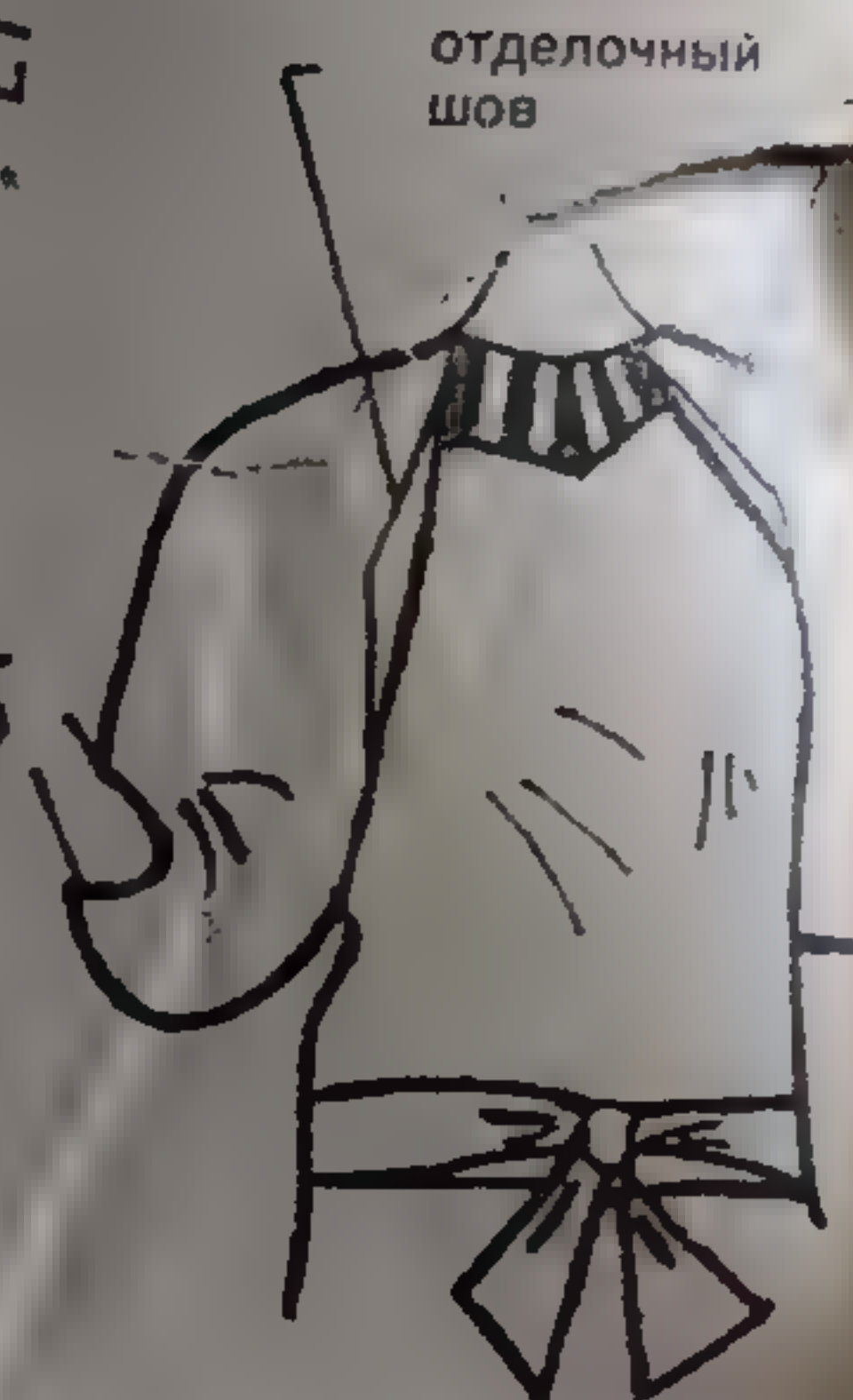


КУРС ВЕДЕТ А. П. ВОЛОБУЕВА

**Вырез горловины  
передней детали рукава**

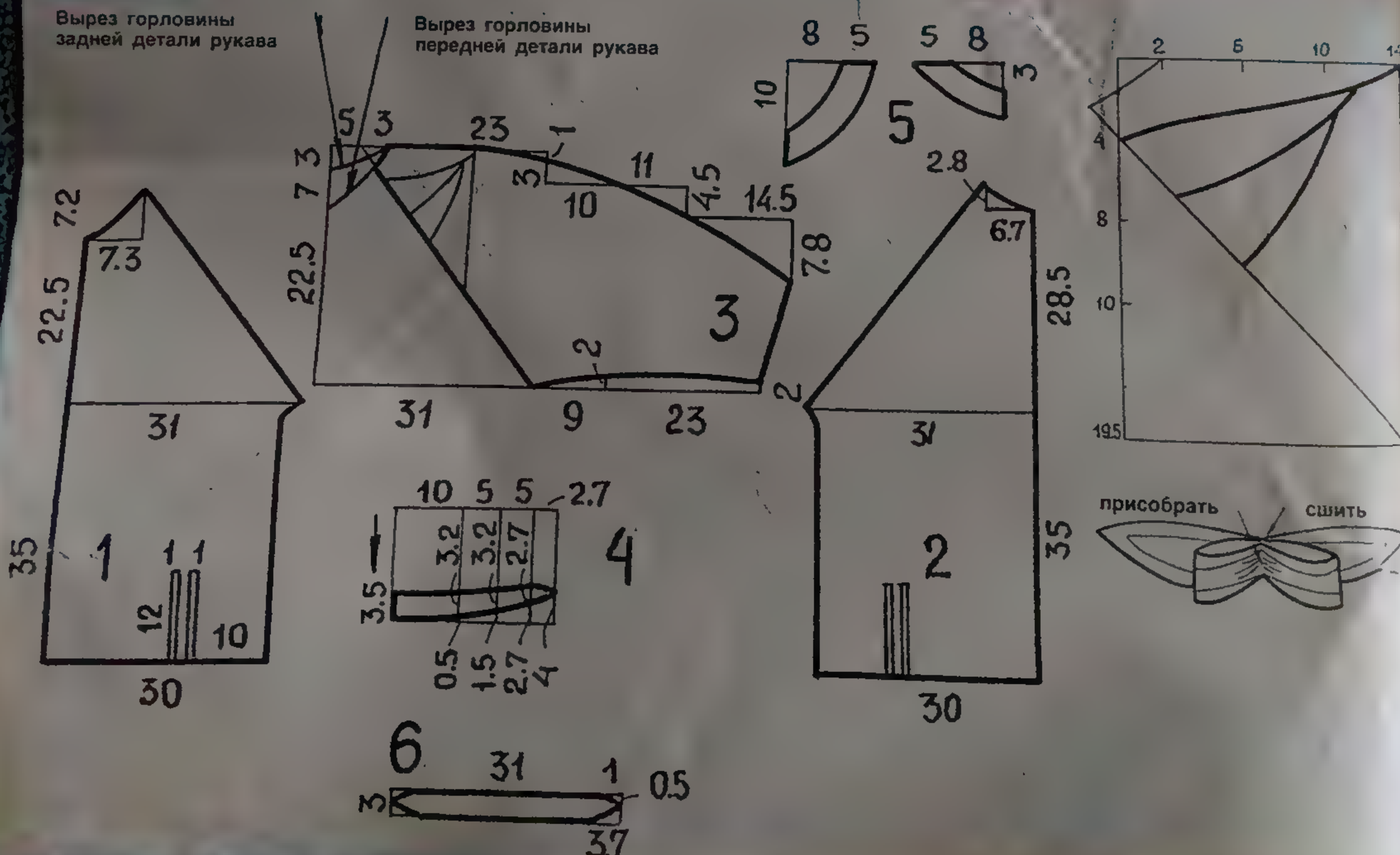


уголок  стык

отделочный  
шов

## МОДЕЛЬ №2

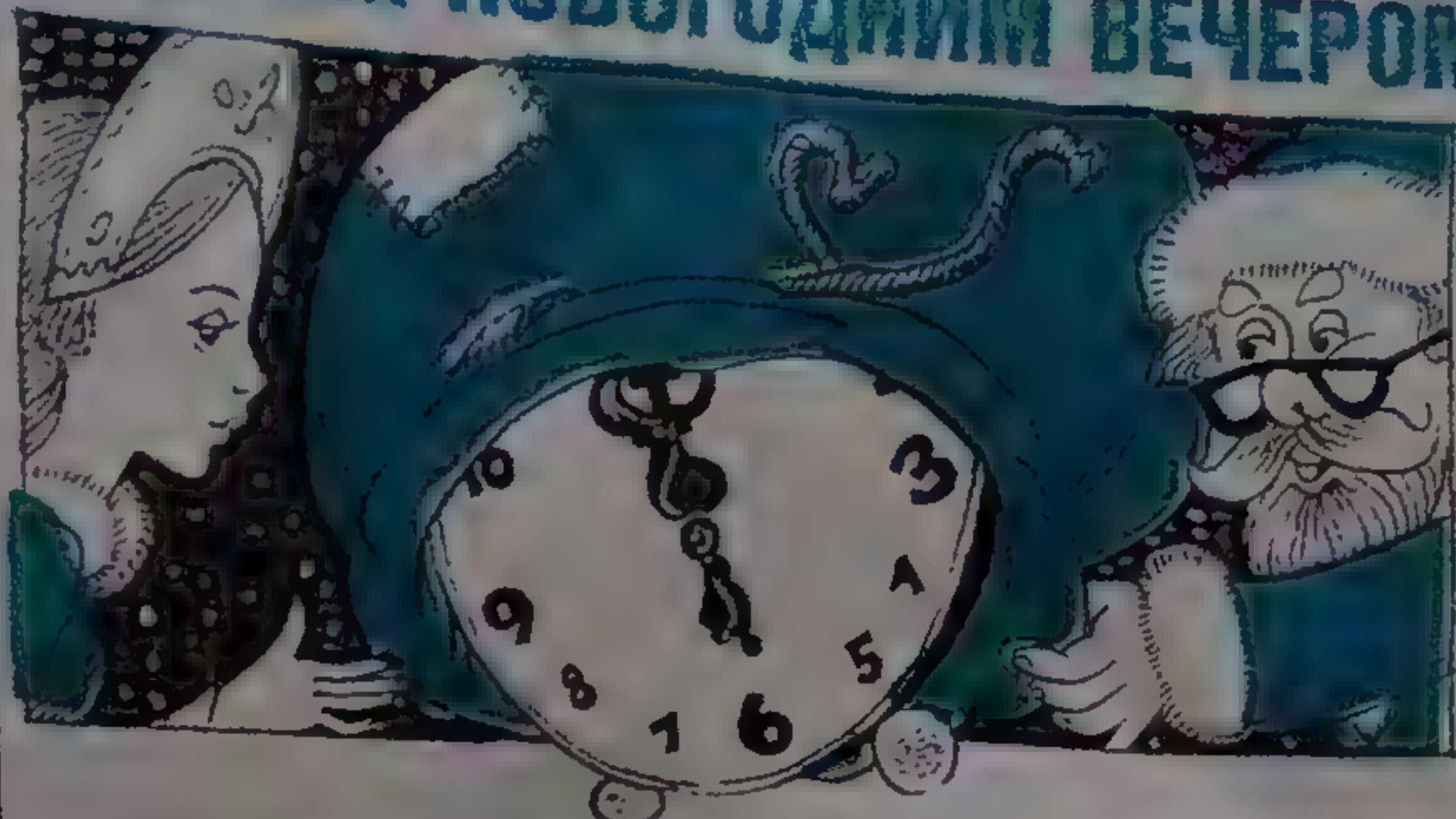
### Вырез горловины передней детали рукава



присобрать / сшить



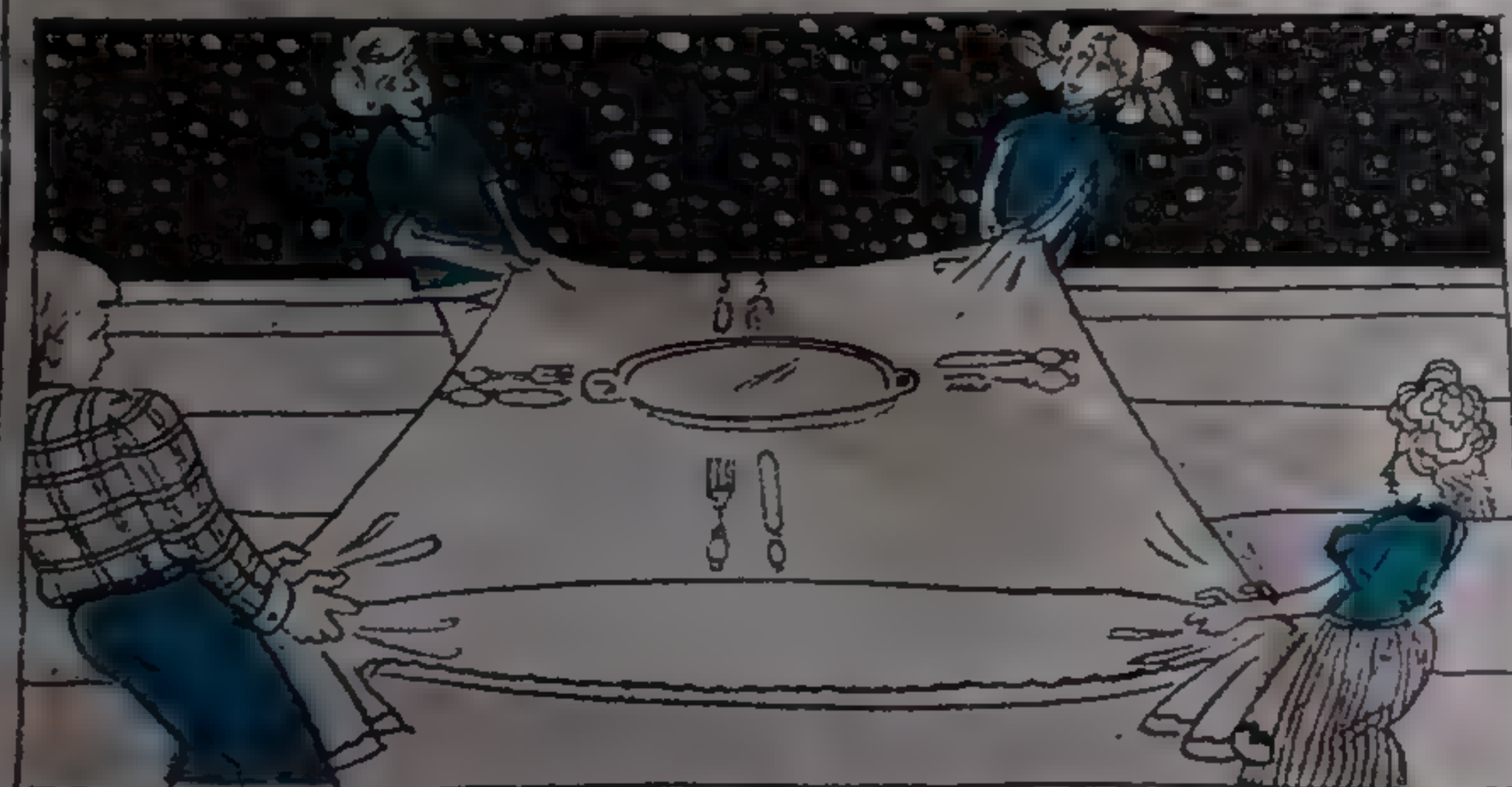
# ЩЕДРЫМ НОВОГОДНИМ ВЕЧЕРОМ



сы, фаршированные желудки и, конечно же, каши, галушки со сметаной.

**ДАВНО ИЗМЕНИЛСЯ НАШ БЫТ,** условия жизни, но это не значит, что мы можем обезличить наши праздничные застолья, забыть обычаи предков. Конечно, нет смысла отказываться от новых продуктов и приправ, которых наши бабушки и дедушки не знали. И все же у новогоднего стола должны быть свои приметы. Сегодня предлагаем вам несколько современных новогодних праздничных блюд, максимально близких к традиционным старинным.

**ОСНОВНОЕ БЛЮДО УЖИНА** — мясное. Уложите его на большое блюдо, празднично украсьте и поставьте в центр стола. Вот несколько рецептов.



**ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕНАЯ.** Подготовить гуся, индейку или утку, посолить внутри и снаружи, положить спинкой вниз на сковородку или противень, полить жиром, а жирных гусей и уток — водой и жарить в духовке. Птицу нужно периодически переворачивать и поливать жиром и выделяющимся из нее соком. Готовую птицу переложите в другую кастрюлю, а жир слейте. На сковороду или противень налейте немного воды или мясного бульона и прокипятите. Этим соком птицу поливают при подаче на стол.

Яблоки (лучше антоновские) очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите семенную коробку, положите на противень, смазанный жиром, посыпьте сахаром и запеките.

Картофель среднего размера очистите, обжарьте целиком на жире

и доведите до готовности в духовке.

Жареную тушку птицы уложите на блюдо, на ножки наденьте бумажные палочки, вокруг разложите картофель и яблоки. Украсьте листьями

Можно оформить блюдо иначе — тушку птицы разрезать на части. На блюдо вначале положите обжаренные на масле ломтики белого хлеба, сверху куски птицы, а вокруг разложите гарнир.

**СВИНОЙ ОКОРОК.** Мякоть свиной очистите от излишков жира, а оставшийся надрежьте ромбиками. Натрите свинину солью, чесноком, посыпьте перцем и жарьте в духовке, поливая соком и жиром.

Готовое мясо нарежьте на порции, уложите на блюдо в виде целого ку-

орехи очистите от скорлупы, ошпарьте, снимите пленку, посыпьте сахаром и запеките в духовке.

**МОРОЖЕНОЕ «СЮРПРИЗ».** Запаситесь мороженым (лучше пломбиром), положите его в морозилку. Купите коврижку либо лепешку бисквита и нарежьте тонкими ломтиками. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой.

Перед самой подачей на стол уложите на металлическое блюдо ломтики бисквита или коврижки, смажьте их вареньем или повидлом, а сверху хорошо замороженное мороженое (горкой). Теперь опять варенье, на него — ломтики бисквита и все покройте взбитыми белками и быстро запекут в горячей духовке (не менее 200° С). Мороженое зарумянится, и сразу же подавайте его на стол.

**ЧЕРНОСЛИВ В ШОКОЛАДЕ.** Сладости на праздничном столе должны быть обязательно. Чернослив помойте и ошпарьте, удалите косточки. Шоколад наломайте кусочками, добавьте немножечко воды и растопите на слабом огне. Каждую черносливину накалывайте на вилку или острую лунину и опускайте в шоколад, а потом кладите на бумагу для застывания.

Таковы основные блюда новогоднего стола. Остальное — как сочтете нужным. Но непременно украсьте кушанья, придайте им праздничный вид.

**НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.** Салат или винегрет положите на круглое блюдо, а вокруг — 12 кружков вареного картофеля. Морковь нарежьте соломкой и на каждом картофельном кружке выложите цифры: I, II, III, IV ... XII. В середину кладется кружок из огурца или помидора, а из лука — стрелки часов. И пусть они у вас показывают без пяти минут двенадцать.

Студень следует залить в формы. На дно каждой налейте немного жидкости, а когда она застынет, кладите на этот слой украшения из вареных яиц, ломтиков лимона, зелени... — все зависит от вашей фантазии. Затем залейте остальной студень. Формочки поставьте в холодильник. Перед подачей на несколько секунд опустите их в горячую воду и выложите потом на блюдо.

На поверхности праздничного пирога уложите праздничный орнамент из цифр: «1988 год». Перед выпечкой смажьте яйцом.

Напитки тоже должны выглядеть нарядно. Например, так: края бокалов смочите в лимонном соке или в воде и опустите в сахарную пудру — они покроются «морозной изморозью», а теперь осторожно налейте в них компот из консервированных фруктов и опустите соломку. Приятного новогоднего аппетита!

Н. И. Ковалев,

профессор

Ленинград





## «Многоликий» коктейль

Для всех этих коктейлей понадобятся молоко, сироп: ежевичный, клубничный или любой другой. Можно просто молоко смешать с сиропом, можно добавить ванильный сахар, толченые орехи, а то и облепиховый сок. Вариантов, как видите, несколько.

**Клубничный:** клубничный сироп — 25 г, молоко — 200 г.

**Ванильный:** ванильный сахар — 5 г, черничный сироп — 20 г, молоко — 200 г.

**Ореховый:** ежевичный сироп — 20 г, толченые орехи — 20 г, молоко — 200 г.

**Облепиховый:** облепиховый сок — 20 г, сахарный сироп — 20 г, пахта — 200 г.

## Фруктовый коктейль

В стакан положите кубики пищевого льда. Затем налейте соки: яблочный, лимонный и фруктовый сироп. Хорошо размешайте и положите ломтики фруктов.

Продукты: яблочный сок — 60 г, лимонный сок — 20 г, фруктовый сироп — 20 г, фрукты (по сезону) — 50 г.

## «Буратино»

Желатин залейте охлажденной кипяченой водой (соотношение 1:3) и оставьте на 1—1,5 часа. Затем нагрейте до полного растворения желатина и охладите (до 30—40° С). Процеженный желатин смешайте с лимонным соком и фруктовым сиропом. Смесь налейте на противень и дайте застыть. Затем нарежьте на кубики и положите в стакан. Сверху положите ломтики фруктов, мороженое и тертый шоколад.

Продукты: желатин — 3 г, фруктовый сироп — 60 г, лимонный сок — 30 г, фрукты (по сезону) — 50 г, мороженое — 50 г, шоколад — 5 г.

## Пикантный

Чеснок растереть с солью, смешать все компоненты, добавить соль, перец по вкусу, подавать с соломинкой.

Простоквашу можно заменить кефиром.

Продукты: томатный сок — 50 г, овощной сок — 50 г, простокваша — 100 г, 1 долька чеснока.

А. Бутузов

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД АССИРИЙСКОЙ КУХНИ

### ШИРВА — вегетарианский суп

Налить в чугунную или алюминиевую кастрюлю 3—4 литра воды. Очистить две-три картофелины, опустить в воду. Туда же положить помидор и болгарский перец, проколов то и другое вилкой в нескольких местах. Очистить луковицу и бросить в кастрюлю. Взять по 20 граммов киндзы, петрушки и укропа, связать ниткой в пучок и положить в воду. Расщепить одну морковь так, чтобы корешок остался целым, опустить в кастрюлю. Туда же — капустный лист. Варить до полной готовности овощей. Солить по вкусу.

Пока суп варится, взять небольшую луковицу, очистить, порезать на дольки и обжарить в подсолнечном масле. Лук должен стать золотистого цвета. Добавить половину чайной ложки томата и на кончике ножа — красного перца. Жарить все это вместе некоторое время.

Когда овощи сварятся, огонь не выключать под кастрюлей. Зачерпнуть половника жидкости и вылить в сковороду с луком. Размешать. После этого массу из сковороды перелить в кастрюлю. Разбить одно яйцо и вылить в суп. Хорошо взболтать половником и сразу же выключить огонь, чтобы не кипело. Суп желателен перелить в эмалированную кастрюлю. Зелень и овощи не вынимать. Пить следует сам отвар. Лучше без хлеба.

### ХАСЫДА — сладкое блюдо

Взять полпачки сливочного масла и положить в чугунную или алюминиевую кастрюлю. Добавить три столовые ложки муки. Поставить на огонь, активно размешивая, растирая. Масса должна приобрести золотистый цвет. Вылить в кастрюлю стакан горячего молока, предварительно положив в молоко и размешав две столовые ложки меда (можно больше). Солить по вкусу. Массу как следует прогреть и выключить огонь. На приготовление уходит 15 минут. Если положить больше муки, то масса получится гуще. На следующий день режется как пирог.

### ДЖАДЖИ

Взять пачку нежирного творога, добавить две чайные ложки сметаны. Мелко порезать немного укропа, киндзы и мяты. Небольшую луковицу очистить и тоже мелко порезать. Все это смешать с творогом и сметаной. Растирать до тех пор, пока не получится однородная масса. Добавить соли по вкусу. Лучше намазывать на серый хлеб.

Е. Давиташвили

## РЕЦЕПТЫ НАШЕГО ДОМА



### ТРЕХЦВЕТНЫЙ ПИРОГ

Для теста: 1,5 ст. муки (желательно негрубого помола), 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. воды, 2 ст. л. какао, 1 ст. л. погашенной соды.

Тесто должно получиться гуще сметаны. Выложите его на противень и выпекайте в течение 15—20 минут.

**ТВОРОЖНЫЙ СЛОЙ:** 500 г творога, 250 г масла или растительного маргарина, 200 г сахара. Смешайте творог с маслом, затем добавьте сахар. Творожную массу выложите ровным слоем на поверхность остывшей основы из теста и разровняйте ножом.

**ФРУКТОВЫЙ СЛОЙ:** сварите 0,4 л любого фруктового сока (лучше апельсинового или абрикосового) с сахаром, картофельным крахмалом. Остыв, масса должна быть желеобразной. Вместо крахмала можно использовать желатин. Фруктовый слой разровняйте. Остудите его при постоянном помешивании и нанесите на творожный слой незастывшим.

Приготовление трехцветного пирога займет немного времени. Творожную массу можно сделать, пока пирог печется. Когда вы разрежете пирог на прямоугольники, срез будет трехцветным. Теперь, если вы украсите сверху каждый кусочек розочкой из



взбитых сливок, получится праздничное пирожное.

Эва Гучкова

Острава, ЧССР.

### ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Продукты: 0,5 кг печенья, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1 банка сгущенного молока.

В мелко раздробленное печенье добавить орехи, сгущенное молоко, хорошенько размешать. Массу выложить в лоток (маленькое деревянное корыто), закрыть и остудить в течение 30—40 минут. Затем посыпать сахаром и какао. Торт готов.

### ХАЛВА ВОСТОЧНАЯ

Продукты: 2 ст. муки, 2 ст. топленого масла, 3/4 ст. сахара, щепотка ва-

На сковороду насыпать муку слоем в 3—4 см. Постоянно перемешивая, поджарить ее до коричневатого цвета. В жаровню налить масло, сахар и кипятить до полного растворения сахара (около 5 минут). Затем всыпать обжаренную муку и все тщательно перемешать. Приготовленную массу разложить ровным слоем 5—6 см на лоток и уплотнить. Затем охладить.

О. Самсонова

г. Петропавловск  
Северо-Казахстанской обл.

## ПО ВАШИМ ПРОСЬБАМ

## ДОМОРОЩЕННЫЕ ДРОЖЖИ

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДРОЖЖИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ТАК: сухой хмель (или солод) залейте двойным количеством горячей воды и кипятите до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Теплый отвар процедите и на каждый стакан его добавьте при помешивании столовую ложку сахара на 1/2 ст. пшеничной муки. Полученную массу накройте чистой тканью и поставьте в теплое место на 1,5—2 суток. Готовые дрожжи залейте в бутылки, укупорьте и держите в прохладном месте. Для теста на килограмм муки положите 1/2 ст. таких дрожжей.

**ПОПРОБУЙТЕ И ТАКОЙ СПОСОБ:** возьмите 100—200 г изюма, промойте теплой водой, положите в молочную бутылку (со средним горлышком), залейте водой с температурой, как разводят дрожжи, добавьте немного сахара, завяжите в 4 слоя марлей и по-

ставьте в теплое место. На 4—5-й день, когда начнется брожение, можно подбивать дрожжи и ставить тесто. Оно получится душистым и не кислым.

**МОЖЕМ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ ВАМ ЗАКВАСКУ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА.** 1/2 кг ржаного хлеба измельчите, добавьте 0,5 литра теплого, кислого молока (или воды), 2—3 ст. ложки сахарного песка, горсть изюма и поставьте на сутки для брожения. Затем массу процедите через сито, а хлеб отожмите на сите. На полученном настое приготовьте опару (мучную болтушку) консистенции сметаны и поставьте в теплое место на 2—3 часа. Итак, закваска, на которой готовят обычное тесто, готова. Не увлекайтесь внесением сдобы (масла, яиц), используйте их в самых минимальных количествах.

А. Чернышева



## АРОМАТНЫЙ ПОКРОВ

КАК МЫ ВЫБИРАЕМ ДУХИ? КТО-ТО ОСТАНАВЛИВАЕТ ВЗГЛЯД НА КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ, КОМУ-ТО НРАВИТСЯ НЕОБЫЧНОЕ НАЗВАНИЕ. А КТО-ТО ИМЕННО ОБ ЭТИХ ДУХАХ СЛЫШАЛ ОТ ЗНАКОМЫХ... ТАК КАК ЖЕ ОСУЩЕСТВИТЬ СВОЙ ВЫБОР?

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ М. БЕС-СМЕРТНАЯ РАССПРОСИЛА ОБ ЭТОМ ВЕДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПАРФЮМЕРНОЙ ФАБРИКИ «НОВАЯ ЗАРЯ» ТАМАРУ СЕРГЕЕВНУ СОБОЛЕВУ.

**В**ыбирая духи, как и одеж-ду, каждая женщина хо-чет следовать моде и быть в то же время неповторимой. Как это совместить?

— Начните с того, что разберитесь в себе. Зеркало тут не поможет, ведь духи должны отражать характер, настроение. В этом деликатном деле помощник один — ваш собственный вкус.

— Вы пришли в парфюмерный ма-газин. Можно ли прямо здесь «рас-пробовать» духи?

— Конечно. Помните, в ощуще-нии запаха существует три специфиче-ские фазы. Первую вы почувствуете сразу, как только откроете фла-кон. Не торопитесь с критикой, ведь в этот момент главенствует резкий спиртовой запах основы духов. Воз-можно, именно поэтому женщины так часто хмурятся у прилавков с духами и уходят без покупки.

Лучше воспользуйтесь специально надушенной бумагой или поролоном, приготовленными для вас продавцом. Тогда уловите вторую ноту запаха, среднюю или «сердечную». Она уже ориентирует вас.

Третью, глубинную фазу так бы-стро понять не получится. Она рас-познается только с течением време-ни. Именно эта нота создает то вол-шебное воздушное облако, которое окружает женщину.

— Значит, чтобы по-настоящему узнать запах духов, нужно их купить? Но ведь это довольно дорого. А вдруг духи вообще разонравятся?

— Парфюмеры стараются по-мочь покупателям. Совсем не-давно в магазинах появились недоро-гие духи в небольших флаконах на открытках: «Блюз», «Вальс цветов» и другие. Покупайте и пробуйте.

— Итак, покупка сделана.

— Смело открывайте флакон и. Вот тут не спешите, а сначала послу-шайте рекомендации.

Не душитесь сильно. Резкий запах действует раздражающе на окружаю-щих и даже утомляет саму облада-тельницу духов. Лучше несколько раз

## СОВЕТУЕТ КОСМЕТОЛОГ

### СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ БЫТЬ ОСОБЕ-НОЙ: КРАСИВОЙ И СЛЕГКА ЗАГА-ДОЧНОЙ. НО... ПРАЗДНИЧНЫЕ ХЛО-ПОТЫ УТОМЛЯЮТ. МЫ ПРЕДЛАГА-ЕМ ВАМ ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО ВЫ МОЖЕ-ТЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ ЗОЛУШКИ В ПРЕКРАСНУЮ ПРИНЦЕССУ. ЭТО МАКИЯЖ.

**П**рименение декоративной кос-метики начните с тщательной подготовки кожи. «Снимите» с лица следы усталости. Вначале умойтесь теплой водой с мылом, за-тем ополосните лицо прохладной во-дой или протрите кусочком льда.

Если кожа плохо переносит воду, воспользуйтесь лосьоном или жидким кремом «Утро», «Огуречное молоко», «Витамин» и др. После этого нанесите на лицо освежающую маску. Тем, у кого жирная кожа, подойдет дрож-жевая маска: четверть палочки дрожжей, немного воды, ложка рас-тительного масла, мед тщательно пе-ремешайте до состояния кашицы.

Для сухой кожи можно сделать ма-ску из 3 ст. л. овсяной муки (овсяные хлопья измельчите в кофемолке), до-бавьте 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. молока и 1 ч. л. меда.

Нанесите маску на лицо и полежи-те в тишине комнате минут двадцать, расслабившись.

Усталость выдают отечность и мешки под глазами. Снять их помо-жет сырой тертый картофель, поло-жите его на веки во время отдыха.

Также хорошо освежают любую кожу маски из тертых овощей, фрук-тов (моркови, яблок, огурцов, вино-града).

Маску смойте теплой, затем про-хладной водой и нанесите питатель-ный крем. Спустя 15—20 минут сни-мите крем, промокнув лицо бумажной салфеткой.

Теперь можно приступить к макия-жу. Основная его цель — придать лицу свежесть, слегка подчеркнуть до-

стоинства и приглушить недостатки. Определите для начала форму свое-го лица. Идеальное лицо — овальной формы. К этому идеалу вам и надо стремиться.

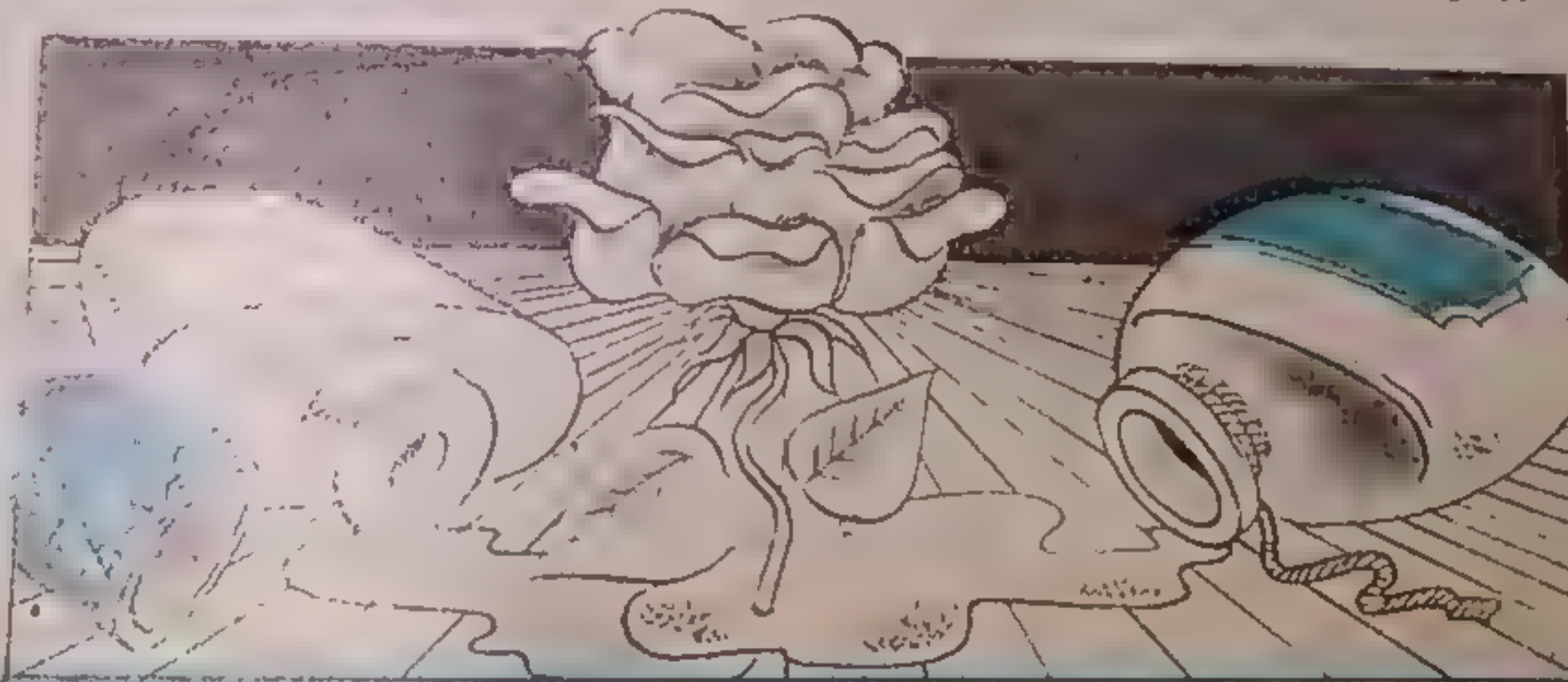
Более тщательной корректировки требуют лица круглой, квадратной, треугольной вершины всех форм. Для коррекции нужно два тональных крема — темный и светлый. Сначала наложите общий тон, светлый — на лицо и шею. Те места, которые зати-хают, требуются уменьшить. Затен-яйте темными тонами, которые уве-личить — светлыми. Например «Уго-ловое» лицо затените по бокам, квадрат-ное — снизу, а румяна наложите от висков до уголков рта. «Вытянув» его таким образом. Если лоб суживается кверху, его можно увеличить освет-лив углы. Широкий нос будет казаться тоньше, если посередине вы просе-дете светлую полоску. Следите за тем, чтобы тон резко не выделялся, растушевывайте его и не забудьте о румянах, которые не только прида-ют свежесть, но также корректируют форму лица.

Теперь начинайте подкрашивать глаза. Ваша задача — сделать глаза красивее, выразительнее, ярче. Определите их форму. Общее прави-ло: верхнее и нижнее веки красят карандашом у корней ресниц. Идеаль-ная форма глаз миндалевидная, не требует корректуры. Если глаза круг-лые, их надо удлинить тенями, нало-женными на внешней части верхних век к уголкам бровей. Глубоко сидя-щие глаза выделяются светлыми, блестящими красками, ресницы сле-дует загнуть вверх. Маленькие глаза также увеличивают светлыми теня-ми. Если глаза немного нависают, тени рекомендуется наносить чуть выше ресниц. Если глаза удалены друг от друга, веки затените ближе к переносице, а брови подкрасьте у самого начала переносицы.

Теперь — корректировка губ. Сна-чала губы обведите контурным каран-дашом, а затем тщательно закрасьте губной помадой.

А теперь о сочетании цветов. Для блондинок рекомендуется пудра светло-персиковая, тени для век светло-зеленые, голубые, сиреневые, вечером можно золотистые, помада шоколадно-красная. Рыжеволосым пойдет пудра алебастровая или свет-ло-персиковая, веки зеленые, тушь и ногти оранжево-красные. Для свет-лых — пудра светло-бежевая, тени светло-голубые, светло-зеленые, по-мада нежно-розовых оттенков. Для шатенок предназначена персиковая пудра, светло-коричневые или зеле-ные тени для век, помада светлый кармин. Брюнеткам подходит такой цветовой набор пудра всех оттенков бежевого, тени — зеленые, голубые, перламутровые, помада и лак — ру-биновые.

Счастливого вам Нового года!  
О. Рождественская





## РАССТЕЛИТЕ СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКУ

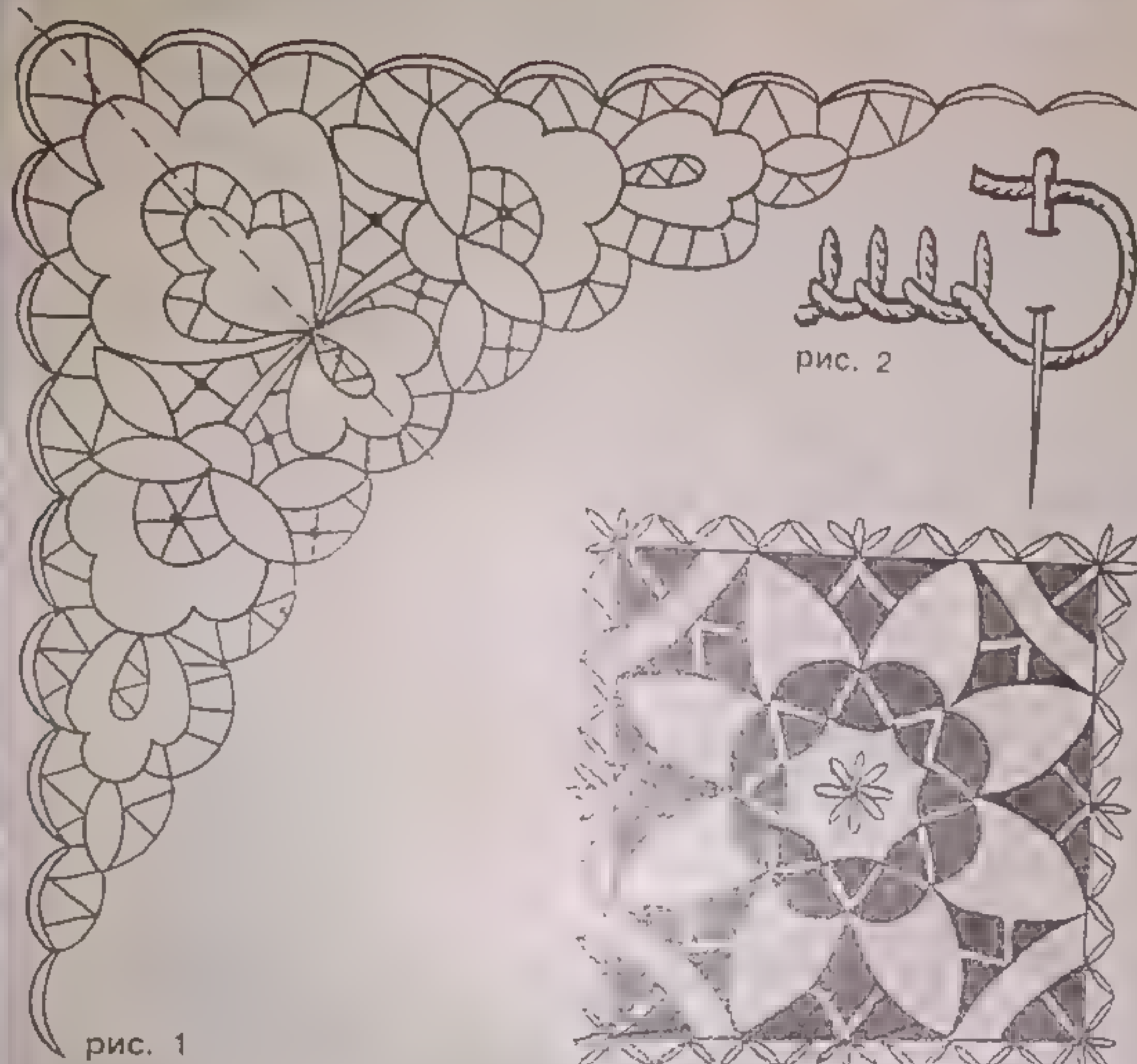


рис. 1

рис. 2

**В** старину ее называли «столешник». Шили из домотканого полотна. Столешник был прямоугольным, накрывал весь стол, но по бокам не свисал. Скатерть могла быть полностью белой либо расцвеченной узором, выполненным с помощью специальной, бранной, техники тканья. А вышивку располагали вдоль узких сторон. Вышивали столешник в разных районах по-своему, но чаще всего — счетными швами. К узким краям пришивали полоски цветной ткани, кружева, связанные крючком.

Нарядные столешники берегли для свадеб, больших праздников, а в повседневной жизни накрывали ими стол для трапезы. Современная скатерть может быть любой: круглой или квадратной, гладкокрашеной или в клетку. Но праздничный стол радушная хозяйка накроет непременно белой накрахмаленной. И, конечно же, вышитой либо белой гладью, либо

**РИШЕЛЬЕ.** Мы предлагаем вам такой узор (рис. 1) — простой и нарядный. По намеченным на чертеже точкам нарисуйте сетку. Затем на листе чистой бумаги нарисуйте сетку с таким же количеством клеток и перенесите узор (размер клетки 15 x 15 см). Расположите его можно во всех четырех углах и в центре, или по краю скатерти. Края обшиваются петельным швом в виде фестонов.

Узор переносите на ткань с помощью копировальной бумаги. Ткань натяните на палочки. Катушечными нитками (№ 40, 50) в тон обшейте узор

по контуру мелкими стежками шва вперед иголку. Одновременно выполняйте бриды (перемычки, соединяющие мотивы узора) прокладывая нитку дважды для каждой бриды. Ткань распрягите и обшейте петельным швом (рис. 2) сначала все бриды, а затем детали узора. Для этого используйте нитки мулине в два сложения. Стежки петельного шва располагайте вплотную друг к другу. Там где бриды находят одна на другую обшейте сначала нижнюю, а затем верхнюю (до середины) и выполните «паучок». То есть соедините обе бриды одним стежком и проведите вокруг него нитку так, чтобы она ложилась то под бридой, то над ней. Сделав два-три круга, обшейте петельным швом оставшуюся часть бриды.

**Детали узора обшейте в таком порядке:** сначала те, что расположены ниже, под цветком или листиком, а затем лежащие поверх других деталей узора. Новую нитку закрещивайте на изнанке и выкалывайте наверх с левой стороны последнего стежка. Тогда структура петельного шва не будет нарушена.

Если нужно, вышитую ткань постирайте, прогладьте сырую с изнанки и хорошо просушите. Кусочки ткани между мотивами узора осторожно вырежьте ножницами (лучше с кривыми концами) с изнаночной стороны. И еще раз прогладьте.

Сервируя праздничный стол, используйте нарядную посуду и не забудьте поставить низкие вазочки с букетами цветов.

Т. Еременко

**И**так, через три часа гости будут в сборе и пока займутся сервировкой стола. Накрашенная белая скатерть приготовлена, осталось, сложив ее по центру, прогладить складку. Проверьте, чтобы углы скатерти закрывали ножки стола, а по бокам края были опущены не выше 25 см, но и не ниже сиденья стульев.

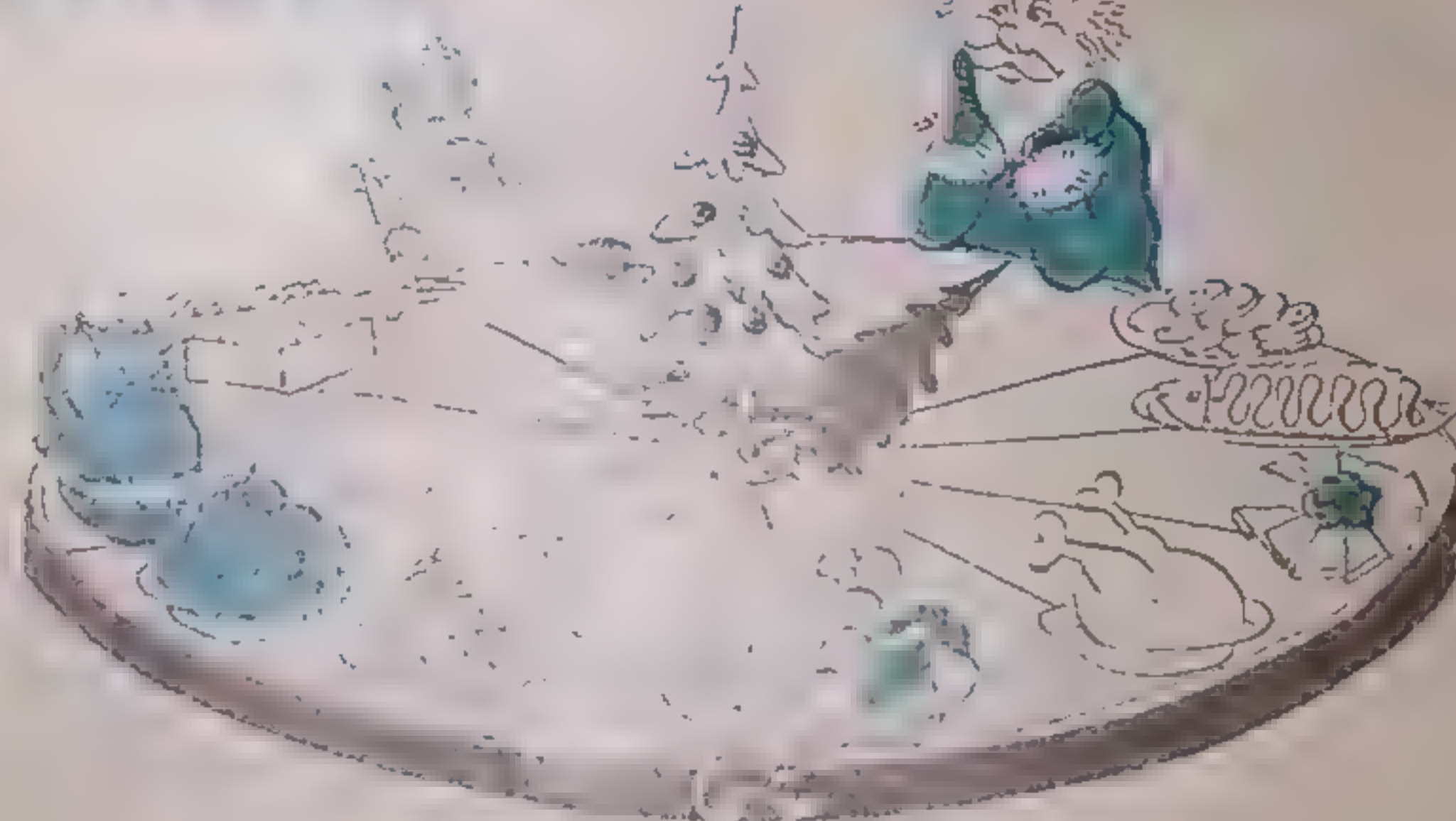
Можно положить под скатерть плотную ткань, тогда она ляжет ровнее, стук тарелок будет тише, посуда меньше будет биться.

Расставьте мелкие столовые тарелки, а на них закусочные отступая от края стола примерно 2 см. Расстояние между соседними тарелками должно быть 60—80 см. Слева от закусочной поставьте пирожковую тарелочку. А справа — ножи отточенными сторонами внутрь, вначале для вторых блюд, а потом закусочные. В такой же последовательности положите и вилки, рожками вверх, только слева от тарелки.

Десертные ложку, вилку и нож положите перед тарелкой.

Салфетки, сложенные колпачком,

## К ПРИХОДУ ГОСТЕЙ



треугольные тарелки для закусок поставьте на закусочные тарелки.

Поставьте большие рожки для фужера для водки, выложите на тарелку для слоеных коктейлей. Листочки для смешанных.

Фрукты подавайте в вазах. Виноград разделите на мелкие кисточки, апельсины нарежьте кружочками.

## ПРАКТИЧНОЙ ХОЗЯЙКЕ



Так же с двух сторон поставьте в кувшины соки и напитки.

Холодные закуски, приготовленные порционно, расставьте равномер-

но — их удобно будет брать каждому. Чтобы посуды на столе было поменьше, рекомендуем готовить «ассорти». В центре поставьте «гвоздевое» блюдо, оформленное аппетитно и красиво.

Не забудьте в каждое блюдо положить прибор для раскладывания.

Если много приглашенных, хозяйка бывает, сама обносит гостей, предлагая кушанье с большого блюда. При этом кладет его на тарелку гостя, заходя с правой стороны. Если же он сам берет угощение, — хозяйка подходит слева.

Завершая сервировку, поставьте в центре стола либо по краям букеты цветов, но так, чтобы они не загораживали лиц и не мешали вести беседу. Можно украсить его и маленькой искусственной елочкой. При составлении букетов обязательно используйте веточки елки и сосны. А «дождик», блестящие свечи придадут столу новогодний торжественный вид, создадут праздничное настроение.

А. Крашенинникова.  
Е. Кузьмина.



# ПЛАТЬЕ ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

Размер: 170—92—98

До Нового года осталось чуть больше месяца. Позаботьтесь о наряде заранее и вместо суетливых хлопот вы получите радость творчества. Мы надеемся, что вам понравится наша модель.

**Л**иф выполнен из черного велюра, горловина и крепдешиновая юбка отделаны бейкой из ткани с люрексом, ею же обтянуты пуговицы. Но ваш выбор может быть совсем другим. Например, пестрая юбка и сочетающийся по цвету однотонный верх. Края юбки просто подшиты или обработаны бейками из того же материала, что и лиф. Элегантная женщина, возможно, предпочтет однотонное платье из трикотажного полотна, оно тоже будет выглядеть очень эффектно. В этом случае можно вообще отказаться от верхней юбки. Если у вас уже есть легкая широкая юбка, по выкройке лифа сшейте кофточку. Ее можно раскроить из надоевшего джемпера или эластичной водолазки. Пофантазируйте с отделками, шарфами, платками, оборками: в новогоднюю ночь уместны самые смелые решения!

Вам потребуется 1,3 метра ткани на лиф (ширина 140) и 4 метра при ширине 90 см на юбку и оборки.

## Раскройте:

1. Перед лифа — 1
2. Правая половина спинки — 1
3. Левая половина спинки — 1
4. Рукав — 2
5. Верхняя юбка — 1
6. Нижняя юбка — 1
7. Оборка — 1

После раскроя повесьте юбку на несколько часов на вешалку, прикрепив груз к косым направлениям нити. После оттягивания опять наложите на ткань выкройку и подравняйте нижний край. Затем стачайте юбки, низ подверните и подшейте или обработайте косой бейкой.

Боковой срез переда от метки 1 соберите на сборку. Стачайте рукава, спинку и бока лифа. Рукава подшейте и втачайте, совмещая метки 2, 3. Горловину обработайте косой бейкой, отстрочите на 0,8 см от края и вденьте резинку.

Юбки сметайте друг с другом по талии и пристрочите к лифу. Шов заутюжьте кверху и отстрочите на 0,2 см.

Обтяните материалом и пришейте пуговицы.

Оборку стачайте, верхний край подверните на 0,8 см и отстрочите. Вденьте резинку.

Н. САХАРОВА

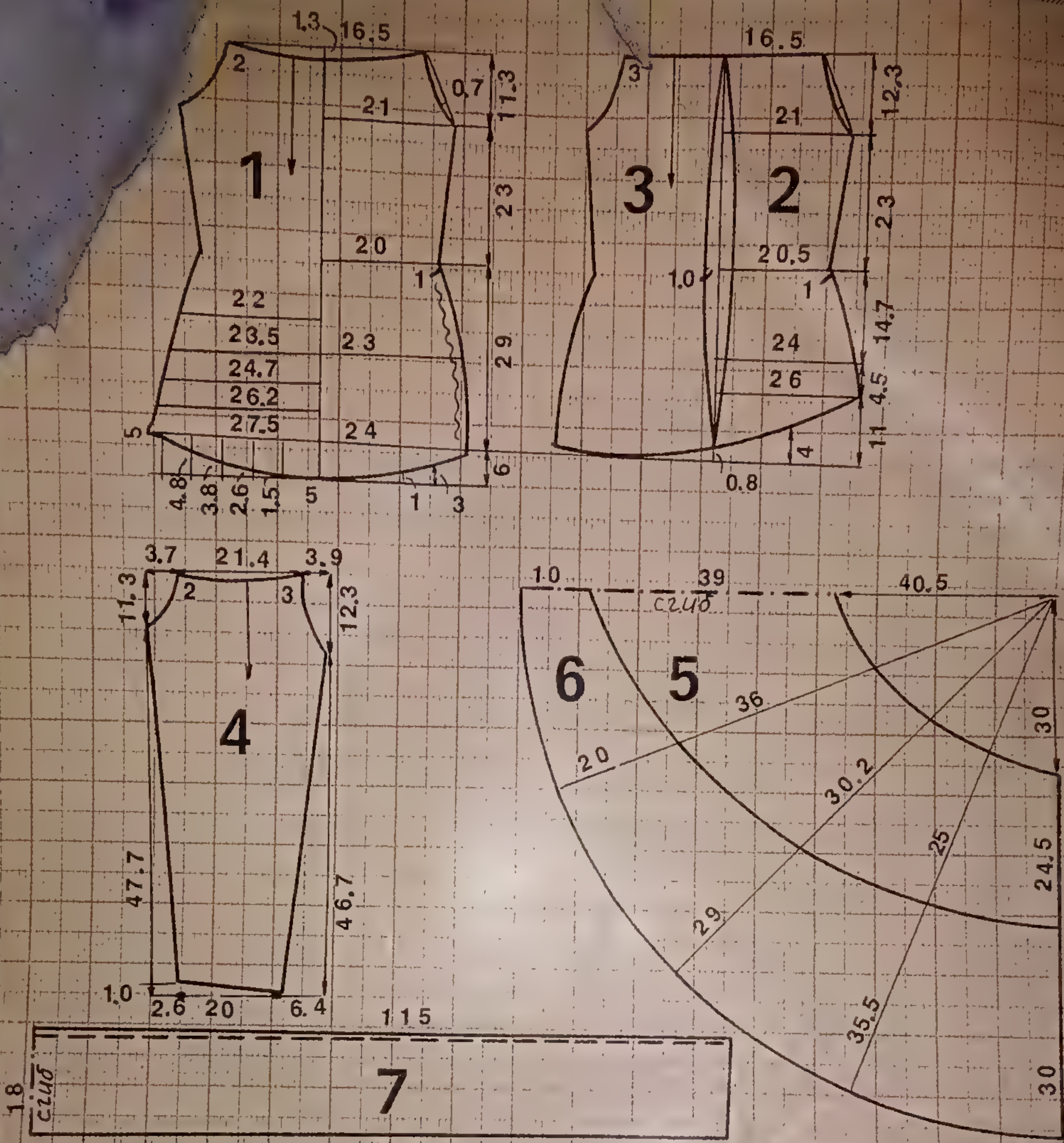


ю в точках пересечений, одна из которых — строчка, а вторая — стежок. В углах стежок должен совмещаться со строчкой. Поднимается, опускается, шипит.

ДОМАШНИЙ КАЛЕНДАРЬ  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ  
«РАБОТНИЦА» № 11 1989 г.







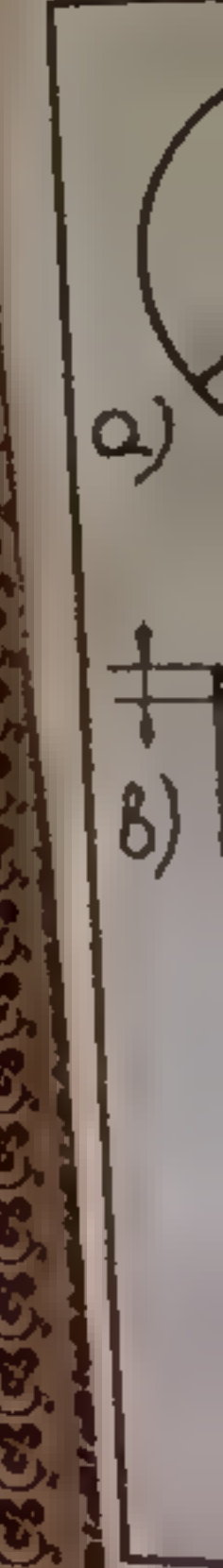
Мы получили огромное количество писем «за» и «против» выкройки в натуральную величину. Они делятся примерно на две равные части. Поэтому мы приняли такое решение: «маленькие» и «большие» выкройки будем чередовать.

Сегодня мы знакомим вас с модельером Надеждой Сахаровой.

соблени  
продав  
но, — и  
стрее в  
от була  
явится  
свою ра  
Нача  
нижнюю  
кой, не  
ся, осво  
тем, кан  
ся к ни  
шил  
вставля  
мощью  
ткань, в  
ложенн  
 достато  
слегка  
спереди  
быть пр  
тельным  
жения п  
ние и е

Опера  
Трениро  
деталей  
нетради

Из х  
режем  
Затем  
круг,



10—  
дет  
(ри  
ско  
50  
же  
ча  
за  
ки  
Гл  
Ос  
тк  
к  
бу  
ко  
ш



«просечка», которое делается в галантерейном магазине — и шов разъединен. Чем быстрее вы откажетесь от наметки (и от булавок), тем быстрее у вас появится чувство ответственности за свою работу.

Начав строчить, контролируйте нижнюю часть, придерживая ее рукой, не давая ткани припосаживаться, освобождая ее от булавок перед тем, как лапка машины приблизится к ним. Булавки удобно вынимать шилом или толстой длинной иглой, вставляя ее в ушко булавки. С помощью этой иглы можно направлять ткань, выравнивая участки, расположенные вблизи от лапки. Часто достаточно сострачивать ткань, слегка натягивая ее одновременно спереди и позади лапки, но надо быть при этом предельно внимательными, иначе изменение натяжения повлечет за собой искривление и ее полумку.

### Операция № 3

Тренировка обработки деталей нетрадиционным способом

Из хлопчатобумажной ткани вырежем круг диаметром 30—40 см. Затем вырежем из него еще один круг, уменьшив диаметр на

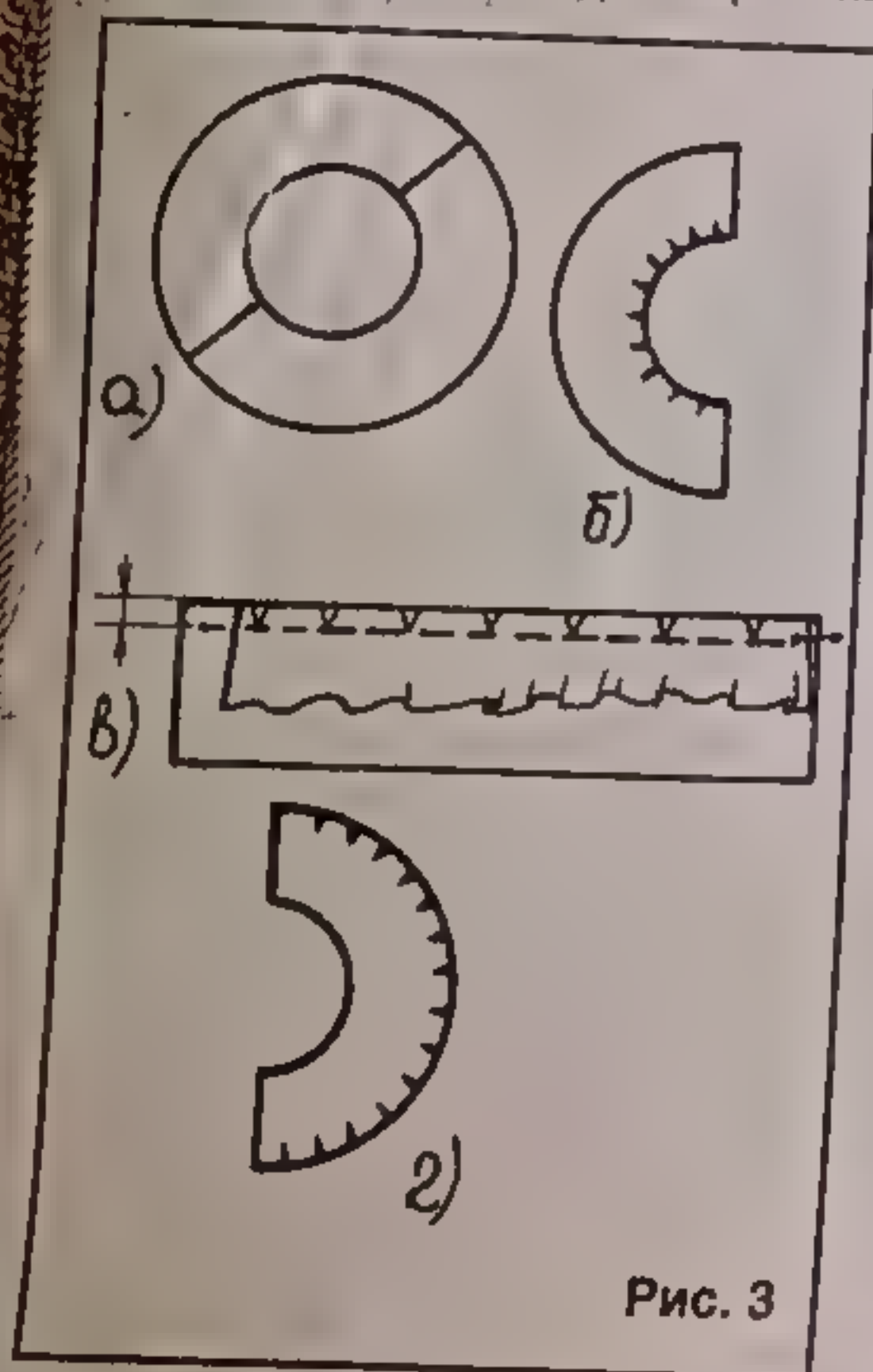


Рис. 3

10—20 см (см. рис. 3). Получим две детали: в виде плоского кольца (рис. 3) и круга. Затем возьмем несколько прямых полосок длиной 50 см и шириной 5—10 см. Разрежем деталь в виде кольца на две части. Потренируемся в обработке заготовленных деталей.

а) На полукруге сделаем надсечки по внутреннему срезу (рис. 3). Глубина надсечки — 0,5—0,7 см. Обращайте внимание на структуру ткани (ее сыпучесть и способность к растяжению), так как от этого будет зависеть глубина надсечек, которая в среднем равна половине ширины шва. Полукруг наложим на

прямую полоску и внутренний срез его попытаемся распрямить, фиксируя выпрямленные участки через 3—4 см булавками. Соединение необходимо начинать с середины полукруга, поочередно совмещая центральные надсечки в одну и другую сторону, равномерно распрямляя поверхности деталей (рис. 3). Соединяем строчкой полукруг и полоску, отступив от края на 1—1,5 см сначала в одну сторону от центра, затем в противоположную.

б) Теперь сделаем надсечки по наружному срезу (рис. 3). Если в первом случае надсечки нужны для того, чтобы растянуть ткань, то во втором случае надсечки позволяют собрать излишки ткани по внутреннему шву. Для этого берем прямые полоски ткани, вырезанные по поперечной, по долевой, по косой, и, накладывая отдельно каждую из них на внешний срез полукруга, уравниваем по краю. Соединение можно производить двумя способами. 1-й способ. Поставим кисть левой руки перед собой ладонью вверх. Большой палец отведем в сторону под углом 90°. На остальные пальцы положим прямую полоску, разместим сверху деталь, выкроенную фигурно (полукольцо), стараясь совместить обе детали по краю, одновременно совмещая надсечки по центрам деталей. Каждая из них, провисая, образует свою кривую — нижняя меньшую, верхняя соответственно большую. Зафиксировав такое положение деталей булавками, стачаем их, расположив деталь с большей кривизной под лапкой машины снизу. Вывернув детали на лицевую сторону, мы увидим, что та деталь, которая располагалась снизу, стала объемной. Попробуйте запомнить: если ткань необходимо слегка припосадить, чтобы образовать естественную объемность, достаточно расположить ее снизу (ближе к пластине машины). Так вшиваются рукава, воланы. 2-й способ. На ладонь положим деталь, выкроенную фигурно (полукольцо), стараясь распрямить срез. Сверху — прямую полоску ткани. Соединив детали булавками, стачаем их на машине. Можно потренироваться делать строчку без помощи булавок. Соединять детали необходимо следующим образом: деталь, которая припосаживается, становится объемной, располагается снизу. При стачивании деталей правой рукой слегка натягиваем перед лапкой верхнюю ткань, следя за направлением строчки и уравнивая срезы. Другой рукой приподнимаем простроченные детали позади лапки под углом 30—40° на расстоянии 10—15 см от нее, помогая создавать объемность нижней ткани, и периодически контролируем шов. Таким способом, например, притачивается срез юбки «солнце-клевш» к поясу.

в) Научимся заключать в рамку из одной ткани деталь контрастного цвета из другой ткани. В процессе работы часто возникает необходимость обрабатывать детали именно таким способом (рис. 4). Это, например, кокетки, вставные детали юбок, углы карманов и т. п. Пусть первая деталь будет представлять собой квадрат со стороной, равной, например, 30 см. Внутри него вырезается квадрат со стороной, равной 15 см. Квадрат со стороной 15 см используем в качестве шаблона, к которому необходимо добавить двойные припуски на швы (3 см) для будущей детали. Это будет деталь в.

На детали в с лицевой стороны мылом проводим контур предполагаемого шва. Точки пересечения контурных линий в углах квадрата обозначим О'. На детали а с изнаночной стороны проведем мылом контур предполагаемого шва, отступив от внутреннего края детали на 1,5 см. Точки пересечения контурных линий в углах обозначим О. Сделаем надсечки в углах подготовленной детали а — с внутренней стороны не доходя до точки О на 0,2—0,5 см.

Затем накладываем деталь а на деталь в, совмещая их лицевыми сторонами по предполагаемому шву в точках О и О' (см. рис. 4). Совмещение точек может быть упрощено при помощи булавки, на которую

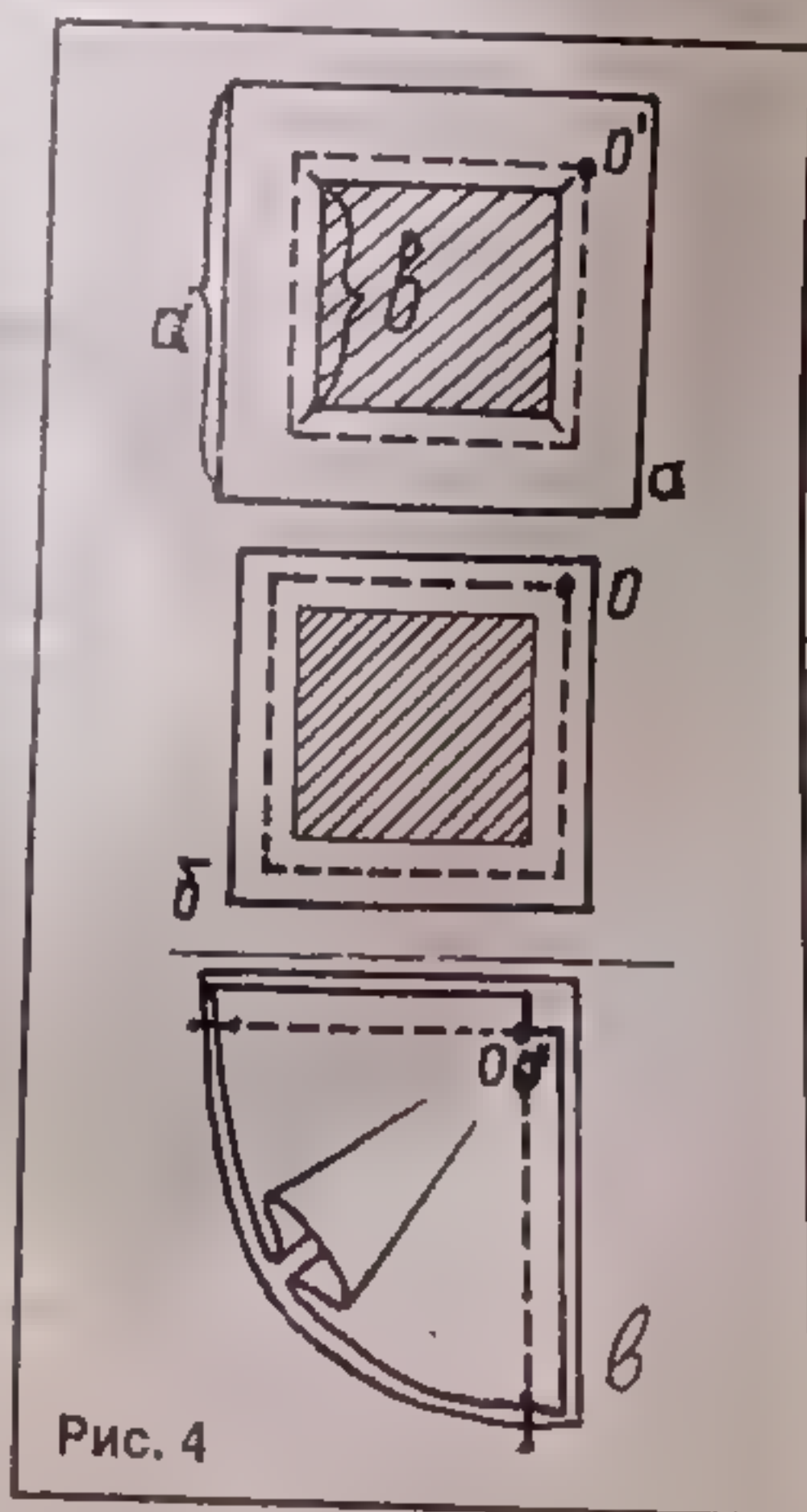


Рис. 4

насаживается сначала первая деталь, затем вторая. При стачивании нижняя и верхняя детали должны находиться слева от лапки. Надо внимательно следить за совмещением углов пересечения прямых срезов. Начинать строчку удобно с угла. При этом частота стежка увеличивается в 1,5—2 раза, так как в углах у надсечек ширина шва значительно меньше основного шва стачивания. Закончить строчку по

прямой необходимо в точках пересечения двух линий, одна из которых — полученная строчка, а вторая линия предполагаемая. В углах совмещения последний стежок должен приходиться на место совмещения точек О и О'. Игла остается в нижнем положении, лапка поднимается, деталь разворачивается, срезы уравниваются, и, контролируя натяжение верхней и нижней деталей, строчка продолжается до следующего угла. Операция повторяется до полного соединения деталей. Помните, что на протяжении строчки частота стежков будет меняться.

На кусочке ткани, который послужил нам шаблоном для подготовки детали, научимся определять количество стежков, укладываемых на расстоянии между иглой в нижнем положении и передней частью лапки. Прочертим мылом две перпендикулярные линии длиной не менее 5 см, пересекающиеся приблизительно в середине. Опустим иглу в точку пересечения линий и направим лапку вдоль одной из них. Опустим лапку, проведем мылом перед ней еще одну линию, перпендикулярную предполагаемой строчке, — ограничительную. Ограничительная линия перед лапкой условно означает конец предполагаемого шва до данной линии. На равномерный счет 1, 2, 3, 4, 5... прокладываем строчку так, чтобы игла коснулась ограничительной линии. Запомним количество стежков (на каждый счет — стежок). Игла находится в нижнем положении, лапка поднята, ткань разворачивается, под углом 90° выполняется строчка (на счет), в данном случае до следующей ограничительной прямой. Закончив отсчет, опустим иглу в нижнее положение. Затем поднимем лапку, развернем ткань и повторим операцию, но без вспомогательных линий, доверяя своему глазомеру и ориентируясь на мысленно проложенную линию, параллельную первой строчке. Повторим операцию несколько раз, также развернув ткань под углом 90° и закончив строчку, соединив ее с начальной точкой. Отстроченный квадратик с одинаковыми сторонами должен иметь одинаковое количество стежков. Последняя строчка закрепляется более частыми стежками, чем основная. Так называемая «закрепка» осуществляется строчкой, проводимой в обратную сторону по той же линии, для чего используется рычаг обратного хода.

Аналогичным образом научитесь стачивать и другие геометрические фигуры. Помните, что при вшивании многогранников, многоугольников необходимо делать надсечки в углах строго по биссектрисе, не доходя 0,2—0,5 см до вершины угла.

Л. КРАСНИКОВА-АКСЕНОВА.  
Рис. Н. СТРЕЛОВОЙ.



**В** технологии отделки стен и потолка очень много общего. Но работы над потолком если не сложнее, то, во всяком случае, неудобнее, требуют больших физических затрат. И начинать следует именно с потолков хотя бы потому, чтобы не перепачкать стены.

Мы уже говорили о том, что потолки в интерьере несут далеко не последнюю декоративную нагрузку: вспомните росписи куполов в храмах, наборные инкрустированные потолки светских интерьеров. Теперь же высота потолков сведена до минимума. И отделываются они самым простым способом — побелкой. Что ж, у побелки есть свои плюсы: белый цвет скрывает от нас истинную высоту потолка, делает его неощутимым, как бы невидимым, хорошо отражает дневной свет. Матовость фактуры скрадывает неровности поверхности.

И все же рассмотрим несколько вариантов решения потолков иным способом, а потом попытаемся оценить их недостатки и преимущества.

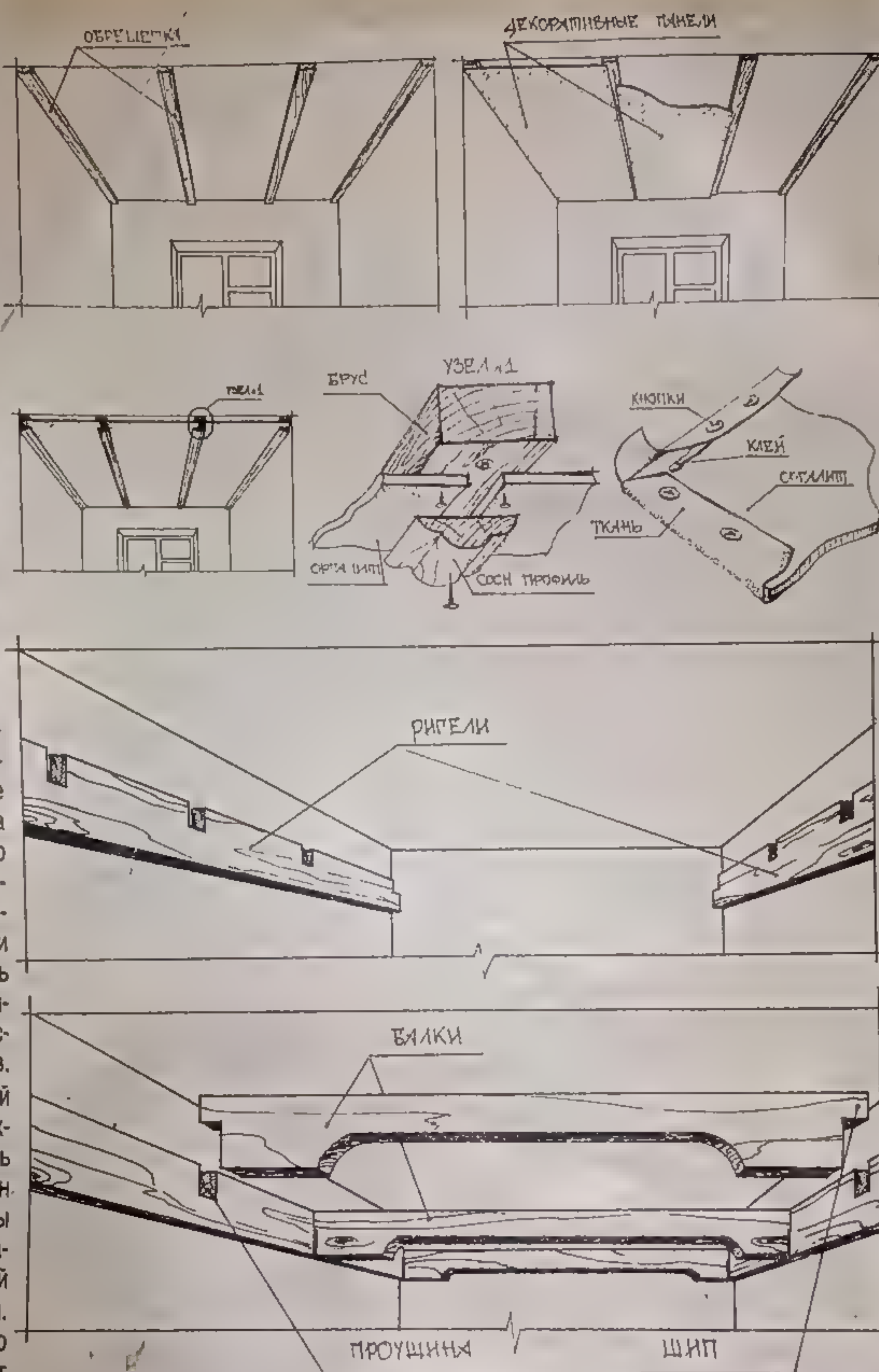
Первый способ хоть и трудоемкий, но по технологии самый простой — это оклейка. Очень многое здесь зависит от выбора материала и клея. Самый хороший клей — это эмульсия ПВА (поливинилацетатная). Предварительно промыв поверхность потолка, надо нанести клей на потолок и на поверхность обоев. В таком случае они приклеиваются почти мгновенно. Можно использовать два или три вида обоев.

Если вы выбрали ткань, клей следует наносить только на поверхность потолка, при этом давая клею немного подсохнуть (чтобы он не проступал через ткань.) Швы между полосами ткани можно заклеивать тесьмой, подобранной в тон, или, наоборот, контрастной. Однако должен предупредить, что оклейка потолка тканью требует предельного напряжения и определенной квалификации.

На рисунках с 1-го по 5-й изображена последовательность изготовления подшивного потолка. Начинаются работы с крепления к потолку обрешетки (рис. 1), то есть сосновых брусков. Оптимальное сечение бруска — 40×60 мм. Длина бруска зависит от длины комнаты. В помещениях, где высота потолков настолько мала, что важен каждый сантиметр, можно использовать брус 20×60 мм. Бруски крепятся к потолку с таким шагом, чтобы расстояния между их центрами были одинаковы, но не превышали 60 см. В противном случае оргалит (или фанера), которые будут затем подшиваться к брускам, начнут провисать. Бруски крепятся шурупами к пробкам. Пробки предварительно промазывают клеем. Расстояние между пробками не более 50 см.

Затем готовятся планшеты: наре-

## Дом, в котором мы живем ПОСМОТРИТЕ НАВЕРХ



заются листы оргалита по ширине чуть меньшие, чем расстояния между центрами брусков, и обтягиваются выбранным вами материалом. Это могут быть обои, шелк, гобелен, винилкожа, синтетический мех, словом, то, что сочтете нужным.

Наиболее распространенный способ обтяжки показан на рис. 5. (Если вы обтягиваете планшеты тканью, то ее следует предварительно увлажнить, чтобы она хорошо натянулась после того, как высохнет.) Если вы решили украсить потолок каким-либо декором (из дерева, пластмассы, меди и т. д.), то крепить его на планшеты нужно до подшивки.

Затем начинается сама подшивка (рис. 2). Эту работу удобнее всего выполнять вдвоем (двое прикладывают планшеты к брускам — один прибивает). Работа эта требует аккуратности. Гвозди предварительно про-

то пачкают поверхность планшета. Возможен еще более простой способ — без планшето. Увлажненную ткань просто натягивают между брусками.

Когда все планшеты прибиты, остается лишь закрыть стыки и периметр потолка (рис. 3). Для этого хорошо бы заказать рейку сложного профиля шириной, достаточной для того, чтобы скрыть стык и шляпки гвоздей. Можно и нарезать рейку из десятимиллиметровой фанеры, обернуть ее тканью и прибивать гвоздями с «откусанными» шляпками.

Иной способ крепления потолков показан на рисунках 6 и 7.

Правда, он хорош там, где высота позволяет без видимого ущерба опустить плоскость потолка на 10—15 см. Основными несущими элементами здесь являются не бруски обрешетки, а ригели и балки. Ригели, то есть деревянные бруски с вырезанными проушинами для балок, кре-

пятся к стене друг напротив друга (рис. 6). Оптимальное сечение такого бруска 40×100 мм. Крепить их надо на шурупы к пробкам. Расстояние между пробками не более 100 см. Проушины размером 40×40×50 мм, они вырезаются с шагом не более 60 см. Затем вырезают балки, по длине равные расстоянию между ригелями плюс по 40 мм с каждой стороны на шипы (рис. 7).

Оптимальное сечение балок — 40×100 мм. Размеры щитов те же, что и проушин: 40×40×50 мм.

Форма ригелей и балок может быть такой, как на чертежах, или любой другой на ваш вкус. Дерево должно быть качественно обработано, ведь в отличие от предыдущего способа здесь несущие конструкции выполняют еще и декоративную нагрузку. Дальнейшие действия описаны выше: обтягиваются планшеты, затем кладутся на балки сверху без каких-либо дополнительных креплений. Нужно только учесть: для того чтобы завести планшеты за балки, необходимо иметь расстояние между их верхним краем и потолком не менее 7—10 см.

Чем хороши подвесные потолки? Первое, что хотелось отметить, — это их, если так можно выразиться, многообразие использования, то есть возможность довольно просто и быстро заменить один отделочный материал на другой. Преимущества этой возможности вы оцените тогда, когда (не дай бог!) вашу квартиру зальет (бывает и такое). В этом случае придется лишь заменить испорченный планшет, а не белить заново всю комнату. Второе — это разнообразие, наличие нескольких вариантов. Если у вас во всей квартире подвесные потолки, то в кухне, например, вы можете использовать для их оклейки моющиеся обои, в прихожей — кожу, в гостиной — портьерный шелк с выбитым рисунком. В детской — яркий лен, в туалете — рифленое стекло с подсветкой, в ванной — зеркальный потолок и т. д. и т. п.

Третье немаловажное преимущество — это дополнительная звукоизоляция. Ведь за подвесной потолок можно заложить акустическую плитку, пенопласт, вату. К недостаткам относится уменьшение высоты потолков на 3—15 см (в зависимости от выбранного способа), сложность исполнения и дороговизна — в сравнении с простой и дешевой побелкой.

По поводу первого пункта могу сказать, что при потолках 250 см 3 см уже все равно ничего не решают, а при высоте 300 см и 15 см не жалко. По поводу второго и третьего скажу следующее: ничто не дается нам ни легко, ни быстро, ни дешево. Впрочем, право выбора — за вами.

В. Степанищев

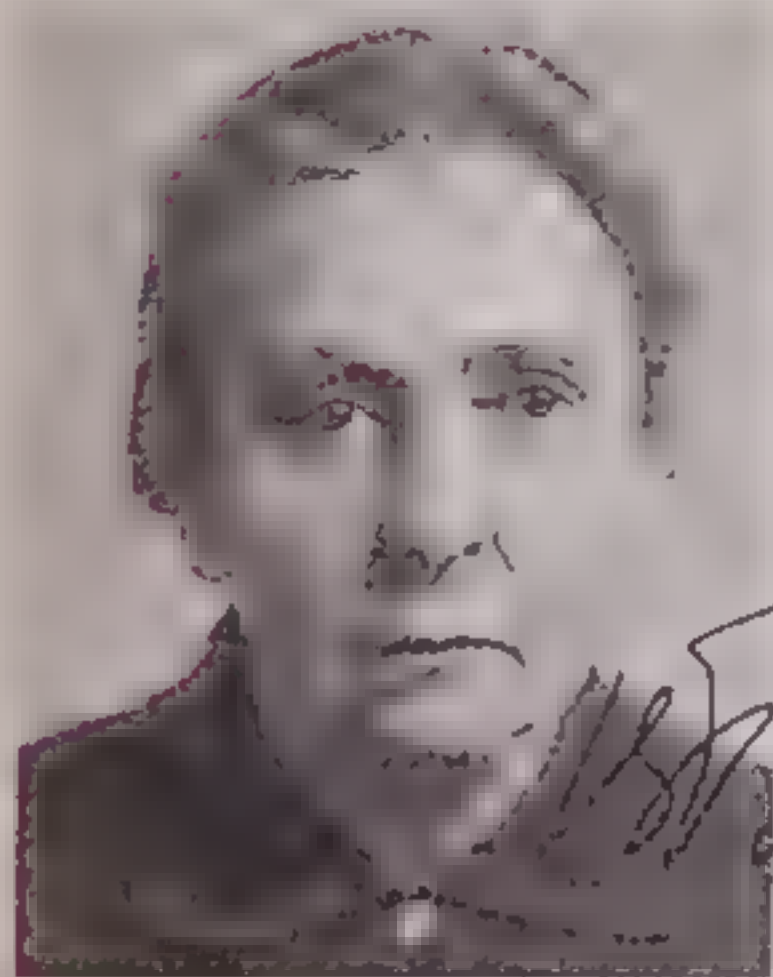
г. Фрязино.



61-230



## СТЕКЛЯННЫЕ УЗОРЫ



Автограф  
2014  
В. ГЛАДИЛИНА

ях разных городов. Оказалось, в государственных коллекциях нашей страны хранится множество высокохудожественных изделий из бисера.

Разобравшись в различных методах плетения, я стала собирать коллекцию бисеров и плести копии тех образцов, которые встречала в музеях и на выставках.

Только позднее пришло умение составлять свой рисунок плетения. На предварительно расчерченной сетке



надо сначала «увидеть», а затем нанести узор. Орнамент подчиняется определенным закономерностям, нарушать которые нельзя, поэтому составление рисунка чем-то напоминает решение математической задачи.

В своих узорах я использую элементы народных орнаментов, где бы они ни проявлялись — в вышивке, росписи, керамике, архитектуре. Многие орнаменты возникают под впечатлением поездок по стране. Как-то в Таджикистане в горах, среди каменных осыпей я увидела змею поразительной окраски, с необычным узором на спинке. Так родился замысел одной из моих подвесок.

Работа с бисером — увлечение, неожиданно вошедшее в мою жизнь, — подарила мне радость новых знаний и счастье творчества. Вместе со мной увлеклась бисерным плетени-

ем моя подруга С. Л. Гендлер, а потом появились у меня ученицы Л. Н. Непомнина, Р. И. Мельникова, С. В. Хансуварова.

В. ГЛАДИЛИНА

На обложке: работы из бисера Веры Константиновны Гладиной и Светланы Владимировны Хансуваровой.

Фото Н. МАТОРИНА.

Индекс 70770  
Цена 15 копеек



Н. МЫЛЬНИКОВ. МОЛОДАЯ КУПЧИХА.





## И НЕИЗВЕСТНО, КОМУ ПОВЕЗЛО...

...тому, кто съел спелый арбуз или сахарную дыню, или же тем, чья покупка оказалась не такой удачной — дыня неароматная и жесткая, арбуз светлый и не-сладкий!.. Именно такие плоды больше всего подходят для варенья.

Срезанную с корок мякоть дыни или арбуза нарежьте кубиками (1—2 см), у арбузов удалите семечки. Посыпьте мякоть сахаром и на 2 часа поставьте в холодное место, а затем варите в сахарном сиропе (1,2 кг сахара на 1 кг очищенной мякоти — воду добавлять не следует). Варите в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8—10 часов. Перед последней варкой добавьте 2—3 г лимонной кислоты и по вкусу ванилин.

М. Барышникова

г. Киров

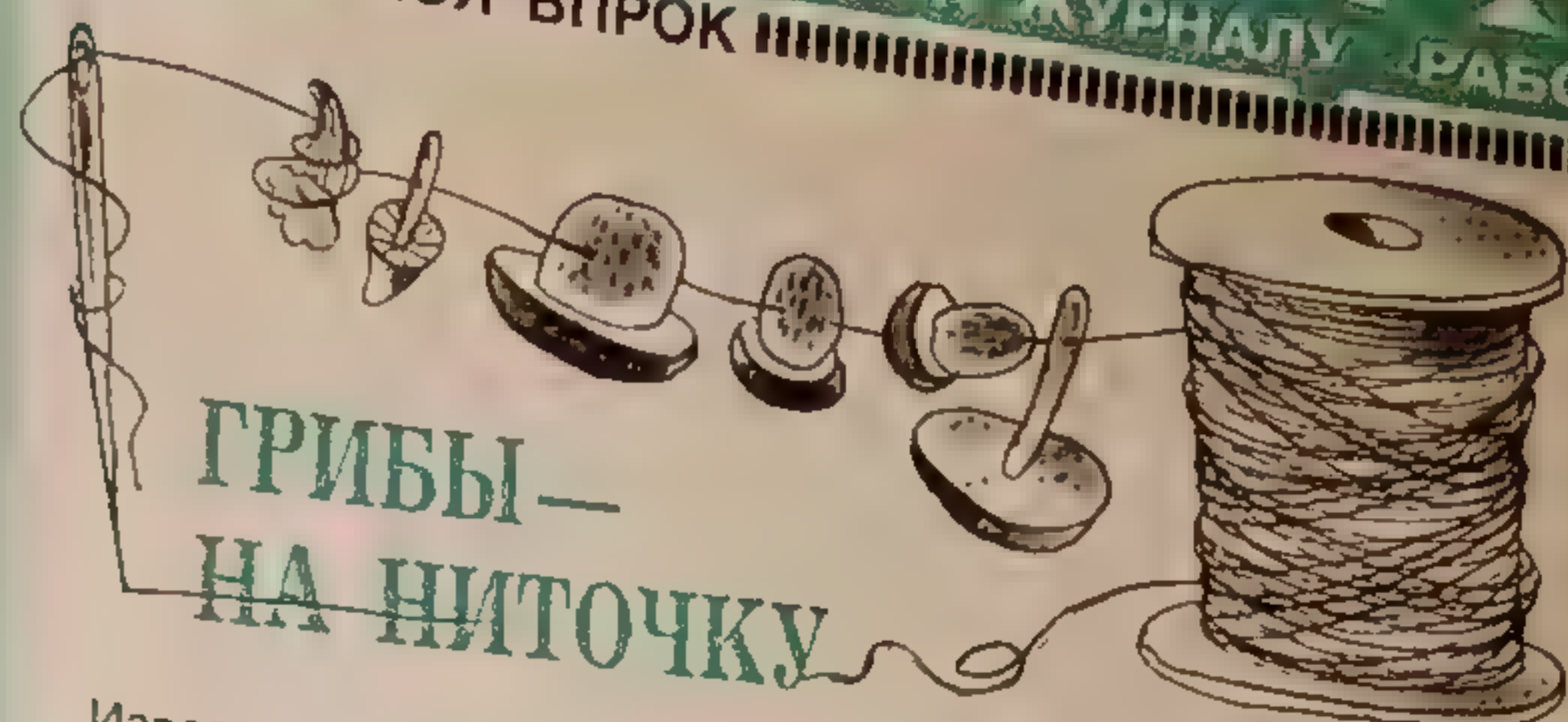
«ИЗ ЧЕГО  
ЖЕ ЭТО?» —



...спросят зимой за чаем ваши гости, попробовав варенье. А вы им: «Из помидоров!» То-то удивятся! А между тем редкие варенья из овощей — совсем, казалось бы, неподходящих для этого продуктов, очень популярны, например, в Грузии. Слово нашему корреспонденту из Тбилиси Инге Кобаидзе.

Годится незрелая зеленая помидорная мелочь (любая, но лучше всего сорт «сливка»). На 1 кг помидоров — 1,2 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды.

Сварите сироп. Сложите помидоры в таз для варенья, залейте холодным сиропом и оставьте на сутки. На другой день сироп слейте и, вскипятив, вновь залейте помидоры — уже горячим. Через сутки эту процедуру повторите и варите до готовности на очень маленьком огне.



## ГРИБЫ — НА НИТОЧКУ

Известно немало способов сушки грибов. Предлагаем еще один, он пригодится в том случае, если урожай вы собрали большой — ведь грибы быстро портятся, их нужно поскорее обработать. В этом случае грибы удобно подвяливать перед тем, как сушить.

Белые, подосиновики, подберезовики, моховики — из трубчатых, из пластинчатых — опята годятся для сушки. Их не моют, лишь перебирают, удаляя сор, счищая землю, а особо грязные протирая тряпкой. Изъеденные улитками места срезают. Крупные грибы нарезают на части по размеру мелких, мелкие сушат целиком.

Грибы нанизывают на тонкие металлические прутки и кладут друг за другом в духовку концами на угольнички для противней. Вялят при температуре 45—50 градусов при открытой дверце. Из грибов удалится влага, верхняя корка мякоти подсохнет, но на ощупь грибы еще будут мягкими.

Провяленные таким образом грибы снимают с прутков, нанизывают на нити и развешивают для естественной сушки на солнце или над плитой.

Сухие грибы хранят в стеклянной посуде с крышкой. Случается, при хранении грибы отсыревают — тогда их снова подсушивают.

А. Меншутина

## ПО ГРИБЫ

## НЕ ЖАДНИЧАЙТЕ!



Каждый раз, когда слышу о том, что кем-то где-то найден огромный размеров гриб, отношусь к этому сообщению без особого восторга. Ведь обычно неделя, не больше срок жизни белых, подосиновиков, подберезовиков и других съедобных грибов и срок их кулинарной славы. После этого сначала медленно, потом все быстрее в тканях гриба накапливаются гнилостные отравляющие вещества. Поэтому равновесие-перестарком (даже белым) можно отравиться.

При благоприятных почвенных и погодных условиях бывает, что и в пять дней вырастает гриб и в пять дней разложения в весьма большем и разложении в нем еще нет. Он хотя и большой, но в пищу годится. Но как же узнать — какой большой гриб съедобен, а какой нет? Деревянным черенком легкого ножа или легкой сухой палочкой постучите по шляпке, по ножке такого «головача». Если чувствуете упру-

гость, если гриб как бы «гудит», значит, хороший. В шляпке же старого гриба упругости нет, чувствуется рыхлость, гасящая ударчики. Такой гриб, каким бы завлекательным его размер ни был, брать не надо. Жадничать тут нельзя.

Почти в каждый гриб мухи закладывают яйца. Личинки (известные как грибные червячки) живут в теле грибов и медленно развиваются. В разлагающийся гриб мухи кладут особенно много яиц, и в большом грибе личинки прямо кишат. Некоторые жадные люди кладут в корзину и червивые. Они говорят: «Дома в соленую воду опустим, червяки и выплывут». Червяки-то, конечно, выплывут, а вот ядовитые продукты их жизнедеятельности, которыми нашпигованы подобные грибы, останутся. Вот поэтому-то червивые грибы брать нельзя.

М. Денисов



## НЕОЖИДАННЫЙ ЧЕСНОК

Великолепные гастрономические и лечебные свойства чеснока общеизвестны. Только вот беда: не все решаются употреблять его в свежем виде из-за характерного запаха. Но чеснок можно замариновать, засолить.

**Маринованный чеснок.** Сначала приготовьте маринадную заливку: в эмалированную кастрюлю налейте 200 г 9-процентного уксуса, 200 г воды. Добавьте 20 г соли, 50 г сахара, 4 зернышка черного перца, 3 лавровых листика, 2 чайные ложки хмели-сунели. Нагрейте до закипания, тут же снимите и охладите.

Головки чеснока разделите на отдельные зубчики и снимите с них сухую оболочку. Один килограмм подготовленного таким образом чеснока перенесите в дуршлаг и, ошпарив чеснок кипящей соленой водой (50 г соли на 0,5 л воды), быстро охладите, опустив дуршлаг на полминуты в таз с холодной водой.

Подготовленный чеснок уложите в стеклянную банку и залейте маринадом. Банку покройте листом плотной бумаги, обвяжите шпагатом и храните при температуре 15—22°C.

**Малосольный чеснок.** Приготовьте рассол (80 г соли на 1 л теплой воды). Чеснок подготовьте так, как сказано в предыдущем случае, только его не надо ошпаривать кипятком.

В трехлитровую стеклянную бутылку положите зелень для засолки: несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложите 1 кг подготовленного чеснока и залейте рассолом — он должен покрывать чеснок полностью.

Бутылку закройте двойным слоем марли, обвяжите шпагатом и оставьте при температуре 15—22 градуса. Через 4—5 дней малосольный чеснок будет готов.

Н. Паравян

г. Ленинград.



## ЧТОБ СТАРАЛИСЬ НЕ ВПУСТЮ...

О том, как правильно хранить консервированные компоты и варенья, как избежать печальных последствий для здоровья, связанных с неправильными обработкой и хранением фруктовых консервов, мы попросили рассказать руководителя лаборатории гигиенических исследований пищевых добавок Института питания АМН СССР, кандидата медицинских наук **Анатолия Николаевича Зайцева**.

Заготавливать можно практически любые фрукты и ягоды. Но одни больше подходят для компотов и соков, другие — для варений, джемов.

Плоды для заготовок должны быть свежими, не поврежденными гнилью, плесенью, целые, без дефектов. Их следует тщательно вымыть в проточной воде. Такие нежные ягоды, как землянику, клубнику, малину, бывает трудно отмыть, не повредив их. Поэтому их лучше не использовать для консервированных компотов. Перегретые ягоды размякнут, компот быстро изменит цвет. Из этих ягод лучше сварить варенье или джем. Задерживает пыль и ворсистая поверхность персиков, абрикосов некоторых сортов.

Поэтому персики и «лохматые» абрикосы, из которых хотите сделать консервированный компот, лучше очистить от кожицы. Для этого плоды можно бланшировать, выдержать 3—5 минут в кипятке, а затем будет легко снять кожицу. Во-первых, компот из очищенных персиков и абрикосов будет иметь более привлекательный вид и, во-вторых, меньше шансов, что он испортится.

В домашних условиях нельзя создать температуру стерилизации (выше 100 градусов), поэтому тепловая обработка компотов и соков у вас будет значительно мягче. Температура внутри баночки, помещенной в кипящую воду, постепенно достигнет 90—93 градусов — произойдет процесс медленной пастеризации. Продолжительность прогревания будет зависеть от вида фруктов, от размера банок. Обычно это время специально оговаривается в рецептах, общие рекомендации дать затруднительно.

При пастеризации уничтожаются вегетативные формы микроорганизмов, однако споры некоторых видов микробов остаются жизнеспособными. Особую опасность представляют споры возбудителя ботулизма — тяжелого

пищевое отравления. Они встречаются в почве и вместе с плодами могут попасть в банку. Вот почему фруктов тщательная мойка необходима перед консервированием. При варке варенья, джема, повидла фрукты подвергаются длительному нагреванию в сахарном сиропе (температура несколько выше 100 °C). Это приводит к практической стерильности готового продукта. Далее следует предохранять варенье от повторного загрязнения микроорганизмами: поместить его в чистую посуду, закрыть чистым пергаментом или плотной бумагой. Откалывать варенье в вазу — переливая его через край, или беря чистой, ошпаренной кипятком ложкой. Правда, высокая концентрация сахара в варенье или джеме препятствует развитию микроорганизмов. При низкой концентрации сахара (например, в недозарезанном варенье) продукт может забродить, если в него попадут микробы.

Прежде чем убирать домашние консервы на хранение, за ними нужно понаблюдать 2—4 недели. Правильно заготовленные и укуренные компоты и соки не должны подтекать в месте соединения крышки с банкой. Проверить банку на течь легко: вымойте банку снаружи, вытрите насухо и переверните крышкой вниз на какое-то время. Если рядом с крышкой появится сок, значит, банка закрыта плохо. Повторите стерилизацию и укуруйте банку снова.

При своевременном контроле первые признаки порчи легко выявляются. Правильно укуренные компоты и соки через несколько дней становятся прозрачными. Лишь в компотах и соках из сливы иногда может появиться легкая пена, исчезающая через несколько дней. Если же с начала хранения увидите в банках муть или пузырьки газа, стойкую пену — это свидетельствует о развитии микрофлоры. Такие консервы хранить нельзя. Постарайтесь по возможности исправить положение. Вскройте банку, перелейте содержимое в кастрюлю, прокипятите минут десять и немедленно используйте просто как напиток или приготовив как соус. Если баночка «взорвалась», то есть под давлением газов с нее слетела крышка, то — ничего не поделаешь — продукт испорчен безнадежно и его придется выбросить.

Но если уж консервы из фруктов и ягод в герметически закрытых банках выдержали начальный этап в намеренные 2—4 недели, они хорошо сохраняются в течение многих месяцев.

Отчего рекомендуется хранить консервированные фрукты в темноте? Чтобы не изменился цвет, не окислились вкусовые и ароматические вещества.

Не следует хранить домашние консервы из фруктов и ягод в жарком помещении или вблизи источников тепла. Однако и во все не обязательно помещать их в холодильник. Лучшая температура для хранения домашних консервов — от 4 до 15 градусов тепла.

Стали очень популярными пюре из протертых с сахаром ягод, приготовленные без нагревания. В них меньше разрушаются аскорбиновая кислота (витамин С), они сохраняют вкус свежих ягод. Лучшие ягоды для пюре — черная смородина и облепиха, они содержат меньше воды по сравнению с другими ягодами, которые дают часто легко расслаивающееся пюре, которое скорее закисает.

Для пюре свежие, перебранные, сухие ягоды тщательно перетирают с сахаром до однородной массы. Чем мельче будут растерты ягоды, тем полнее выделится сок. При этом создадутся благоприятные условия для растворения сахара и получения «стойкого» продукта. Растирать ягоды с сахаром хорошо в фарфоровой (но не металлической) ступке, в миксере, в мясорубке с мелкой решеткой (правда, в мясорубке из-за контакта пюре со стальным ножом частично разрушается аскорбиновая кислота). Протертое пюре раскладывают в чисто вымытые и ошпаренные кипятком стеклянные банки. Закрывают так же, как варенье, — крышками или бумагой. Хранят в темном прохладном месте при температуре 4—8 градусов тепла, в холодильнике. Учтите, плохо протертое пюре быстро расслаивается.

Если заметите в пюре пузырьки газа, если оно увеличивается в объеме («бежит» из банки), если появился кисловатый запах и вкус — значит, происходит процесс брожения: в пюре либо недостаточно сахара, либо много воды. Збродившее пюре хранить уже нельзя. Его нужно переварить, добавив сахар, или немедленно использовать — для киселя, морса, начинки в пироги.

РЕЦЕПТ НАШЕГО ДОМА

## НЕ СЛАДКО, А ПРАВИТСЯ



Из поколения в поколение женщины нашей семьи передают друг другу рецепт сливового повидла с малым содержанием сахара — для зимних пирогов, для чаепитий.

Сливы вымойте, выньте косточки, положите в таз для варенья, добавьте немного (до стакана) воды и поставьте на небольшой огонь. Когда масса наполовину уварится, добавьте еще столько же слив, когда уварится вдвое и эта порция, добавьте еще. Время от времени перемешивайте деревянной лопаткой на длинной ручке (иначе можно обжечься — масса брызжет). После того как она уварится в третий раз, положите апельсиновую цедру и сахарный песок (1 кг песка на 3 кг слив) и пусть теперь закипит. Готовое повидло принимает однородный вид, темный красно-коричневый цвет. Снимите его с плиты и теплым разложите в чистые банки. Обдайте кипятком полиэтиленовые крышки и плотно закройте банки. Повидло стоит целый год и больше, не портится.

К. Розенблюм

г. Брянск.



## ПОЧТИ БЕЗ САХАРА

Можно заготовить черную смородину и с небольшим количеством сахара: на 1 кг ягод — 125 г сахарного песка.

Промытые ягоды выложите в кастрюлю или миску, всыпьте сахар и нагрейте до 60 градусов, не больше. Если термометра у вас нет, следите за ягодами: как только масса начнет шевелиться, перемешайте ее от краев к середине и снимите с огня. Не доводите до появления пены. Выложите ягоды в подготовленную горячую стеклянную банку. Закатайте крышкой.

Храните смородину, заготовленную таким образом, в холодильнике или в другом прохладном месте.

Л. Ильина



# КОФЕ... С ИЗГОРОДИ

Созревший боярышник — это не только вкусный, но и полезный фрукт. Из боярышника можно приготовить кофе. Для этого плоды боярышника нужно вымыть, удалить косточки и измельчить. Затем их можно залить водой и варить на медленном огне. После этого кофе можно процедить и добавить сахар по вкусу.

Сухие, измельченные плоды и листья можно заварить как чай, а из одних плодов приготовить кофе. Плоды, смолотые в порошок (в кофемолке), добавляют в тесто — оно приобретает красивый кремовый цвет. Из свежих плодов готовят компоты, джемы (часто вместе со смородиной или кислыми сортами яблок), протирают с сахаром.

Ягоды боярышника вымойте, отделите косточки и плодоножки. Залейте соком кислых яблок — стакан сока на килограмм приготовленных плодов. Прокипятите три минуты, залейте кипящим сиропом (300 г сахара на 1 л воды), остудите, разлейте в банки, поставьте минут пять и закупорьте. Яблочный сок можно заменить раствором лимонной кислоты (3 мг на 1 л воды).

Приготовленные плоды (с косточками) сложите в таз, добавьте на каждый килограмм 2 стакана воды и варите на слабом огне, пока ягоды не станут мягкими. Отвар слейте. Мякоть ягод протрите через сито или дуршлаг и смешайте с отваром. Добавьте на 1 кг плодов 800 г сахарного песка и варите, поме-

шивая, до тех пор, пока масса не будет отставать от дна. Добавьте в джем кислоту (3 г лимонной кислоты на 1 кг плодов либо сок любых кислых яблок, фруктов — по вкусу; либо мелкие кусочки кислых ягод без кожицы).

Горячим джем разлейте в прогретые банки, стерилизуйте 5 минут и закупоривайте.

Удалите у плодов косточки, бланшируйте 2—3 минуты в кипящей воде и, слив воду, протрите через сито деревянным пестиком, постепенно прибавляя сахарный песок из расчета 300—500 г песка на 1 кг ягод. Разложите массу в подготовленные горячие банки, посыпьте сверху небольшим слоем сахарного песка, закупорьте и храните в прохладном месте.

Плоды подержите на пару 3—4 минуты или залейте кипятком и сразу слейте воду. Хорошо просушите (не на солнце), а затем досушите в духовом шкафу. Дальше поступайте, как с обычным кофе: смолоть в кофемолке, сварить. По желанию можно добавить цикорий. На стакан воды — 2 или 3 чайные ложки порошка боярышника и пол чайной ложки цикория.

Л. Прокофьева

## А ДОДЕЛАЕТЕ ПОТОМ...

Летом, в первую очередь, на все не хватает времени хочется сделать цукаты — а некогда не для лихих, но влиней заготовить помидоры.

Между тем можно сделать заготовки полуфабрикаты — сироп, который не закипит много времени и не потребует большого количества сахара, а потом когда с джемами будет еще кое-что доделать их как говорится довести до ума.

Так можно заготовить сливы для цукатов. Сливы лучше не пользоваться с косточками, они будут выглядеть красивее. Только «венгерка» хороша и без косточки.

Сливы наколите, уложите в чистые банки, залейте холодной водой и, поставив в посуду с водой, на медленном огне нагрейте до 85 градусов. Огонь выключите, а банки оставьте в горячей воде: пол-литровые на 10 минут, литровые — на 15. Можно довести воду до кипения и держать в ней банки соответственно 5 и 8 минут, после чего закатать.

Позже, когда будет возможность, приготовите цукаты.

Нетрудно заготовить из слив и начинку для пирогов.

Вынув косточки, уложите сливы в банки, слой за слоем пересыпав сахаром — на 1 кг очищенных слив потребуется 300—400 г сахарного песка. Накройте банки крышками и поставьте в кастрюлю с холодной водой. Воду нагрейте до 85 градусов. Оставьте банки в воде: пол-литровые на 20 минут, литровые — на 30 минут, или кипятите соответственно 10 и 15 минут, после чего закатайте банки.

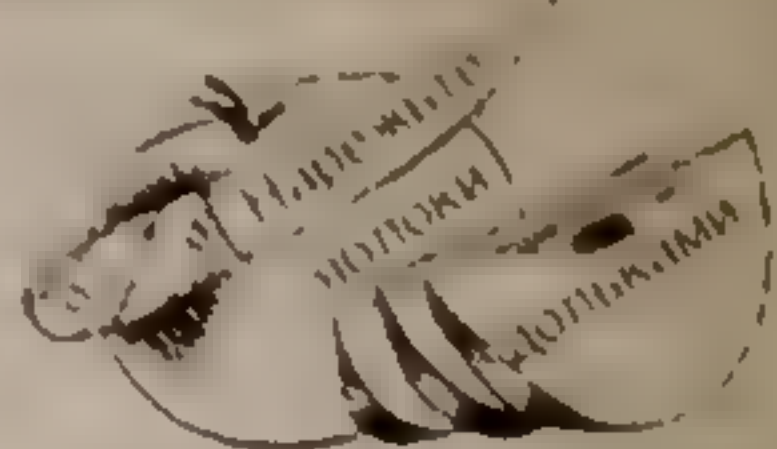
Можно поступить и иначе: сливы, очищенные от косточек и пересыпанные сахаром (пропорции те же), в кастрюле ставят на огонь и, непрерывно помешивая, доводят до 85 градусов, выдерживают при этой температуре 5 минут. Затем снимают с огня, горячую массу разливают в горячие банки и закатывают. Зимой массу используют как начинку для пирогов.

Без сахара можно приготовить полуфабрикат из слив для повидла и джема. Из спелых слив удалите косточки, сложите их в

кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Уваривайте на слабом огне в течение 15 минут и сразу же выложите в подготовленные банки. Закатайте. Осенью и зимой, когда будет возможность, можно сделать повидло или джем.

Затем можно и яблочную начинку для пирогов. Яблоки — кислые или полукислые — вымыть, вырезать сердцевину и нарезать на кусочки. Залить водой и варить на медленном огне до мягкости. Добавить сахар из расчета 200—300 г сахара на 1 кг яблок. Добавить стакан воды, став на огонь довести до кипения, выдерживают на огне 5 минут, после чего сразу же раскладывают в стерильные еще горячие банки. Немедленно закатывают. Начинка для будущих пирогов готова.

Яблоки можно заготовить так, что позже из них можно будет приготовить цукаты. Также можно заготовить сорта «коринское» и «десертное Петрова».



удалите сердцевину и уложите в банки. Залейте их кипящей водой и, поставив банки в кастрюлю с горячей водой, прогрейте при температуре 80 градусов: пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15 минут. Можно прокипятить — тогда время соответственно сократится до 5 и 8 минут.

Айва тоже годится для подобных заготовок-полуфабрикатов. Не снимая кожицы, разрежьте айву пополам или на 4 части, удалите сердцевину. Выложите в банки, залейте кипящей водой и, поставив в кастрюлю с водой, прогрейте при температуре 85 градусов: пол-литровые банки 10 минут, литровые — 15. Если будете кипятить, то соответственно 5 и 8 минут. Заготовленную таким образом айву можно использовать для варенья, компотов.

По книге «Хранение и переработка овощей и фруктов», издательство «Московский рабочий»

## А Я ДЕЛАЮ ТАК

### К ЗИМНЕМУ БОРЩУ

Известно, что зелень на зиму можно заморозить, высушить. Но вот я ни у кого не встречала сухого щавеля, который делаю сама. Промытые листья режу и сушу, разложив в тени на бумаге. Запасаясь щавелем в больших количествах и зимой готовлю «зеленый» борщ со сметаной.

О. Суслова.

г Омск



## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

- 18 Стойка воротника — 1/2 детали кроются целиком 4 детали
  - 19 Рукав — 2 детали
  - 20 Манжета к рукаву — 2 детали
- Самые, пожалуй, сложные элементы модели — разнообразные карманы, поэтому постараемся остановиться на них подробнее.

### Жилет

Прямой, свободный, без застежки на подкладке из той же ткани, что и рубашка. На спинке и обеих полочках — несколько накладных и прорезных карманов. С их обработки и начнем.

**Карман «в рамку».** На жилете два таких кармана — на левой полочке он расположен горизонтально, на правой — вертикально. Выполняются они одинаково.

Настрочите по контурам рамки кармана с изнаночной стороны полочки долевую полосу-прокладку из бязи, как показано на рис. 1. Выкроите обтачки, сложите их вдоль пополам, приутюжьте. Наложите их с лицевой стороны по краям рамки таким образом (срезами, внутрь рамки), чтобы расстояние от сгибов до строчки было равно нужной ширине обтачек (6—7 мм). На рисунке 2 рамка дана в разрезе, чтобы было видно расположение всех слоев ткани.

Притачайте обтачки так, чтобы строчка располагалась по строчке, которой вы пришивали бязевую прокладку. В конце строчек обязательно сделайте закрепки, чтобы шов не разошелся. Сделайте разрез и надсеките ткань в сторону уголков, не доходя 1—2 мм до строчки. Выверните обтачки на изнаночную сторону, выправьте уголки и закрепите, настрочив на обтачку. Под готовую рамку положите рамку кармана в край, одновременно притачивая «молнию» (рис. 3). Теперь осталось притачать обе детали мешковины, стачать их между собой и обметать все швы.

**Накладной карман «книжка» на правой полочке.** Боковая часть кармана представляет собой скроенную по долевой полосу ткани. Ее притачивают по контуру кармана, как это показано на рисунке 4. Отвернув полосу наизнанку, прометайте шов и приутюжьте. Притачайте обтачку в верхней части кармана (рис. 5) — она должна заходить и на пристроенную по контуру кармана полосу ткани. Выверните обтачку, отутюжьте верхний край и отстрочите, отступив на 0,2 см. Теперь можно пришить карман к полочке — подогните свободный срез боковой части кармана на 0,7 см и прострочите в край (рис. 6). Вытачайте клапан и пристрочите его на 1—1,5 см выше кармана.

На левой полочке все карманы расположены на притачной декоративной детали. **Верхний накладной карман** со складкой и клапанами. Складку, расположенную посередине кармана, стачайте только сверху и снизу на 2 см (рис. 7). Заутюжьте сгибы складки и обтачайте верх кармана обтачкой (рис. 8). Подрежьте уголки, выверните обтачку, выметайте, приутюжьте и настрочите карман на декоративную деталь (края кармана подогните на 0,7 см). На 1 см выше кармана притачайте предварительно

сшитые клапаны (рис. 9). Как обработать горизонтальный карман «в рамку», мы рассказали выше (разница в том, что на правой полочке такой карман расположен вертикально). Но мешковину выкраивайте небольшую, чтобы не выходила за края накладной декоративной детали.

Притачайте к боковому и нижнему срезам декоративной детали полосу ткани (деталь №5 на чертеже), выметайте шов и отстрочите в край. Подогните на 0,7 см свободный край полосы и в край настрочите ее вместе с декоративной деталью на левую полочку по намеченным на чертеже линиям (рис. 10).

Теперь заготовьте карман для спинки. Он носит скорее декоративный характер, но при необходимости в него можно «продеть» платок или шарф — входы в карман расположены по боковым сторонам. Карман очень прост — состоит из одной прямоугольной детали. Сложите ее пополам, стачайте боковые стороны, оставляя незастроченным нижний край. Выверните карман на лицевую сторону, выметайте швы и приутюжьте. Нижний край кармана притачайте к низу жилета, верхний крепится кнопками (рис. 11).

После этих операций приступайте к сборке жилета. Стачайте плечевые и боковые швы, разутюжьте их. Стачайте детали подкладки, разутюжьте швы. Сложите жилет с подкладкой лицевыми сторонами, стачайте по контуру горловины, края борта и низа, оставляя незастроченным небольшой участок. Выверните через оставленное отверстие жилет, выметайте все швы и отстрочите в край. Заметайте швы проймы внутрь, соедините с подкладкой и прострочите строчкой, отступив от края 0,2 см. Кнопки на жилет можно установить в ателье или специальных мастерских.

### Рубашка

Она шьется из той же ткани, что и подкладка жилета. Рубашка спортивная, очень простая по крою и исполнению, однако в ней много новых, интересных элементов. Воротник на отрезной стойке и двойной второй, отделочный, — съемный и повторяет

форму основного. Застежка супатная. Есть множество способов ее обработки, подробно расскажем о наиболее простом.

На правой полочке по намеченным линиям стачайте складку супата. Перегните припуск на подборт и прометайте петли (кроме первой). Теперь отогните складку — планку супата и прометайте верхнюю петлю — она должна располагаться на планке застежки. На левой полочке перегните подборт и пришейте пуговицы (рис. 12). Стачайте плечевые швы и заутюжьте их в сторону спинки. Стачайте детали воротника, выверните, выметайте швы и приутюжьте (рис. 13а). Вложите воротник между внешней и внутренней частями стойки и стачайте детали между собой (рис. 13б). Выверните и выметайте шов. Притачайте к горловине нижнюю часть стойки, отверните на лицевую сторону воротник и, подогнув на 0,7 см стойку внутрь, настрочите в край.

Теперь можно обтачать полосу ткани разрез в рукаве для застежки. Как это сделать, показано на рис. 14. Если такая обработка покажется вам сложной, оставьте незастроченным небольшой участок в нижней части шва рукава (но, разумеется, подшейте его).

В верхней части левого рукава обработайте внутренний карман (рис. 15). Притачайте манжеты. Как это сделать, мы уже рассказывали в №4 за 1984 год. Втачайте рукава в открытую пройму, все заутюжьте «на ребро». Теперь можно стачать боковые швы рукавов и одновременно швы рукавов.

Подшейте рукава и отутюжьте те.

Брюки кроются довольно свободно, а бедрах за счет кроя и мягких складок по линии талии. На передней половинке брюк внутренние карманы с отрезными боковыми частями.

Изготовление брюк начните с карманов. На чертеже показана боковая часть брюк с мешковиной, а также вход в карман. Вторую часть мешковины выкроите отдельно и притачайте к срезу входа в карман передней

Модель номера — по вашей просьбе

УДОБНО,  
ПРАКТИЧНО,  
КРАСИВО

Этот брючный комплект очень прост в крое и, надеюсь, понравится вам. Для размера 164—88—96 дана выкройка, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10. Расход ткани при ширине 150 см: основной (брюки и жилет) — 2 м, отделочной — 0,5 м, на рубашку и подкладку жилета (клетчатая) — 2 м.

На чертеже даны следующие детали:

- Жилет:**
1. Спинка — 1/2 детали, кроются целиком
  2. Правая полочка — 1 деталь
  3. Левая полочка — 1 деталь
  4. Декоративная деталь к левой полочке — 1 деталь
  5. Боковая часть декоративной детали — 1 деталь
  6. Карман к спинке — 1 деталь
  7. Клапан кармана на левой полочке — 4 детали
  8. Карман на левой полочке — 1 деталь
  9. Клапан кармана на правой полочке — 2 детали
  10. Карман на правой полочке — 1 деталь
  11. Боковая часть кармана на правой полочке — 1 деталь

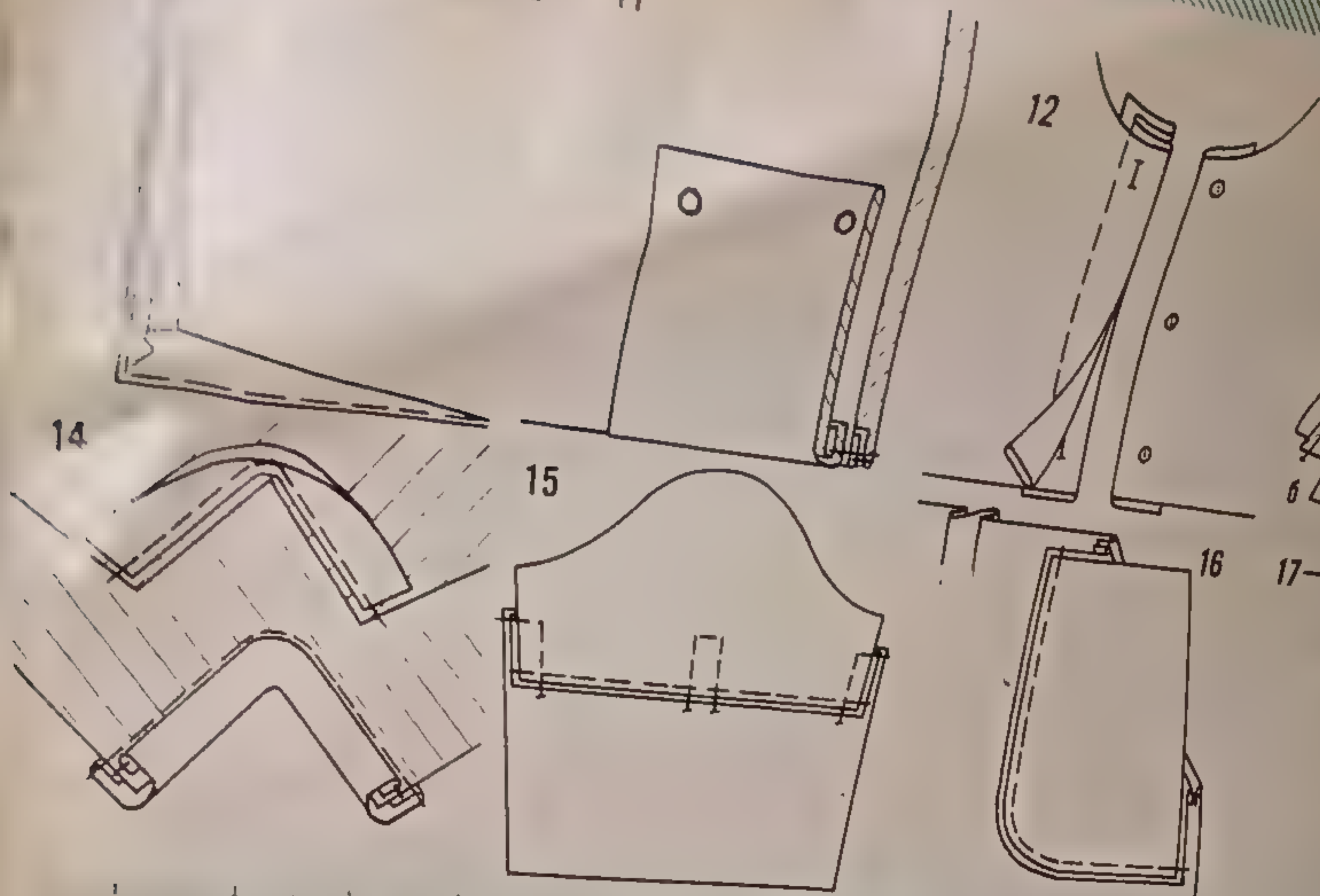
### Брюки:

12. Задняя половинка — 2 детали
13. Передняя половинка — 2 детали
14. Пояс брюк — 1 деталь

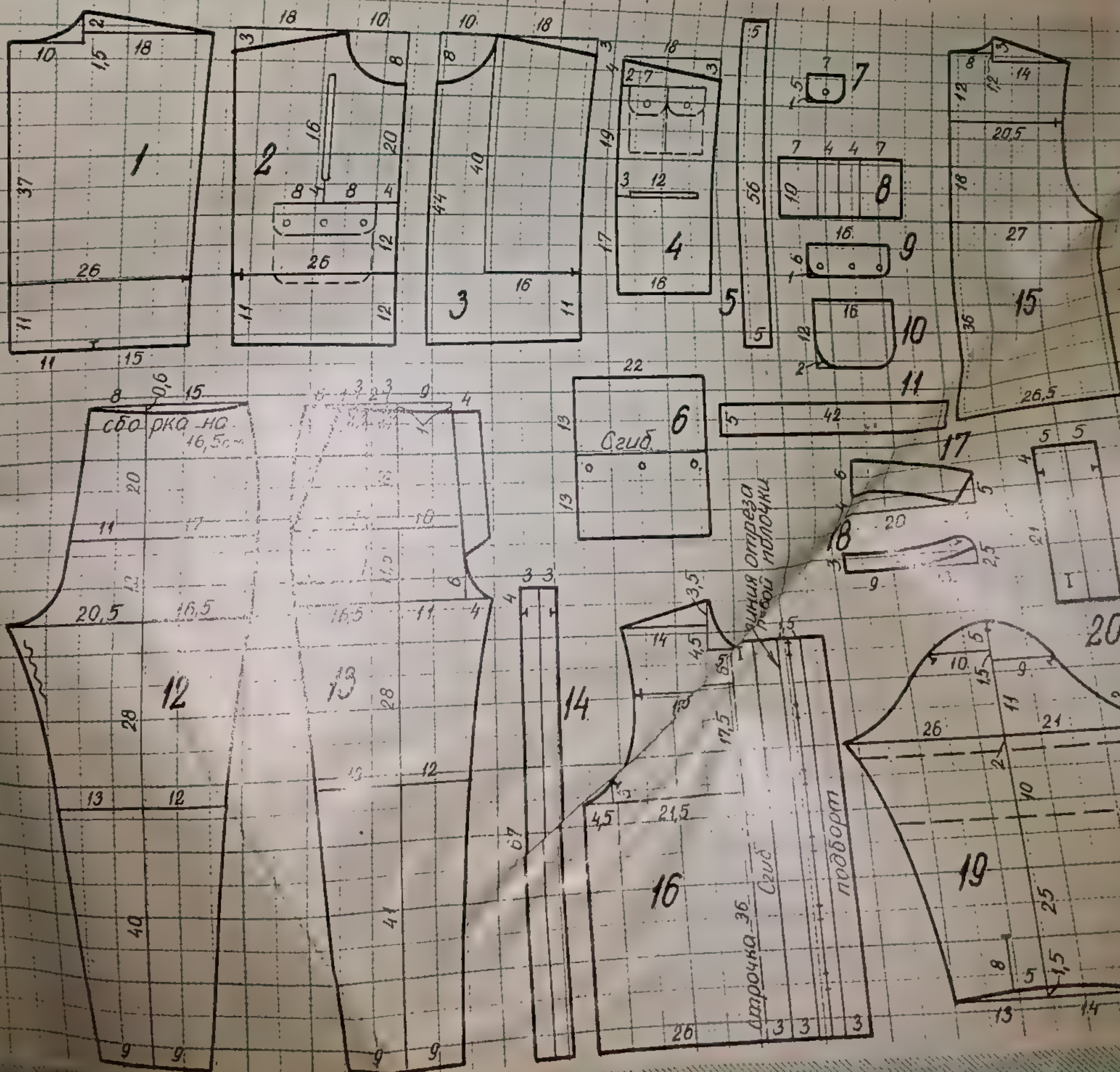
### Рубашка:

15. Спинка — 1/2 детали, кроются целиком
16. Полочка — 2 детали
17. Воротник — 1/2 детали, кроются целиком 4 детали





половины броек. Стачайте детали мешковины, выровняв их по боковым швам (рис. 16). Заложите мягкие складки и заметайте их вручную стежками. Приступайте к обработке застежки. На левой половинке заложите складочку (отступив от середины переда 1 см) и втачайте в нее одну сторону молнии (рис. 17). Правую половинку броек перегибайте по середине переда и заметайте на застежную «молнию». Потом настроочите ее на «молнию» (следите за тем, чтобы под строчку не попал припуск на застежку левой стороны). В нижней части отстрочки сделайте закрепку. Стачайте внутренние (шаговые) и боковые швы броек обметайте и заутюжьте. Теперь стачайте задний шов до начала застежки. Шов нужно прострочить 2—3 раза, несколько растягивая его. Пришейте пояс и подшейте низ. Из оставшихся кусочков ткани сделайте галстук, который дополнит модель и подчеркнет ее спортивный характер.





# СМЕННАЯ ОБУВЬ, КОТОРАЯ ВСЕГДА НА МЕСТЕ



Художник Татьяна Лукиенко предлагает мамам сшить для школьников вот такие удобные раскладные сумочки для «второй» обуви.

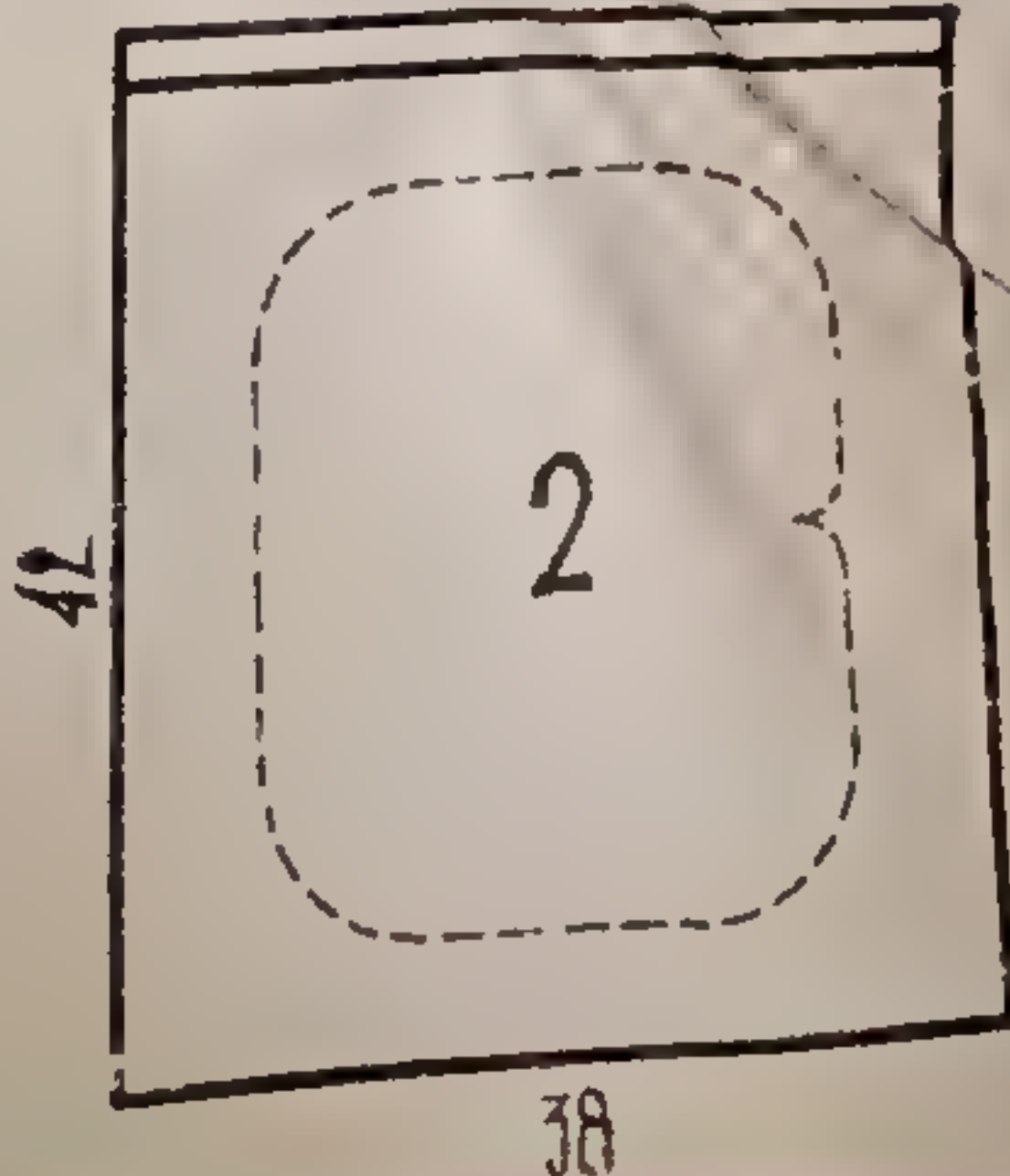
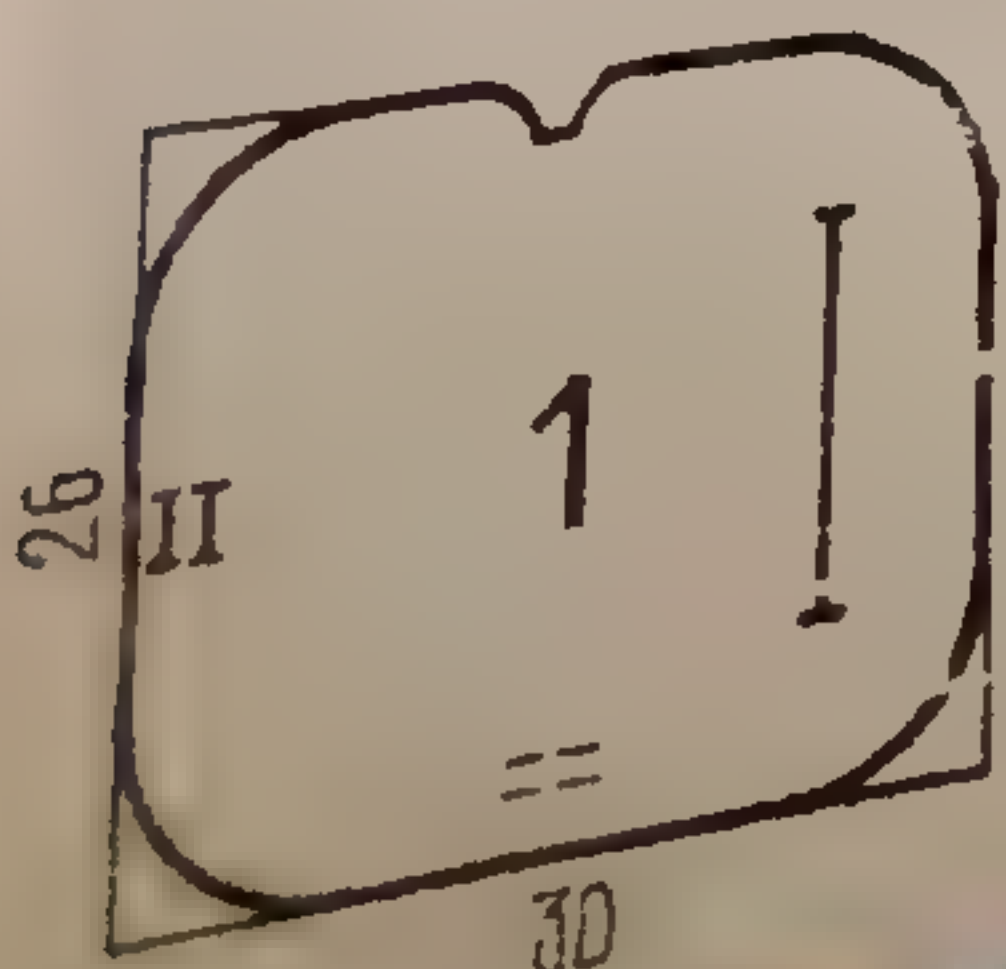
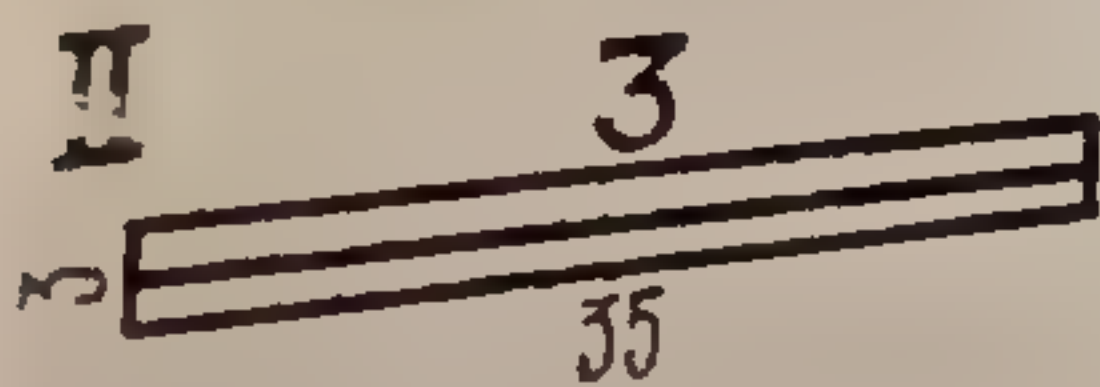
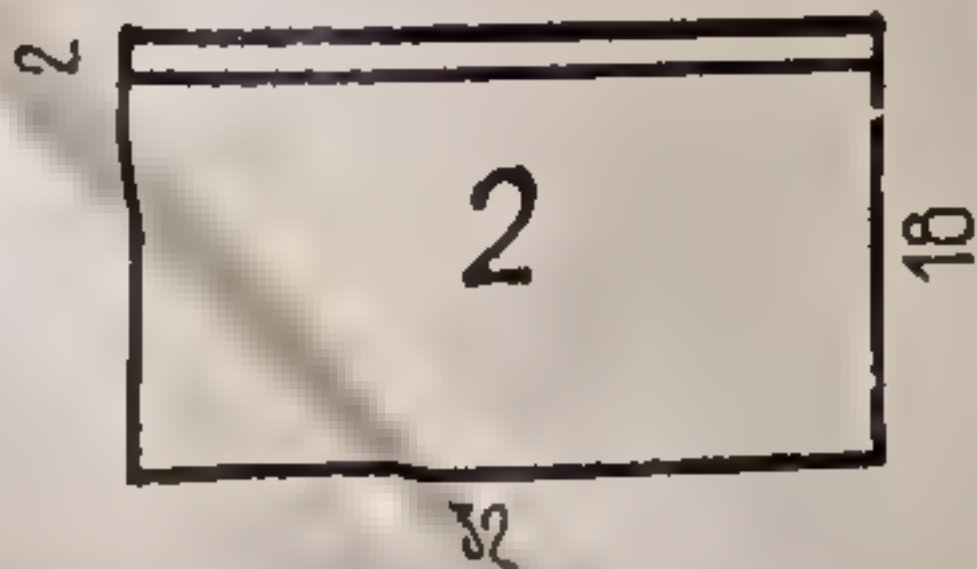
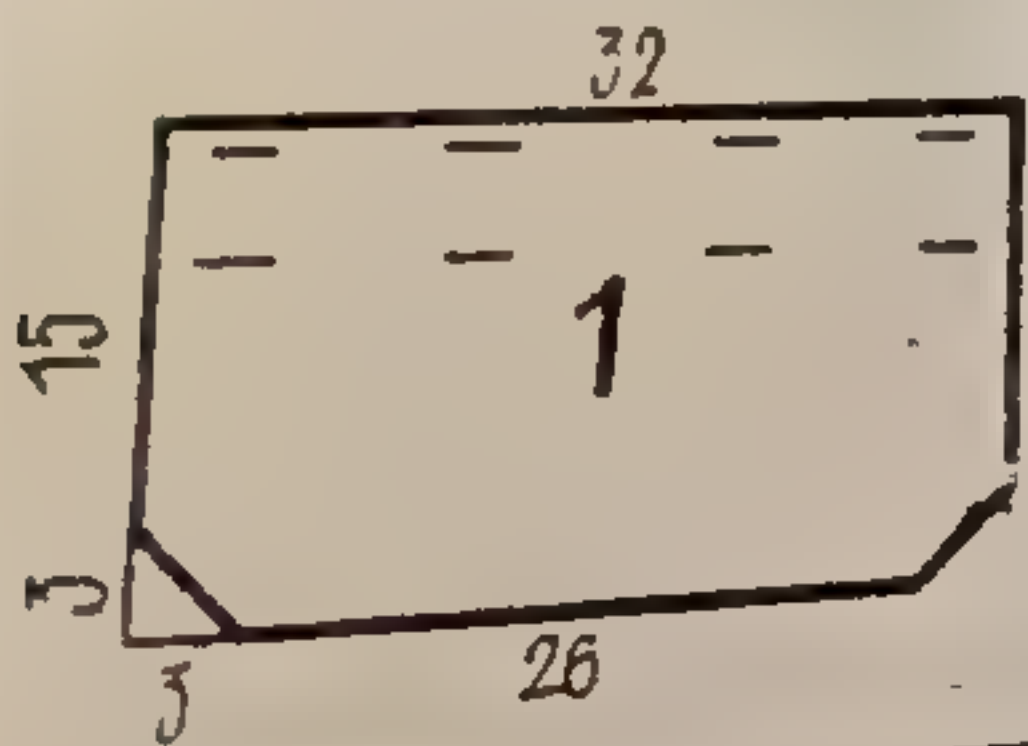
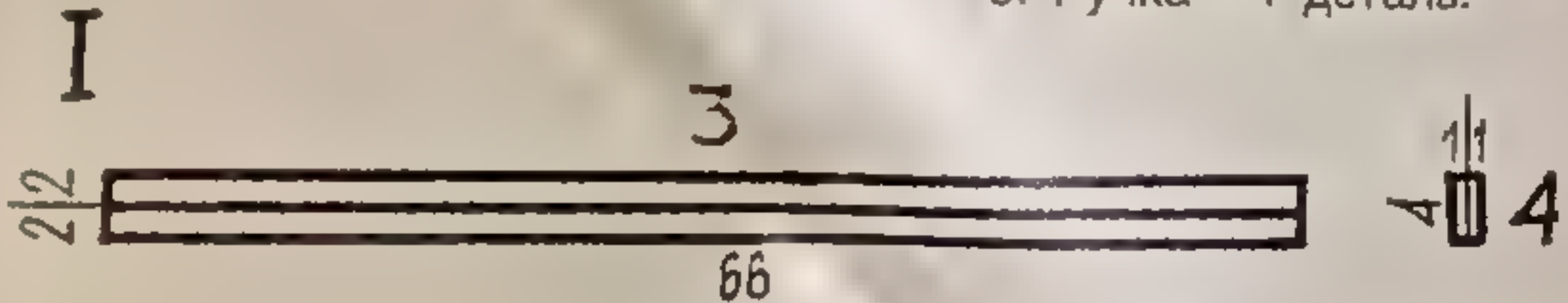
По пути в школу и обратно сумочка маленькая — ведь в ней небольшие тапочки или туфли. Особенно удобно младшеклассникам: сумка аккуратная, не волочится по земле. А сдавая в раздевалку валенки и сапожки, ребенок положит их в ту же сумку, но уже «выросшую», стянет верх шнурком — сапожки не выпадут, не потеряются.

Выкройки даны в масштабе 1:10.

**Сумка I.** Она состоит из двух частей: нижней и верхней. На нижнюю возьмите более плотную ткань, на верхнюю — потоньше. Наверху в кулиску вденьте шнурок. Если убрать верхнюю часть в нижнюю — получится маленькая сумочка для улицы. Нести ее можно и за две ручки, и за одну, через плечо.

На чертеже даны следующие детали:

1. Нижняя часть — 2 детали.
2. Верхняя часть — 2 детали.
3. Ручка — 1 деталь.



4. Штрипка — 8 деталей.

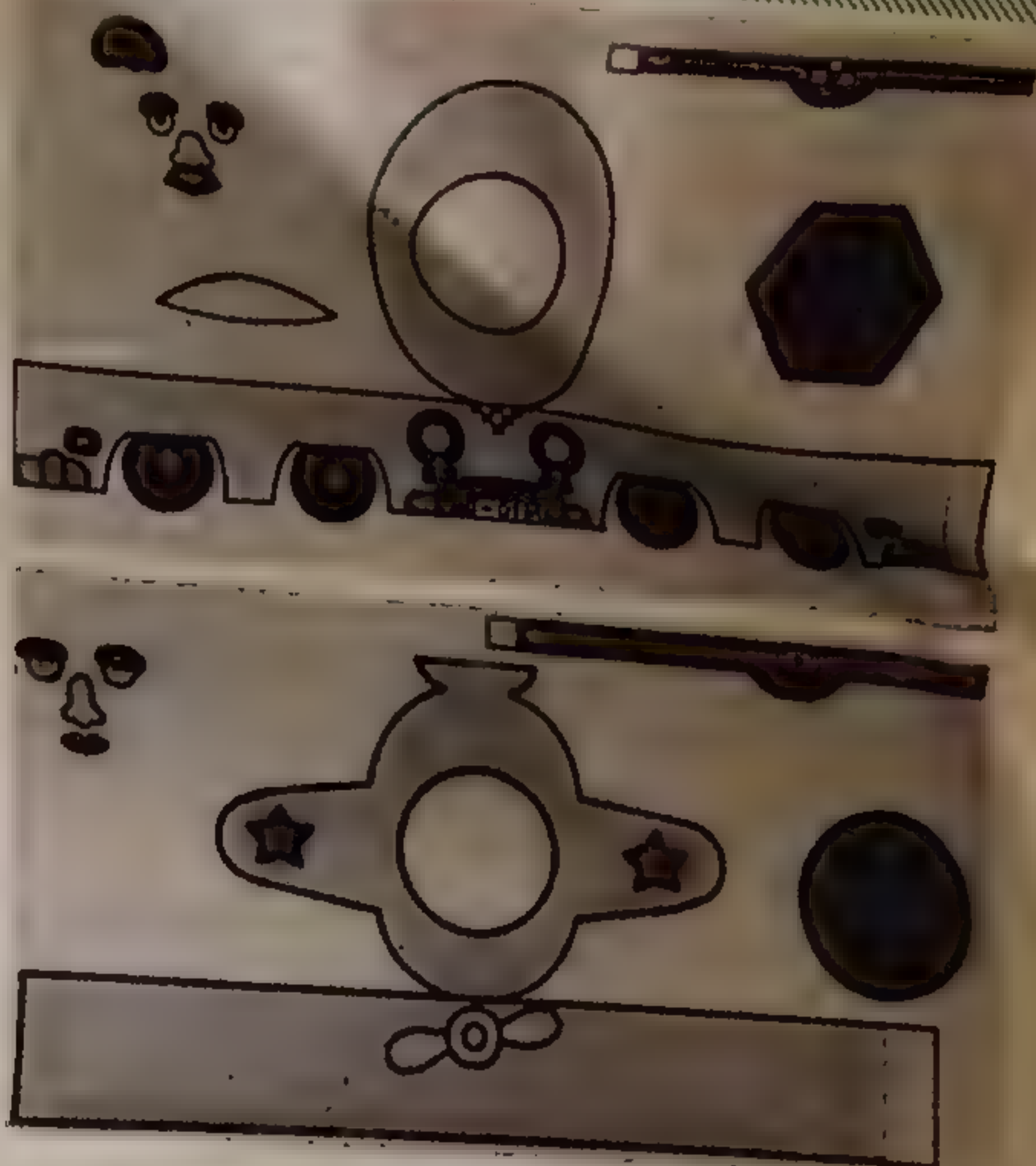
**Сумка II.** Она похожа на большой кошелек. Маленькая сумка из плотной ткани вбирает в себя большую из тонкой ткани типа «болонья». В нее кладут сменную обувь и застегивают на «молнию» длиной 45—50 см, пришитую по периметру маленькой сумки. Ручка — в виде петли на сгибе, пришита снаружи. Маленькую сумочку на одной стороне можно украсить эмблемой, а на другой сделать прорезной карман на «молнии» 14 см — для варежек.

Меньшая сумка пришивается к одной из деталей большей (см. чертеж).

Порядок соединения деталей таков: сначала пришейте ручку, вставьте «молнию», прикрепите эмблему с инициалами или названием класса (1 А, 2 Б...) и только потом пристрачивайте по периметру маленькую сумку к большой. Далее сшейте большую сумку, в кулиску продерните прочный шнурок.

На чертеже даны следующие детали:

1. Маленькая сумка — 1 деталь.
2. Большая сумка — 2 детали.
3. Ручка — 1 деталь.



## ДОМИК С ВЕСЕЛЫМИ ЧЕЛОВЕЧКАМИ

Перед вами домик в разложенном виде. Размеры его определите сами. Можно сделать его и большим, и совсем маленьким. На крыше домика прорезается труба — она будет служить клапаном, при помощи которого будет открываться коробка-домик. Можно вырезать и дверь, чтобы открывать ее. Склеивается эта коробка только в одном месте.

А теперь можно заняться изготовлением фигурок. Вычертите на бумаге прямоугольную полоску нужного размера плюс 1 см на склейку. Это будущий костюм для человечка. Раскрасьте его. Вырежьте полоску и склейте ее в виде цилиндра. Это будет туловище. Цилиндр приклейте к шару или яичной скорлупе. Нарисуйте на шарике глаза, рот, нос, волосы, можно нарисовать их и на бумаге, а потом приклеить к шару. Сделайте из бумаги и головной убор — колпак для повара, кепку — почтальону и т. д.

Мы предлагаем несколько вариантов фигурок. вы же можете придумать свои. Пусть ваши человечки будут иметь и другие профессии — водолаза, или космонавта, балерины или клоуна. И пусть они живут своей интересной жизнью, как всякие игрушки.

Есть предложение: не возьмется ли предприятия, выпускающие переводные картинки, сделать серию картинок, подобных этим? Тогда можно будет просто перевести на бумажную ленту нужную фигурку или несколько, и человечки готовы... Целый городок игрушечных человечков, каждый из которых занят своим делом...

Кто возьмется?

Т. Елецкая

На 38-й странице этого номера журнала вы видели веселых маленьких человечков. Как все взрослые люди, они работают — кто поваром, кто летчиком, кто врачом.

Такую игру мама или папа могут сделать вместе со своими детьми. Понадобятся шарики для пинг-понга или скорлупки яиц, картон для коробки-домика, бумага, карандаш, линейка, краски или фломастеры и клей, лучше ПВА.



ПЕРЕД  
ЗЕРКАЛОМ

В конце лета для нормальной  
хорошей кожи подойдут маски  
из тыквы. Для дынной  
и разомните ломтики ды-  
ни соедините с чайной ложкой  
и столовой ложкой смета-  
ны. Для тыквенной — к двум  
столовым ложкам вареной или  
пюре из тыквы прибавьте сто-  
ловую ложку растительного  
масла, сырой желток, чайную  
ложку лимонного сока.

Маску наложите на чистое  
лицо на 20 минут, затем смойте  
прохладной водой.

Для жирной кожи полезна  
персиковая маска. Пюре из све-  
жего персика разбавьте 1—2  
чайными ложками отвара  
ромашки.

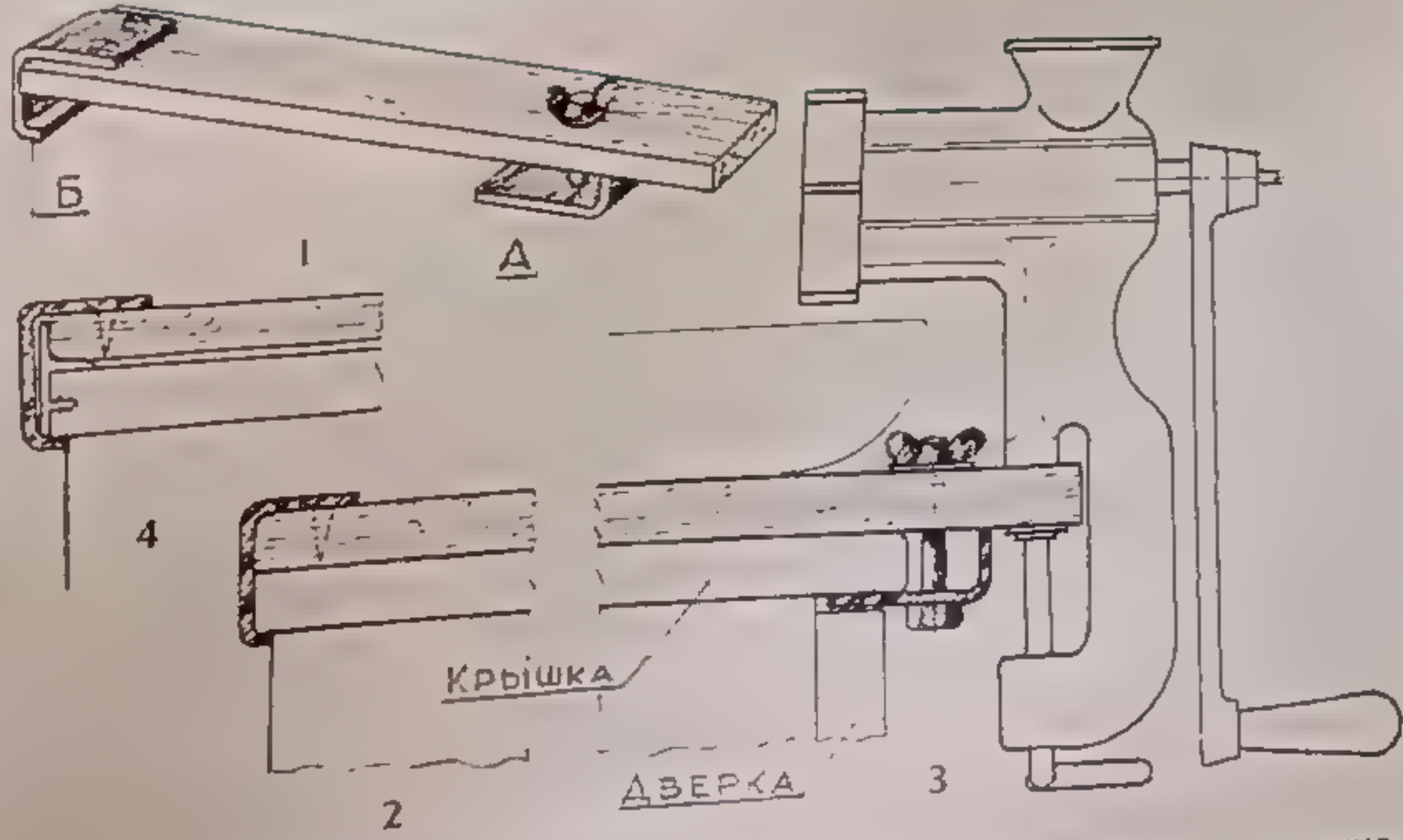
По материалам журнала  
«Лада» (НРБ).



МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ

РУКАВА!

## КАК ПРИВЕРНУТЬ МЯСОРУБКУ?



В современных кухонных рабо-  
чих столах крышки устроены так,  
что к ним невозможно прикре-  
пить мясорубку. Этот недостаток  
можно устранить, сделав не-  
сложное приспособление (рис. 1).

Нужна доска (лучше сосновая)  
длиной 680, шириной 120 и тол-  
щиной 18—20 мм. У переднего  
конца доски на расстоянии 640  
мм от противоположного про-  
сверливают отверстие, куда  
вставляют стандартный болт с  
надетой на него металлической  
пластинкой А (рис. 1). Диаметр  
болта — 8, длина — 55 мм. Длина  
пластинки по горизонтали — 60,  
по вертикали — 22 мм. К противо-  
положному концу доски шурупом  
прикрепляют металлическую  
пластинку Б (рис. 1). Длина ее  
верхней (горизонтальной) поверх-  
ности — 60, нижней — 8 мм, а  
вертикальная должна иметь раз-  
мер, равный сумме толщин крыш-

ки стола и доски. Если крышка  
сзади снабжена бортом, то, опре-  
деляя размер пластинки Б по  
вертикали, надо это учитывать  
(рис. 4). Ширина обеих пластинок  
может быть 60—70 мм, а толщина  
металла, из которого они выпол-  
нены, — 2,5 мм.

Если нужно воспользоваться  
мясорубкой, подготовленную до-  
шку кладут на стол так, чтобы  
нижний выступ пластинки Б под-  
ходил под свес крышки стола  
сзади (рис. 2), а пластинка А при-  
ходила своей длинной горизон-  
тальной поверхностью под крыш-  
ку спереди и упиралась по верти-  
кали в доску снизу (рис. 3). Посл-  
этого гайкой прижимают доску к  
крышке стола. А на свешива-  
ющийся конец доски устанавли-  
вается и закрепляется мясоруб-  
ка.

А. Белорусский,  
архитектор

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ КАКАЯ У ВАС ОСАНКА?

Занятия ведет  
Ю. И. Курпан

Поддерживать правильную  
осанку могут лишь те люди, у  
которых хорошо тренированы  
мышцы спины. Так, наиболее ча-  
сто встречаются такие наруше-  
ния осанки — круглая и кругло-  
вогнутая спина.

В первом случае — ярко выра-  
жена сутулость, грудь опущена,  
плечи выдаются вперед, лопатки  
отстают назад, живот выпячен.  
Следовательно, надо поднять  
грудную клетку, отвести плечи  
назад, стараться держать спину  
прямой.

Во втором случае — при так на-  
зываемой кругловогнутой спи-  
не — грудная клетка становится  
плоской, живот выступает на-  
перед. Значит, надо не только укрепить  
мышцы спины, но и несколько  
растянуть мышцы поясничного  
отдела, чтобы уменьшить прогиб  
позвоночника в пояснице.

Возможно ли это? Вполне. Ес-  
ли стараться постоянно подде-  
рживать правильную осанку, если  
настойчиво и последовательно  
выполнять специальные корриги-  
рующие упражнения.

1. Ходьба — обычная и на нос-  
ках — с небольшой подушечкой  
на голове.

2. Ходьба на носках в полупри-  
седе, гимнастическую палку по-  
ложить на лопатки.

3. Исходное положение  
(и. п.) — стоя, руки сзади соеди-  
нены в замок. Отводить руки  
назад, прогибаться. Можно взять  
в руки гимнастическую палку или  
мяч.

4. И. п. — сидя на стуле, кисти  
на затылке, голова несколько  
опущена вперед. Отводить голо-  
ву назад, оказывая руками не-  
большое сопротивление.

5. И. п. — сидя на полу, руки  
поставить сзади. Приподняться,  
опираясь на руки, голову отвести  
назад, прогнуться, оставаясь в  
такой позе 3—5 секунд, верну-  
ться в и. п. (рис. 1).

6. Выполнять то же упражне-  
ние, опираясь на одну ногу, дру-  
гую поднимать вверх или отво-  
дить в сторону (рис. 2).

7. И. п. — лежа на спине, ноги  
согнуты, стопы опираются о пол.  
Поднимать туловище, не отрывая  
от пола затылок и стопы (рис. 3).

8. И. п. — то же, только ноги  
выпрямлены. Прогнуться в груд-  
ном отделе позвоночника, не  
приподнимая голову и таз.

9. И. п. — то же, руки выпрям-  
лены, лежат на полу. Опираясь  
на затылок и стопы, поднять ту-  
ловище, прогнуться. Можно слег-  
ка помогать руками, ноги слегка  
согнуть (рис. 4).

10. И. п. — лежа на животе, ру-  
ки вдоль туловища. Приподнять  
голову и плечи, поддержать в та-  
ком положении 3—5 секунд и  
опустить.

11. И. п. — то же, руки за спи-  
ной. Поднять голову и плечи,  
руки отвести назад, прогнуться  
(рис. 5).

12. И. п. — лежа на животе, ки-  
сти на затылке. Поднять голову и  
плечи, максимально согнуть ноги  
в коленных суставах, головой по-  
тянуться к стопам.

13. И. п. — то же. Поднять голо-  
ву, плечи и прямые ноги, про-  
гнуться, держать позу 3—5 се-  
кунд (рис. 6).

14. И. п. — лежа на животе, ру-  
ки вдоль туловища. Опираясь ру-  
ками о пол, отводить вверх слег-  
ка согнутые ноги, пятки тянуть к  
голове, стараясь выйти в стойку  
на груди. Это упражнение можно  
делать сначала с помощью рези-  
нового жгута (скакалки), концы  
которого находятся в поднятых  
руках, а средняя часть удержива-  
ется стопами (рис. 7).

15. И. п. — лежа на животе, ру-  
ки вытянуты вперед, в руках мяч,  
голова, плечи и прямые руки.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



## СОБИРАЙТЕ ЛЕТОМ!

Заваните запасемся всем необходимым к зимнему букету заранее — тем более что лето и осень — самое лучшее для этого время. В поле, на лугу, в лесу всегда отыщутся травы, цветы, листья, из которых можно составить настольные, напольные и настенные композиции. Как собирать материал для зимнего букета, рассказывает специалист по аранжировке цветов Елена Яковлевна Юдаева.

Для зимних композиций подойдут садовые растения — кермек, гипсофила, астильба, физалис, гамфрена, соцветие гигантского лука. В зимних букетах прекрасно смотрятся высушенные луговые травы: тимopheевка, мятник, овсяница; злаки: рожь, овес, пшеница, гривастый ячмень, ковыль — их лучше собирать, когда колосья и метелки еще не пожелтели. Всегда можно отыскать ме-

телки конского щавеля, борщевик, пастушью сумку. Советую вам в небольших количествах заготовить самые различные травы и растения. Как же сушить собранное?

Травы (каждый вид отдельно) и колосья сложите в пучки. Стебли должны быть разной длины, но достаточно высокие. Концы чуть подрежьте. Поставьте пучок, придерживая рукой, на стол и внимательно осмотрите — если останетесь довольны своим букетом, свяжите его нижний конец и подвесьте вниз соцветиями в затемненное, хорошо проветриваемое место на 2—3 недели (см. фото). Через каждые один-два дня стягивайте нить, обвязывающую стебли, чтобы пучок, высыхая, не рассыпался. Удобно связывать пучки тонкой проволокой — тогда достаточно бывает подкрутить ее, чтобы обвязка стала туже.

Травы, «объемные» по всему стеблю, вроде пастушьей сумки, подвесьте вниз головой по одной, чтобы не помять.

Растения с твердым, малопонижающим стеблем — физалис, кермек, гипсофилу, гигантский

лук — засушивайте, поставив в вазу без воды.

Всем знакомы оранжевые воздушные «фонарики» на ветках — это физалис. Если «фонарики» перед засушиванием осторожно разрезать по граням и раскрыть, получатся яркие цветы, которые сделают зимнюю композицию очень нарядной.

Для оснований будущей настенной композиции поищите несколько грибов-трутовиков. В теле такого гриба заранее, до того как он высохнет, сделайте неглубокое отверстие и заполните его пластилином (это — будущее крепление для легких сухих растений).



● Из чая можно приготовить лосьон для жирной кожи (он стягивает поры). Заварите небольшое количество чая минеральной водой, остудите, прибавьте несколько капель лимонного сока. Протирайте кожу по утрам и вечерам.

● Лучший компресс для уставших глаз, особенно после рабочего дня — ватные тампоны, смоченные в крепкой холодной чайной заварке. Необходимо прилечь, тампоны положить на веки закрытых глаз, постараться расслабиться. Пятнадцати минут такого покоя будет достаточно, чтобы глаза отдохнули.

● Незаслуженно позабыт старый способ чистки напольного ковра или паласа с коротким ворсом. Понадобится спитой чай от 3—4 заварок. Если за время, пока вы его собирали, он подсох, — слегка смочите его водой. Влажные чайники рассыпьте по всему паласу.

Жестким веничком аккуратно подметите чай, двигаясь к противоположному краю паласа. Влажный чай к концу как бы «обрастет» сором и задержит пыль, не даст ей подняться. Палас станет чистым, цвет его будет гораздо ярче.



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● При растворении яичного порошка образуются комки. Чтобы избежать этой неприятности, просейте порошок, тщательно разотрите с небольшим количеством воды, затем долейте водой (на 100г порошка 300—350г воды) и оставьте на 25—30 минут для набухания. После этого смесь слегка взбейте веничком и используйте вместо свежих яиц. Не забудьте, что разведенный яичный порошок долго хранить нельзя.

● Сухое молоко перед употреблением просейте, растворите сначала в небольшом количестве теплой (60—70 градусов) воды, разотрите, а затем добавьте остальную воду, положенную по рецепту, и, помешивая, доведите до кипения.



## ГОРОЖАНИН В САДУ ПОСЛЕДНИЕ СРАЖЕНИЯ

Осенью важно не допустить, чтобы на участке перезимовали вредители и возбудители болезней растений.

● Чтобы избавиться на будущий год от вредных насекомых и возбудителей болезней, находясь на поверхности почвы,

осенью перекапывают участки, предназначенные для цветников, производят глубокое рыхление в клумбах, занятых многолетниками. Насекомые при этом оказываются под землей, где обычно и погибают. Это вредители, живущие в глубине почвенного слоя (личинки хруща, например), выносятся на поверхность и также погибают.

● На сорняках развиваются, питаются и зимуют многие вредители. Перед перекапыванием почвы в цветниках собирают и

уничтожают сорные растения.

● Есть немало вредителей, находящихся себе убежище на зиму на различных растительных остатках или под опавшими листьями. Поэтому засохшие и больные растения удаляют, вырезают старые стебли, сгребают и сжигают в саду опавшие листья.

● Подрезку растений, вырезку лишних стеблей, побегов производят прежде на здоровых растениях, чтобы не перенести на них инфекцию с зараженных.

## «КОНВЕРТ» В ПЕРЕДЕЛКЕ

Получив в подарок к рождению ребенка «конверт» для новорожденного, мамы, как правило, используют его очень недолго: не слишком-то он удобен.

Я переделала «конверт» в красивый комплект для коляски. Из боковых частей сшила подушечку. Укоротив по длине коляски нижнюю часть «конверта», получила матрасик (внутрь положила тюфяк из коляски). А кружевную одеяльце прилагается к «конверту» — его специально и мастерить не потребовалось.

Л. Галушкина

г. Гомель.

## ЛИЧНАЯ ХОЗЯЙКА





### РЕЦЕПТ НАШЕГО ДОМА

## ЗАКВАСИЛИ В ПОЛЧАСА

Готовить квашеную капусту по нашему рецепту — одно удовольствие. Управляемся с нею в полчаса. Не нужно долго возиться: шинковать, перетирать руками. Удобно заквашивать капусту в эмалированном ведре, поэтому количество продуктов приведу в расчете на эту емкость.

Потребуется 8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г хрена, 50—100 г зелени петрушки, 300 г красной свеклы. Кто любит острое, может добавить 3—4 стручка красного горького перца.

Рассол: на 4 л воды — 200 г крупной соли, 200 г сахара.

Вымойте, вычистите овощи. У капусты удалите кочерыжки, разрежьте кочаны на куски приблизительно по 200—300 г. Мелко нарежьте очищенный чеснок и петрушку, натрите на терке хрен, свеклу порежьте крупными кубиками. Плотно сложите продукты в эмалированное ведро. Рассол вскипятите, дайте немного остыть и теплым залейте капусту. Сверху накройте крышкой, положите груз. Оставьте ведро на 48 часов при температуре 18 градусов, а затем перенесите в более прохладное место. Спустя пять дней готова квашеная капуста необычного малинового цвета. К столу подавайте либо целыми кусками, либо нарежьте, полив растительным маслом.

И. Зубенко

г. Артемовск  
Донецкой обл.

### А Я ДЕЛАЮ ТАК

## КАПРИЗНЫЙ БИСКВИТ

Часто хозяйки жалуются: не выходит бисквитное тесто, «са- выходит». Много лет назад получил- ла я добрый совет, как избежать такой неприятности. Яйца для бисквита я не разделяю на желтки и белки, а взбиваю вме- сте не менее получаса. Тогда бисквит не оседает.

А посуду для взбивания обяза- тельно предварительно обезжи- риваю: прокипачу в ней воду.

М. Гельвит

г. Подольск

Д. Каменщикова

### ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТЫ» ГЛОБУС

Лук лучше есть в сыром ви- де: добавлять в салаты из све- жих и вареных овощей, в мяс- ные и рыбные блюда, в карто- фель.

Лук можно использовать не только как приправу, но и для приготовления самостоятель- ных блюд.

Рецепты предлагает поль- ский журнал «Пшиячулка».

### Салат из сырого лука

Одна луковица средних разме- ров, большое яблоко или соле- ный огурец, лимонный сок по вкусу, 3 столовые ложки подсол- нечного масла (или 5 ложек сме- таны),  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы.

Очищенную луковицу разре- зать на четыре дольки, потом поперек тонкими ломтиками. Так же разрезать огурец. Яблоко на- тереть на крупной терке. Лук с яблоком или огурцом сбрызнуть лимонным соком, посолить, раз- мешать с ложкой сахара. Подсол- нечное масло или сметану разме- шать с горчицей и этим соусом заправить салат.

### Лук с сыром

Одна луковица, чайная ложка масла или маргарина, по столо- вой ложке панировочных сухарей и тертого сыра, соль, сахар — по вкусу.

## ЛЮБИТЕЛЯМ ЛУКА



Очищенную луковицу разре- зать на 4 или 8 долек, не отрезая твердой «пятки». Вскипятить во- ду, посолить, всыпать ложку са- хара. Положить лук в кипящую воду, отварить 1—2 минуты. От- кинуть лук на дуршлаг, выложить на тарелку, полить растоплен- ным маслом или маргарином, по- сыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

### Лук в тесте

Одна средней величины луко- вица, стакан муки, 2 столовые ложки подсолнечного масла, яйцо,  $\frac{1}{2}$  стакана воды или моло- ка, соль.

Очищенную луковицу нарезать кружочками, уложить их на сито и на несколько минут опустить в кипяток, вынуть, дать стечь воде, посолить и поперчить. В муку влить желток и подсолнечное масло, добавить соль, размешать и добавить столько воды или молока, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для блинов. Потом добавить взбитый белок и разме- шать. Кружки лука обмакнуть в тесто и обжарить на разогретой сковороде, на маленьком огне, переворачивая, чтобы тесто не румянилось слишком быстро. Можно подать с острым томат- ным соусом.

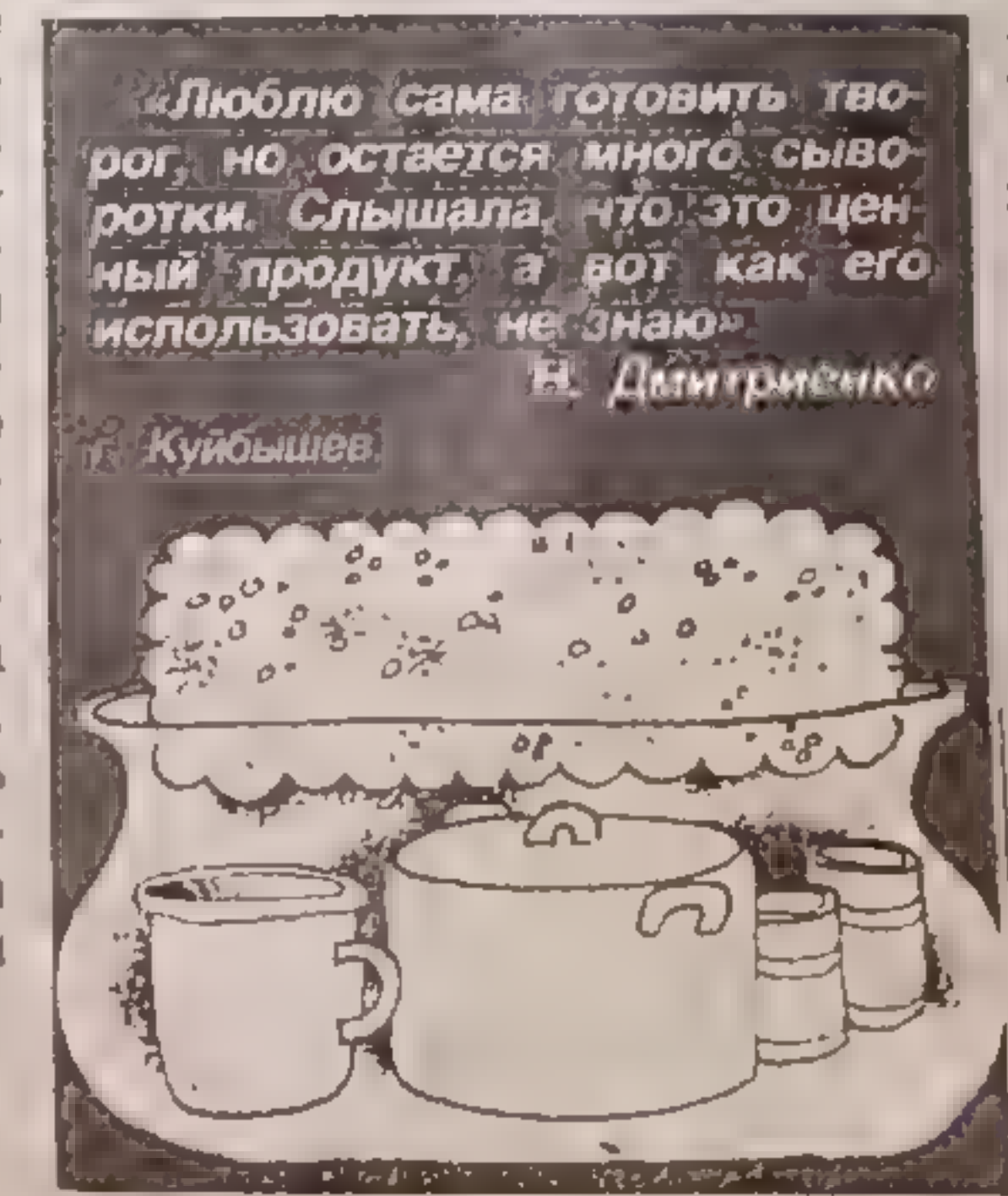
### Лук, тушеный со сливами

Одна луковица, столовая лож- ка маргарина или свиного сала, несколько ягод чернослива, соль, петрушка.

Чернослив вымыть и замочить в стакане кипяченой воды. Когда ягоды набухнут, вынуть косточки, а мякоть нарезать полосками. Очищенную луковицу разрезать на 4 дольки, потом поперек тон- кими ломтиками. Быстро поджа- рить на жире, добавить нарезан- ный чернослив, влить воду, в которой он замачивался. Тушить под крышкой на маленьком огне 10 минут. Посолить, посыпать зеленью.

### ПРАКТИЧНАЯ ХОЗЯЙКА

## СЫВОРОТКУ — В ДЕЛО



лодной воде крахмал (40 г). Мож- но добавить немного любого фруктового сока. Кисель выдер- жите горячим 10—15 минут, по- сле чего охладите.

### Желе из сыворотки

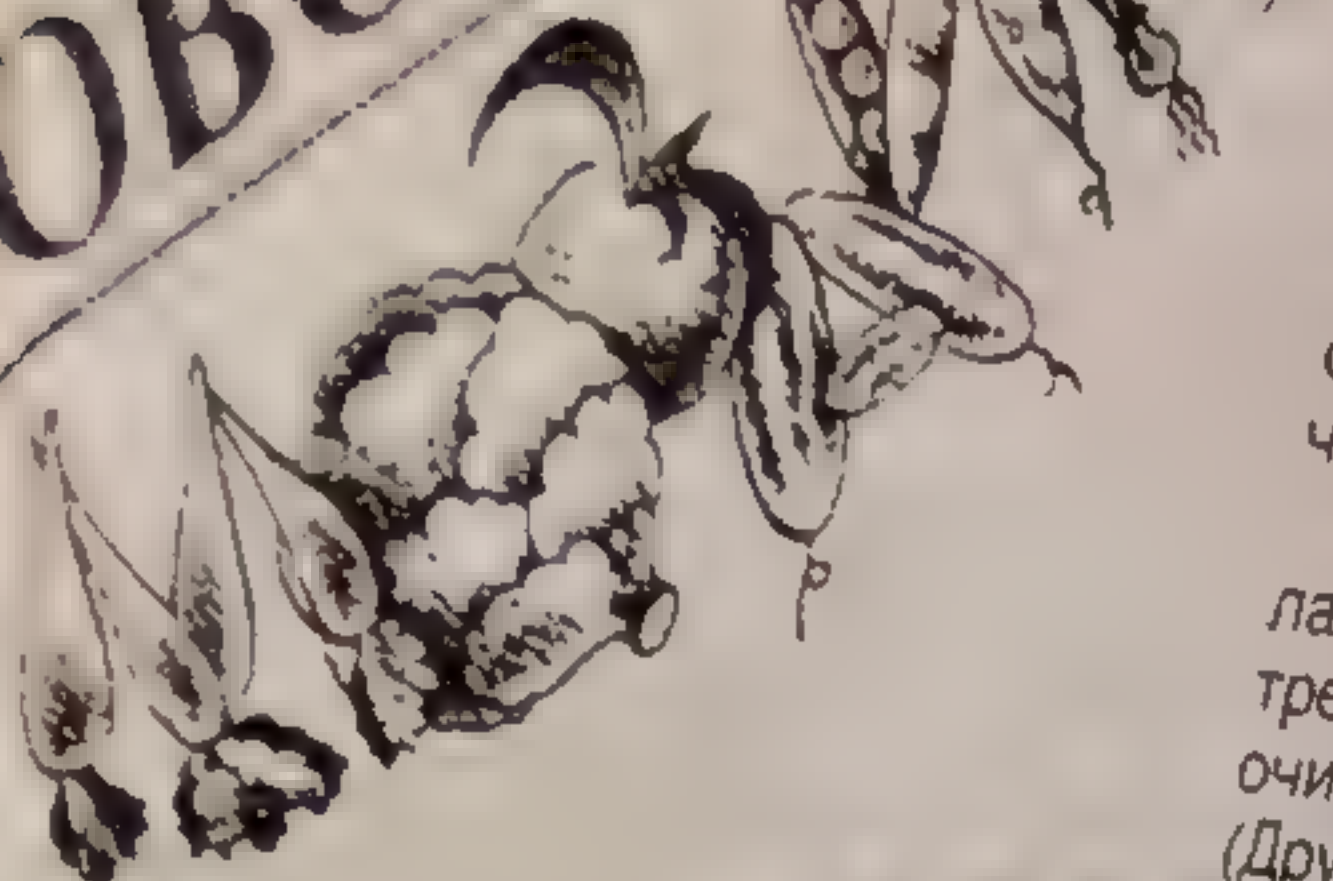
На 1 л сыворотки: 100 г сахара, 30 г желатина, 100 г любого фруктового сока либо протертых ягод или фруктов.

Сыворотку процедите через 3—4 слоя марли, охладите. В небольшом количестве сыворо- тки замочите на 30 минут желатин. Остальную сыворотку на- грейте, растворите в ней сахар. Помешивая, влейте набухший же- латин и нагревайте, не доводя до кипения, иначе образуются хлопья. Выдержите сыворотку приблизительно 20—30 минут при температуре 60 градусов (можно поставить кастрюлю на водяную баню). Затем добавьте в нее фруктовое пюре или сок, горячее желе разлейте в фор- мочки, небольшие пиалы или другую подходящую посуду и ладите.

ку нагрейте, растворите в ней сахарный песок и, не доводя до кипения, помешивая, влейте тон- кой струйкой разведенный в хо-



# ОВОЩНАЯ



АЗЫ КУЛИНАРИИ

О том, как готовить овощи, мы с вами говорили на занятиях Домашней академии в №№ 6, 8 за 1985 год. Разобрали особенности тепловой обработки, узнали, как подавать их на гарнир и как в виде самостоятельного блюда, как делать сметанный соус к овощам. И рекомендовали вам 20 рецептов. Сегодня научимся готовить еще несколько простых, но весьма полезных блюд из овощей.

## Морковные (или свекольные) котлеты

На 0,5 кг моркови или свеклы потребуется 0,5 стакана молока, 3 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки молотых сухарей, растительное масло или маргарин для жарки.

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой и припустите в молоке, добавив немного маргарина. Когда морковь будет почти готова, всыпьте, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, положите сахар и варите, помешивая, на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавьте яйцо, тщательно перемешайте, разделите на шарики и уложите на хорошо посыпанную доску. Не снимая с доски, при помощи ножа сформируйте из шариков котлеты.

## НАПИТКИ

### Томатный с мятой

Сок томатный — 300 г, лимон (для сока) — 0,5 шт., лук репчатый — 1 шт.

Потребуется 7—10 баклажанов, 5—7 средних помидоров, 2/3 стакана лушеного зеленого гороха (если гороха нет, увеличьте количество баклажанов), 4—5 луковых, зелень петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла или маргарина, стакан мясного бульона или горячей воды, 3—5 долек чеснока, соль, перец по вкусу.

**Приготовление.** Вымытые баклажаны наколите вилкой в двух-трех местах, испеките в духовке, очистите от кожицы и нарежьте. (Другой вариант: нарежьте сырые

## ПОДАЙТЕ К ОБЕДУ

очищенные баклажаны и обжарьте на растительном масле.) Нарежьте кружками помидоры, посолите, поперчите и слегка обжарьте с обеих сторон. Отдельно поджарьте лук. Горох обдайте соевым кипятком.

Подготовленные овощи слоями сложите в порционные горшочки, пересыпая мелко нарубленной

зеленью петрушки, толченым чесноком, перцем и солью. В каждый горшочек влейте 2—3 столовые ложки бульона, добавьте кусочек сливочного масла или маргарина. Горшочек закройте крышкой, как для пельменей, тестом и поставьте в разогретую до 180—200 градусов духовку на 25—30 минут.

Если у вас нет порционных горшочков, приготовьте это блюдо в толстой чугунной кастрюле, закрывая ее уже не тестом, а крышкой. Подавая тушеные овощи, посыпьте их зеленью укропа.

Курс ведет А. Т. Морозов.

руками, припустите до полуготовности в молоке с добавлением масла, после чего, непрерывно помешивая, всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите массу на слабом огне еще минут 10, следя за тем, чтобы она не пригорела.

Очищенные от кожицы и семян яблоки нарежьте соломкой, немного припустите с маслом и переложите в капусту, перемешайте. Массу разделите на довольно большие шарики (из расчета по одному на порцию), насыпьте молотые сухари на доску и при помощи ножа сформируйте из шариков шницели овальной формы, одновременно панируя их в сухарях. Жарятся и подаются на стол эти шницели так же, как и приготовленные из целых листьев.

На 1 средний кочан капусты следует взять 2 некислых яблока, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана молока.

## Тыква с курагой

На 1 кг тыквы — 250 г кураги, 0,25 стакана сахара, 2—3 столовые ложки молотых белых сухарей, 30—40 г сливочного масла или маргарина, 2 стакана густого молочного соуса, соль по вкусу.

Очищенную тыкву нарежьте кубиками, курагу замочите на 15—20 минут, хорошо промойте, нарежьте соломкой и припустите вместе с тыквой в небольшом количестве молока, добавив сливочное масло, сахар и соль. Порционную сковороду смажьте маслом, выложите на нее горкой полученную массу, залейте молочным соусом, посыпьте сухарями и запекайте в духовке.

## Капустно-яблочный

В сок свежей капусты влейте столько же яблочного сока, добавьте по вкусу сахарный песок и перемешайте. Напиток подавайте охлажденным.

## «Здоровье»

В сок свежей капусты влейте яблочный и морковный соки, добавьте по вкусу сахарный песок и перемешайте.

Сок свежей капусты — 1/2 стакана, морковный сок — 4 столовые ложки, яблочный сок — 4 столовые ложки, сахарный песок по вкусу.

Ж. Орлова.

## Капустные крокеты

На 1 кочан капусты (1—1,2 кг) — 2 столовые ложки муки, 0,5 стакана молока, 1—2 яйца, 3—4 чайные ложки манной крупы, молотые сухари или мука для панировки, 40—50 г сливочного масла или маргарина, фритюр для жарения.

Очистите кочан от верхних листьев, нашинкуйте, припустите в молоке (молоко предварительно вскипятите, посолите и добавьте в него немного сливочного масла, чтобы не свернулось). Припуская, перемешивайте время от времени. Когда капуста станет мягкой, влейте в нее густой молочный соус и доведите до кипения. Охладите массу до 40 градусов, добавьте сырые яйца, всыпьте манную крупу, перемешайте. Разделите массу на небольшие шарики (крокеты), обваляйте их сначала в муке, затем в сыром яйце, потом в молотых сухарях и обжарьте во фритюре.

Подавая, полейте крокеты сметаной или оставшимся молочным соусом.

**Густой молочный соус (бешамель).** Понадобится около 2 стаканов молока, 30—40 г сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки муки, щепотка сахара, 1 желток, соль по вкусу.

Спассеруйте муку на сливоч-

ный тертый — 3 чайные ложки, перец молотый — черный, соль и сахар — по вкусу, мята свежая — 4 стебелька.

Томатный сок смешайте по вкусу с другими компонентами, настаивайте 2 часа, затем листочки мяты удалите и поставьте ненадолго напиток на холод.

## Огуречный

Свежие огурцы и молодые листья салата тщательно вымойте. Огурцы натрите на терке, отожмите сок через марлю. Листья салата обдайте кипятком, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Соки слейте вместе, пере-

ном масле, разведите ее горячим молоком, добавьте сахар и варите, помешивая, на очень маленьком огне 10—14 минут. Затем дайте соусу остыть и, помешивая, соедините его с сырым желтком. Готовьте соус непосредственно перед использованием, хранить его не стоит.

## Капустные шницели

**I способ.** Кочан капусты средней величины с целыми неповрежденными листьями зачистите, вымойте, острым ножом нарежьте кочерыжку так, чтобы кочан не распался. Отварите подготовленный кочан целиком до полуготовности в подсоленной воде. Затем, дав капусте чуть остыть, разберите ее на листья. Утолщенные места слегка отбейте или аккуратно срежьте ножом. Капустный лист смажьте густым молочным соусом так, чтобы слой соуса был равномерно тонким и немного не доходил до краев. Накройте его другим листом, слегка прижмите их друг к другу и запанируйте шницель в муке, одновременно придавая ему ножом овальную форму. Затем смочите в яйце, запанируйте в сухарях.

Подготовленные таким образом шницели можно заготовить заранее (за несколько часов) и хранить в холодильнике. Перед подачей на стол обжарьте их с двух сторон и полейте растопленным маслом, сметаной, молочным или сметанным соусом.

**II способ.** Можно приготовить шницель и из рубленой капусты. Нарезанную тонкой соломкой капусту посолите, слегка потрите

мешайте. Добавьте по вкусу соль. Свежие огурцы — 200 г, зеленый салат — 200 г.

## Из свежей капусты

Кочан капусты очистите, мелко нарежьте, пропустите через мясорубку, отожмите сок через марлю в эмалированную, керамическую или стеклянную посуду и оставьте на 12—14 часов для осветления. Осветленный сок осторожно, чтобы не взболтать осадок, процедите через двойной слой марли и сразу пейте.

На 1 порцию — 350—500 г свежей капусты.

Красивый вышитый сделанный наряд

ОБРАТНА

В № 10 года мы дома узоры на вышивке не меее жести описали тере



ВОЗЬМЕМ В РУКИ ПЯЛЬЦЫ.

## УЗОР НА ПЛАТЬЕ

Курс ведет  
Т. М. Большакова.

Узор располагается на лифе платья, выполняется в технике «ришелье» нитками в цвет ткани или близкими ей по тону. Нитки — шелковые, мулине или простые катушечные высоких номеров, лучше №80.

Центральная часть рисунка в виде прозрачной сетки. Если вышивка выполняется на машине (а это удобнее и быстрее), рисунок настрачивается на ткань, сначала прокладывается толстая нить или несколько нитей, а затем делается валик — двойной или одинарный — в зависимости от того, какой толщины сетку вы хотите сделать.

Рисунок асимметричен, что придает ему легкость и естественность.

Красивая вышивка сделает платье нарядным.

## ОБРАЗЦЫ НА КОНКУРС

В № 3 нашего журнала за этот год мы предложили читателям домашнее задание: прислать узоры вязки для опубликованной в «Домашнем калейдоскопе» модели. Мы получили множество писем с образцами и описаниями вязки. Как и обещали, публикуем наиболее интересные из них.

ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ



### 1. Шахматка с перекидом.

Этот узор читательница Н. И. Брянчанинова из Москвы предлагает сочетать с лицевым чулочным вязанием.

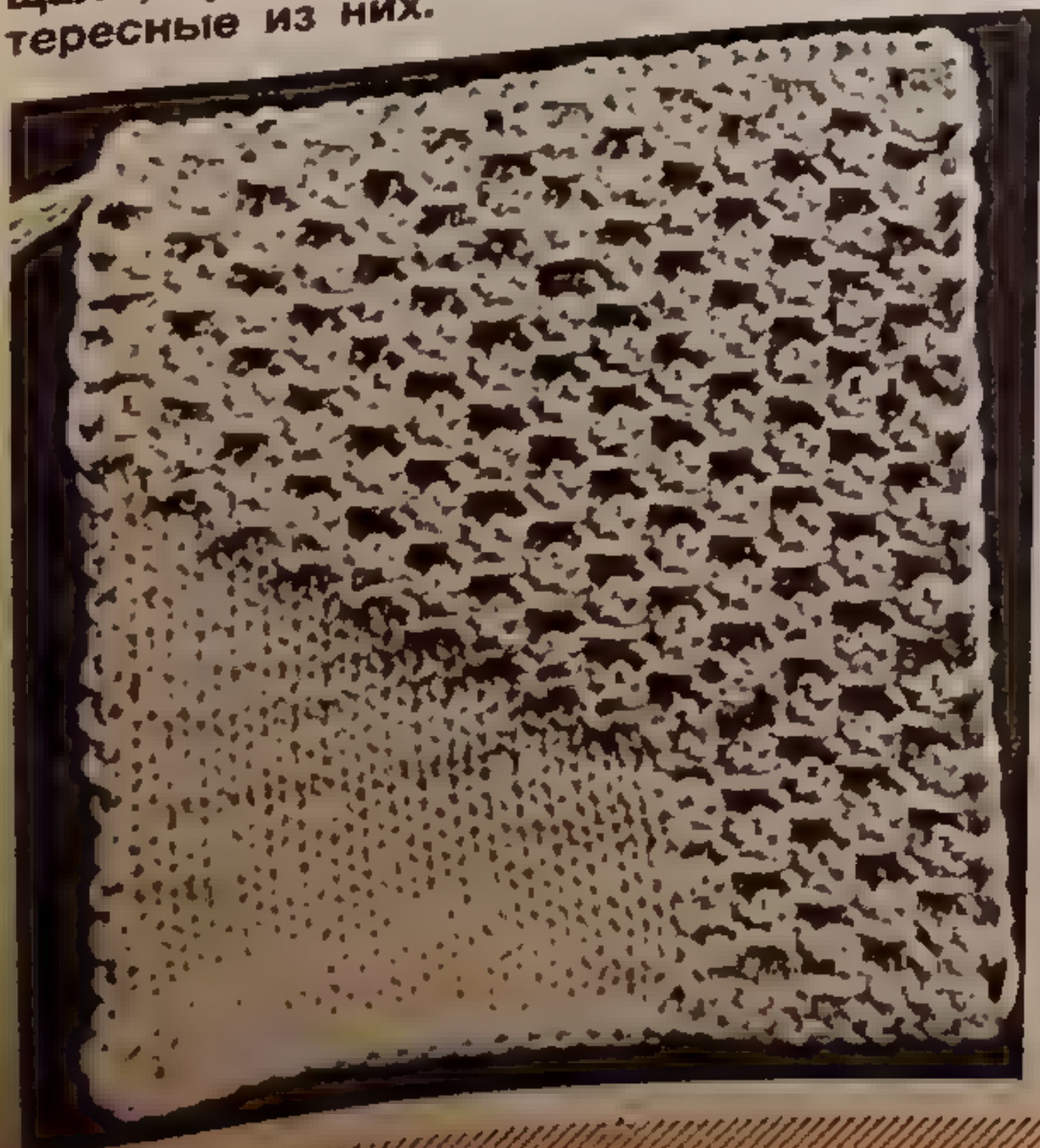
Для образца: набрать 22 петли, число петель должно делиться на 4 плюс 2 кромочные.

1-й ряд — 2 изнаночные, накид, провязав 2 лицевые петли, протянуть их в накид и т. д.

2-й ряд и все четные ряды — вязать по рисунку: лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными.

3-й ряд — накид, провязав 2 лицевые петли, протянуть их в накид, 2 изнаночные и т. д.

5-й ряд — рисунок повторяйте с 1-го ряда.



6 0 — — 0 — — 0 — — 0 — — 0  
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1  
4 0 — — 0 — — 0 — — 0 — — 0  
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1  
2 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0 1 1 0  
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

2. Узор, показанный на этом снимке, прислала читательница Т. В. Кардаш из Таллина. Как его выполнить, показано на схеме.

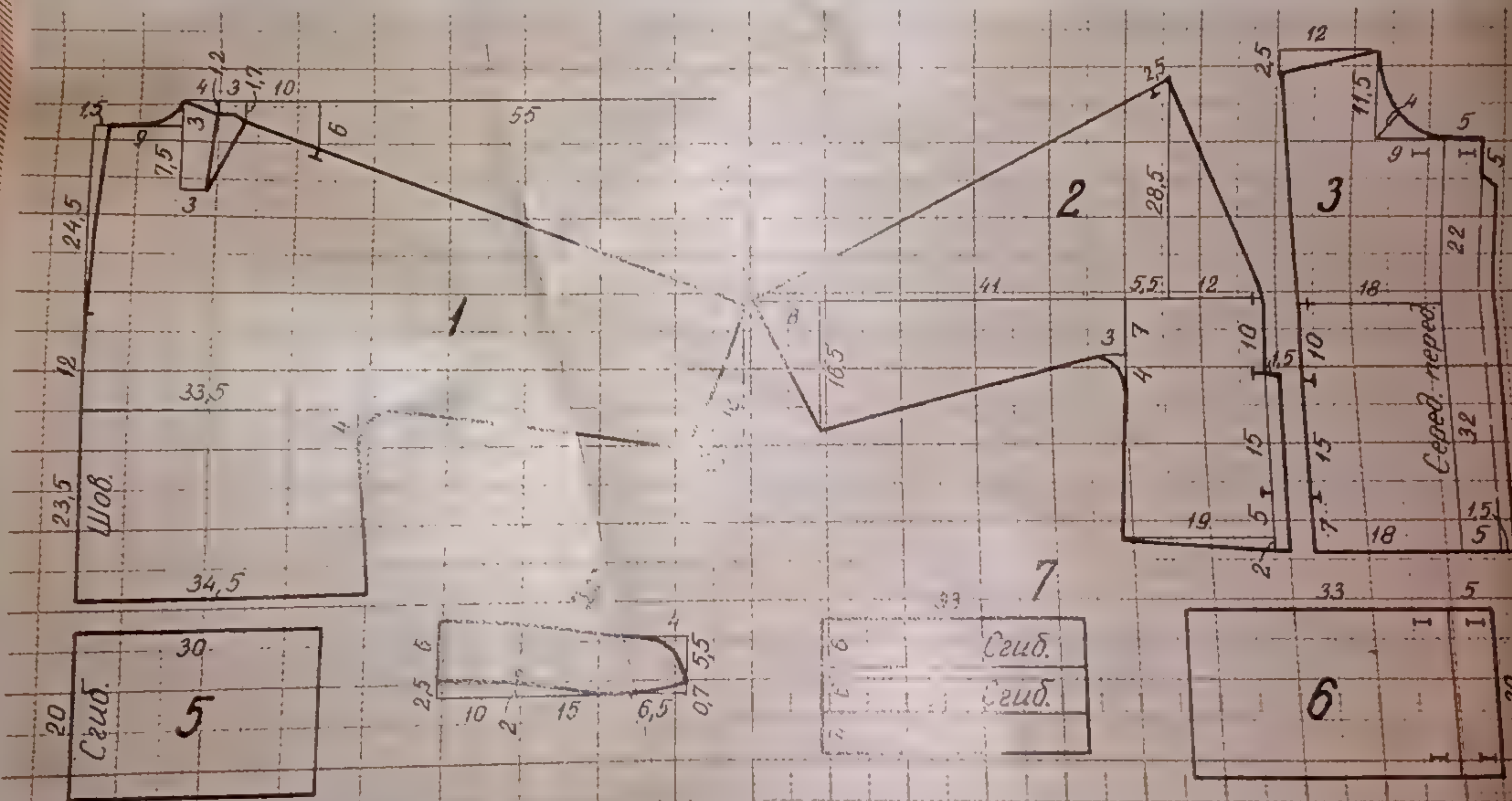
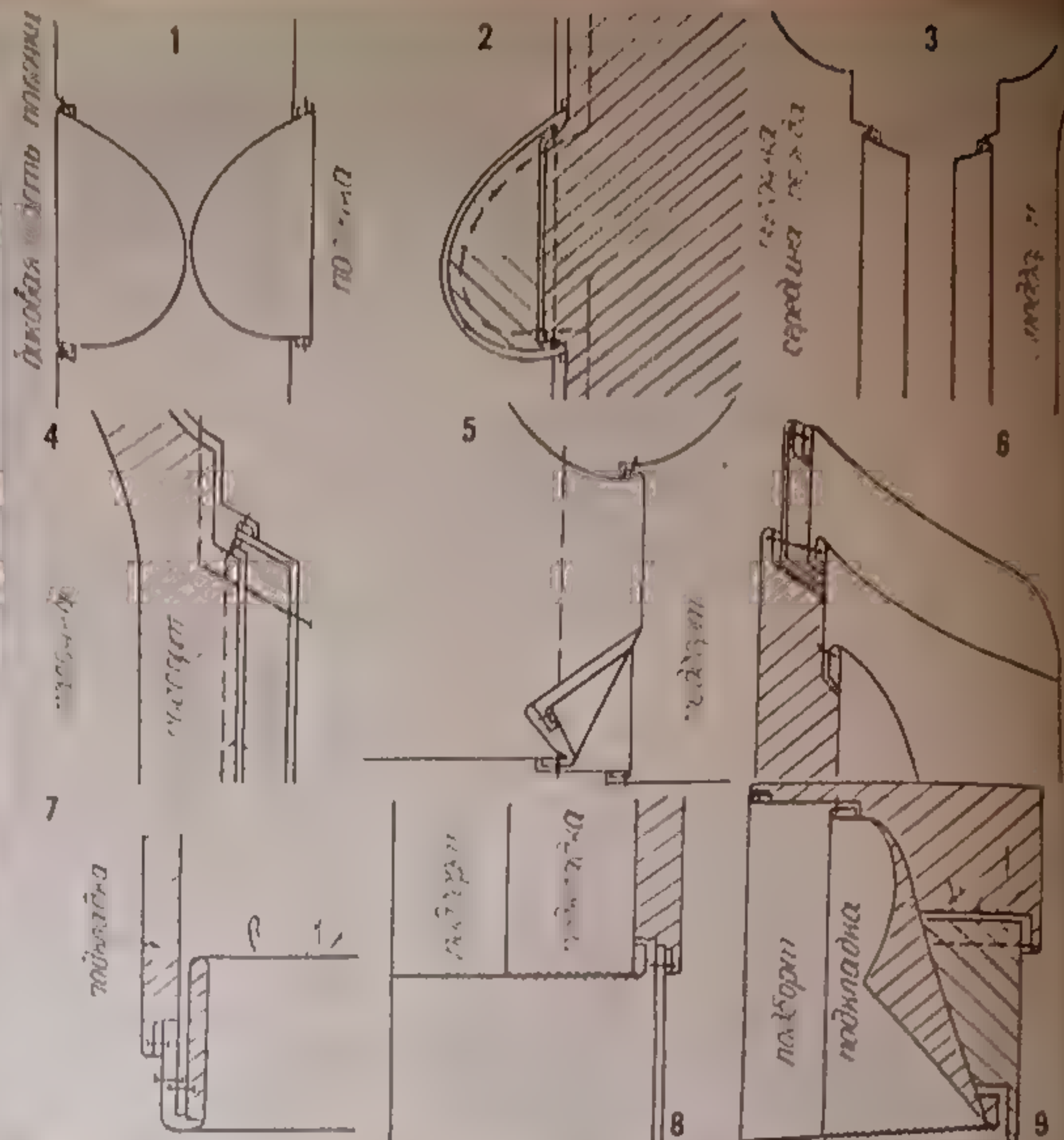


# СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет Н. А. Малькова.

## МОДЕЛЬ НОМЕРА

Мелкий  
жакет



Такой жакет лучше шить из мягкого трикотажа. Но это необязательно: подойдет и букле, и другая шерсть, которая хорошо драпируется. Цвет может быть более насыщенным или ярким.

Жакет довольно свободный в верхней части, по бедрам собран отрезной деталью, которая фиксирует в этом месте небольшой напуск. Застежка двубортная, но в средней части — супатная. На полочках — вертикальные швы, в которых расположе-

ны внутренние карманы. Рукав цельнокроеный, линия плеч расширена, что подчеркивается подплечниками. Если ткань двусторонняя, жакет можно шить без подкладки.

Выкройка жакета дается для размера 164 — 108 — 116 в уменьшенном виде, в масштабе 1:10. Как всегда, без припусков на швы.

Те, кто сделал себе выкройку-основу, могут воспользоваться ею. О том, как построить цель-

нокроеный рукав по основе с втачным рукавом, рассказывается в этом же номере журнала.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка цельнокроеная с локтевой половинкой рукава — 2 детали.

2. Боковая часть полочки цельнокроеная с передней половинкой рукава — 2 детали.

3. Полочка — 2 детали.

4. Стойка —  $\frac{1}{2}$  детали, кроются целиком две детали.

5. Нижняя часть спинки —  $\frac{1}{2}$  детали, кроются целиком.

6. Нижняя часть полочки — 2 детали.

7. Отворот к рукаву — 2 детали.

Расход ткани при ширине 150 см — 2 м 50 см.

● Выкроив и сметав детали, примерьте жакет. Помните: примерка делается непременно с подплечниками. О том, как шить их, рассказывалось в приложе-



№ 3 за 1984 год. Подплечники надо приметать к жакету.

Прежде всего надо обработать карманы на полочках. Из подкладочной ткани выкроите мешковины. Если жакет делается без подкладки, то мешковины выкраивают из ткани жакета. Притачайте мешковины, как показано на рис. 1. После этого сметайте вертикальные швы полочек, одновременно сметывая и части мешковины, стачайте швы. От контрольной надсечки обозначающей вход в карман, застрочите закрепку по шву. Застрочите шов и мешковину к середине переда.

Теперь можно сметать и стачать плечевые швы и верхние швы рукавов, боковые швы и нижние швы рукавов. Плечевые швы заутюжьте в сторону спинки, боковые — в сторону полочек.

Детали воротника—стойки стачайте, выверните и проложите наметку.

Приступайте к обработке супутной застежки. Притачайте полоски подкладочной ткани шириной 6—8 см к срезу борта правой полочки и отдельно к подбору (рис. 3). Сложите детали лицевыми сторонами и стачайте их в верхней части, как показано на рис. 4.

К левой полочке притачайте подборт. Отогните полочку по линии перегиба, которая показана на чертеже пунктиром, и настрочите по ширине супата (рис. 5).

Втачайте стойку между полочками и подбортами (рис. 6). Выверните, выметайте шов. На правом подборте выполните петли для супутной застежки.

Присборите низ жакета таким образом, чтобы его ширина соответствовала нижней детали. Точно так же присборите низ рукава, чтобы его ширина соответствовала ширине отворота. Сложив лицевыми сторонами друг к другу, стачайте рукава с отворотами. Перегните отворот по линии сгиба и возле шва притачивания настрочите рукав на припуск отворота для подшивки низа (рис. 7). Таким образом рукав будет подшит, а ширина отворота надежно зафиксирована.

Нижние детали полочек и спинки (на чертеже детали № 5 и № 6) стачайте по боковым швам, но можно выкроить эти детали так, чтобы не делать шва, если ширина ткани это позволяет.

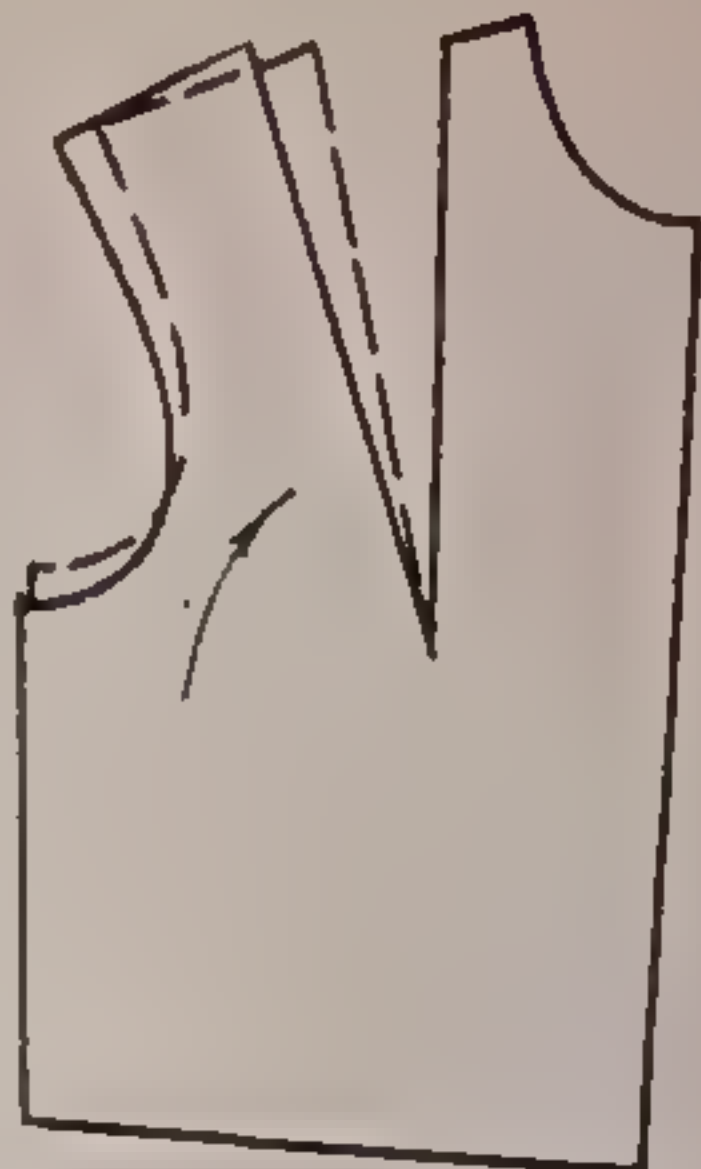
Нижние детали жакета можно сделать двойными, если ткань не слишком толстая (рис. 8). Толстую лучше поставить на подкладку, как и сам жакет. Ее притачивают к жакету, как показано на рис. 9.

Подкладку к жакету выкраивают, сшивают и, отутюжив, пришивают к жакету. Предварительно, разумеется, пришивают подплечники.

На правой полочке в намеченных местах прометывают петли.

Жакет отутюживают, пришивают пуговицы.

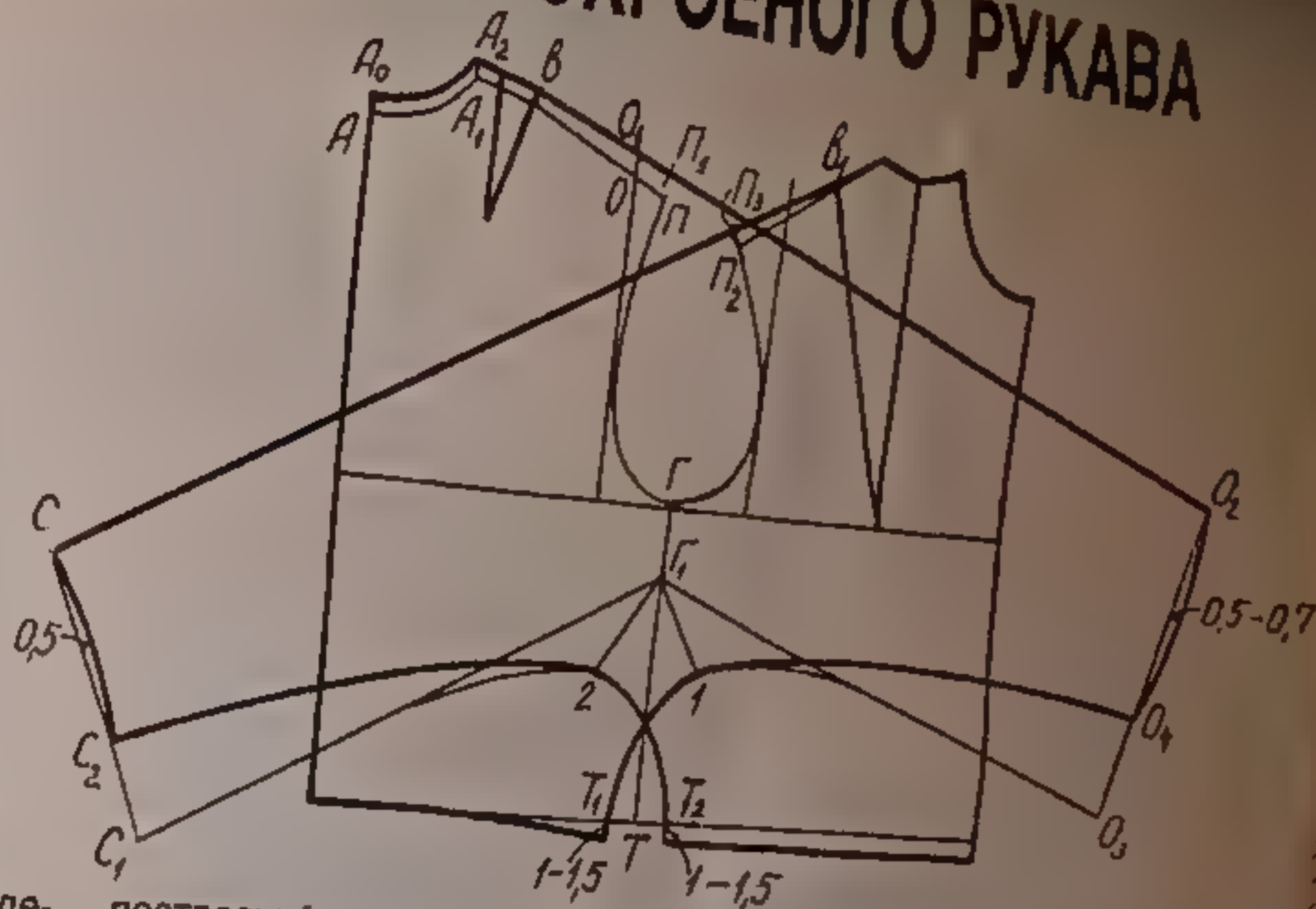
## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ ПОСТРОЕНИЕ ЦЕЛЬНОКРОЕНОГО РУКАВА



Правильная разработка моделей одежды с рукавами различных покроев, а к числу их относится и цельнокроеный, — весьма сложное дело, поэтому при построении выкройки необходимо тщательно проверять длину и форму соединяемых срезов, которые регулируются в основном за счет положения бокового шва. Читателям, только начинающим пробовать свои силы в шитье и конструировании, советуем повременить с освоением этого материала.

В предлагаемом покрое рукава ширина его и объем лифа тесно связаны с углом наклона верхнего среза рукава и с глубиной проймы. Чем объемнее вы хотите получить модель, тем меньше должен быть угол наклона верхнего шва рукава и тем больше глубина проймы (самое низкое положение — точка Г, на чертеже).

Возьмите выкройку-основу платья, вам понадобятся детали спинки и переда. Немного уменьшите раствор нагрудной вытачки, так как цельнокроеный рукав сам по себе обеспечит необходимую свободу лифа. Раствор вытачки обычно уменьшают на 1—2 см, а для размеров 44-го и 46-го можно отказаться от вытачки совсем. Как уменьшить вытачку, мы уже рассказывали в предыдущих номерах журнала и еще раз покажем на рисунке. Полочку поверните вокруг центра груди по стрелке на необходимую величину. Новое положение полочки обозначено пунктиром. После этого разместите детали основы на листе бумаги (для облегчения



построений лучше использовать миллиметровку) в сетке чертежа, как показано на рисунке. Определите положение бокового шва ГТ. Он должен располагаться посередине сетки, но полочка может быть по ширине немного больше спинки.

Начинаем построение. Поднимаем вершину среднего шва спинки на 1—1,5 см (чем больше размер изделия, тем больше эта величина) и соответственно вершину плечевого шва:

$$AA_0 = A, A_2 = 1—1,5 \text{ см.}$$

Точку пересечения плечевого шва с вертикальной линией сетки обозначьте буквой О и отложите от нее вверх 1,5 см, получив точку О<sub>1</sub>. Закройте вытачку на спинке и проведите по линейке линию плечевого шва через точки А<sub>2</sub> О<sub>1</sub> и отложите на этой линии длину плеча, получите точку П<sub>1</sub>. Линию плечевого шва вП<sub>1</sub> продолжите вправо и отложите от точки П<sub>1</sub> длину рукава П<sub>1</sub> О<sub>2</sub> = Д рукава до запястья.

В точке О<sub>2</sub> к этой линии восстановите перпендикуляр. При оформлении нижнего шва рукава в основном ориентируются на предполагаемую модель, и зависит это от положения точки Г, то есть углубления проймы. Обычно ГГ<sub>1</sub> = 6—10 см. Из полученной точки Г, параллельно верхнему шву рукава проведите прямую линию до пересечения с линией низа рукава. В образовавшемся угле ГГ<sub>1</sub> О<sub>2</sub> проведите биссектрису Г<sub>1</sub> Г<sub>1</sub> = 5—12 см в зависимости от того, насколько просторным должен быть рукав.

Переходим к линии талии: вытачка по боковому шву должна быть не больше 1 см, значит, ТТ<sub>1</sub> = ТТ<sub>2</sub> = 1 см.

Понижаем точку Т<sub>1</sub>, как показано на рисунке, и оформляем линию талии плавной линией.

На полочке многие построения (такие, как линия низа рукава, нижний шов рукава, талия) производятся аналогично спинке, подробно об этом рассказывать мы не будем.

Обозначьте плечевой шов буквами соответственно рисунку, и к линии П<sub>2</sub> в, в точке П<sub>2</sub> восстановите перпендикуляр, отложите на нем вверх 1—2 см. Чем больше раствор нагрудной вытачки, тем больше эта величина. Получили точку П<sub>3</sub>.

Верхний шов рукава оформите прямой линией через точки в, и П<sub>3</sub>, отложив от П<sub>3</sub> величину длины рукава, получите точку С.

Так же, как при построении спинки, находим точки С<sub>1</sub>, 2, Т<sub>2</sub>. Определите ширину рукава по низу и окончательно оформите нижний шов рукава (на чертеже он дан жирной линией). Теперь необходимо проверить длину нижнего шва рукава спинки и полочки и уравновесить их, если это необходимо, — делается это путем перемещения бокового шва или изменения наклона верхнего шва рукава полочки (в допустимых пределах, но не более чем на 1 см).

Еще раз хочу подчеркнуть, что построение сложное и выполнить все расчеты правильно сразу трудно. Уточняйте некоторые величины в процессе примерки.

Кроить удобнее на большом столе (если стол раздвигается, надо это сделать), ткань складывают вдвое, лицевой стороной внутрь; кстати, именно так бывает сложена купленная в магазине ткань. Если ткань имеет сложный рисунок, с которым придется считаться, или очень узкая, складывать пополам ее не нужно.

Ворс, как, например, у вельвета, должен на всех деталях располагаться в одном направлении, иначе в готовом изделии одни детали будут казаться светлее других. В вельвете,



бархате, плюше ворс располагают снизу вверх; в байке, фланели, ворсовой шерсти — сверху вниз.

Линии клеток, в особенности крупных, должны совпадать на стыках, так же как и полосы, — прежде всего на юбке; располагаться симметрично на рукавах, воротнике, кокетках; это же правило относится и к тканям, имеющим четкий геометрический рисунок.

Цветочные и другие орнаменты, особенно если они четко выражены, располагать, соблюдая симметрию.



# ВЯЖУ СЕБЕ САМА

На странице моды этого номера журнала помещены модели, выполненные А. Митановой-Аптекаревой. Даем описание вязки некоторых из них.



## Свитер

Чертеж дается на 46—48-й размеры.

**Материал:** свитер выполняется из мохера четырех цветов, к мохеровой нити добавляется одна тонкая шерстяная нить. Потребуется: черного мохера вместе с дополнительной нитью—220 г (на чертеже черный цвет обозначается цифрой I); бледного, розовато-бежевого мохера с тонкой нитью—50 г (на чертеже обозначен цифрой II), лилово-серого мохера—30 г (обозначен цифрой III), лилово-зеленого шерстяного гаруса—50 г (обозначен цифрой VI). Спицы № 2,5 и 4.

**Вязка:** чулочная, так же связан и воротник-рулик; низ модели и манжеты—резинкой 1х1.

Прежде всего вяжут образец, чтобы определить плотность вязания, в соответствии с чертежом делают расчеты.

**Спинка.** Набирают необходимое количество петель и резин-

мой, только 1-ю и последнюю петли горловины надо отметить цветной нитью. После этого выполняется несколько рядов вспомогательной хлопчатобумажной ниткой. Рисунок цветных полос показан на схеме передней части свитера. Цветные нити не обрываются, каждая идет от своего клубка. Только основная нить (черного цвета) протягивается по изнанке работы, следите, чтобы она не стягивала полотно.

Перед вяжется, как и спинка. Рисунок цветных полос выполняйте по схеме. Чтобы выполнить горловину, от точки А разделите работу и вяжите в два приема. Закончив вязание, выполните несколько рядов вспомогательной хлопчатобумажной нитью. Готовые детали наложите на чертеж. По линии бока, низа рукавов оттяните полотно на 0,5 см, чтобы выполнить шов. Намочите марлю, сложите ее в 2—3 слоя и положите на детали, пока полностью не высохнет.

Сшейте рукава и плечевые швы горизонтальным трикотажным швом, удалив вспомогательные нити. Открывайте не более 4—5 петель одновременно.

Свяжите манжеты резинкой 1х1.

Удалив вспомогательную нить, наберите петли по горловине и свяжите воротник-рулик высотой в 10 см. Делается это так: повернув свитер к себе лицевой стороной, наберите и провяжите лицевыми петлями 1-й ряд, 2-й и все четные ряды вяжите изнаночными. Таким образом, воротник сам свободно закрутится и на лицевой стороне окажется изнанка чулочного вязания.

Узкие полоски в нижней части свитера вышейте нитками (цвет, обозначенный цифрой II) швом по петлям. Высота стежка—2 ряда, ширина—одна петля.

## Костюм в стиле «шанель»

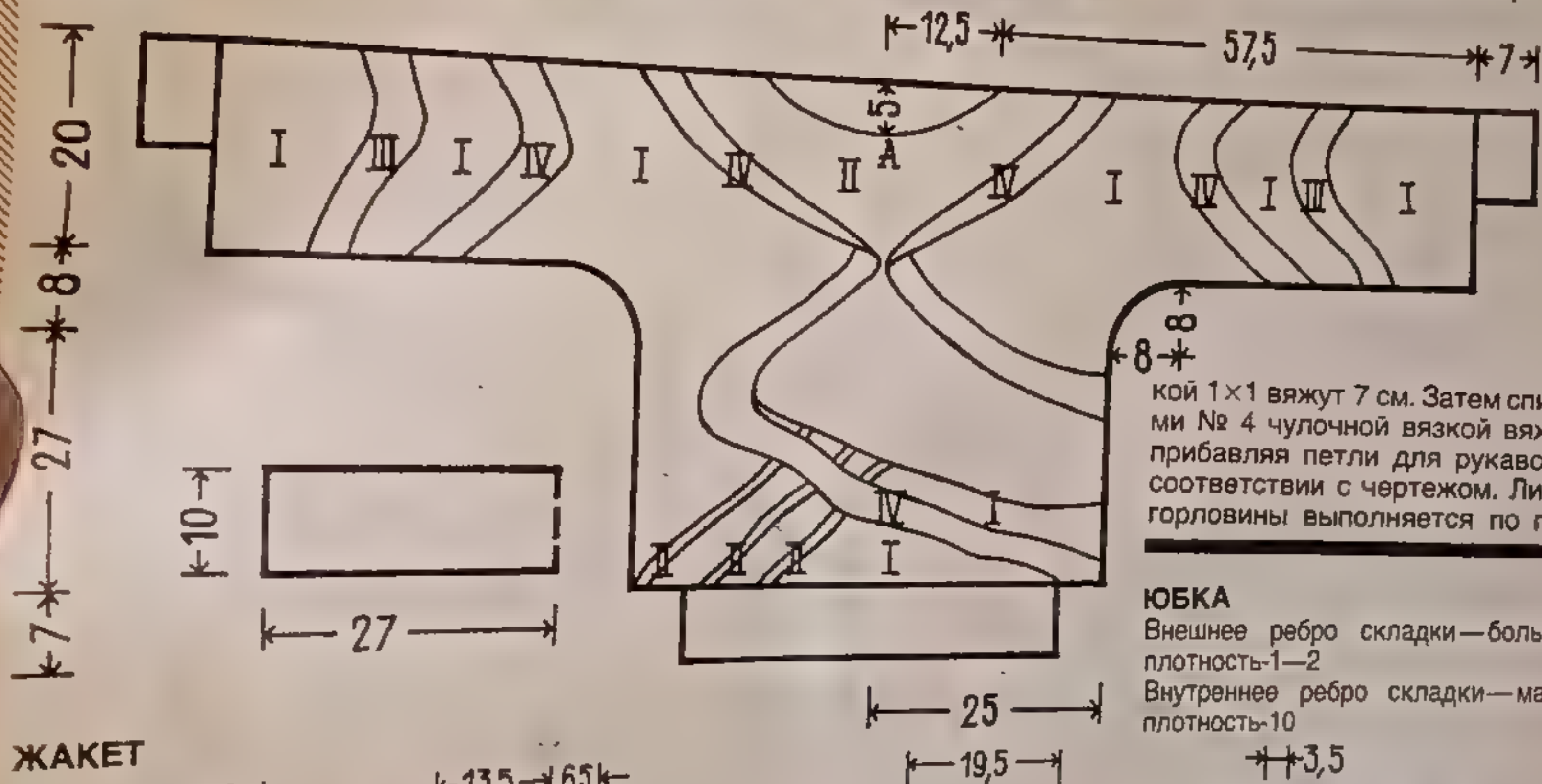
Чертеж дается на 46—48-й размеры.

**Жакет** костюма выполняется по чертежу рисунком, который называется «пье-де-пуль», или «куриная лапка», и выполняется чулочной вязкой пряжей белого и синего цвета. Как вязать этот узор, показано на схеме, где «о» — петли, связанные белой пряжей, а «х» — петли, связанные синими нитками. Прежде всего надо выполнить образец и определить плотность вязания.

Вязать начинают со спинки, затем по чертежу вяжут рукава и в последнюю очередь — полочки. С самого первого ряда начинают выполнять данный узор.

Несколько пояснений. Довязав до линии прореза кармана, провяжите вспомогательной нитью один ряд—здесь будет вход в карман, следующий ряд вяжите рисунком до вытачки, которая выполняется укороченными рядами. Выполнив вытачку, начинайте убавления со стороны прореза горловины и одновременно

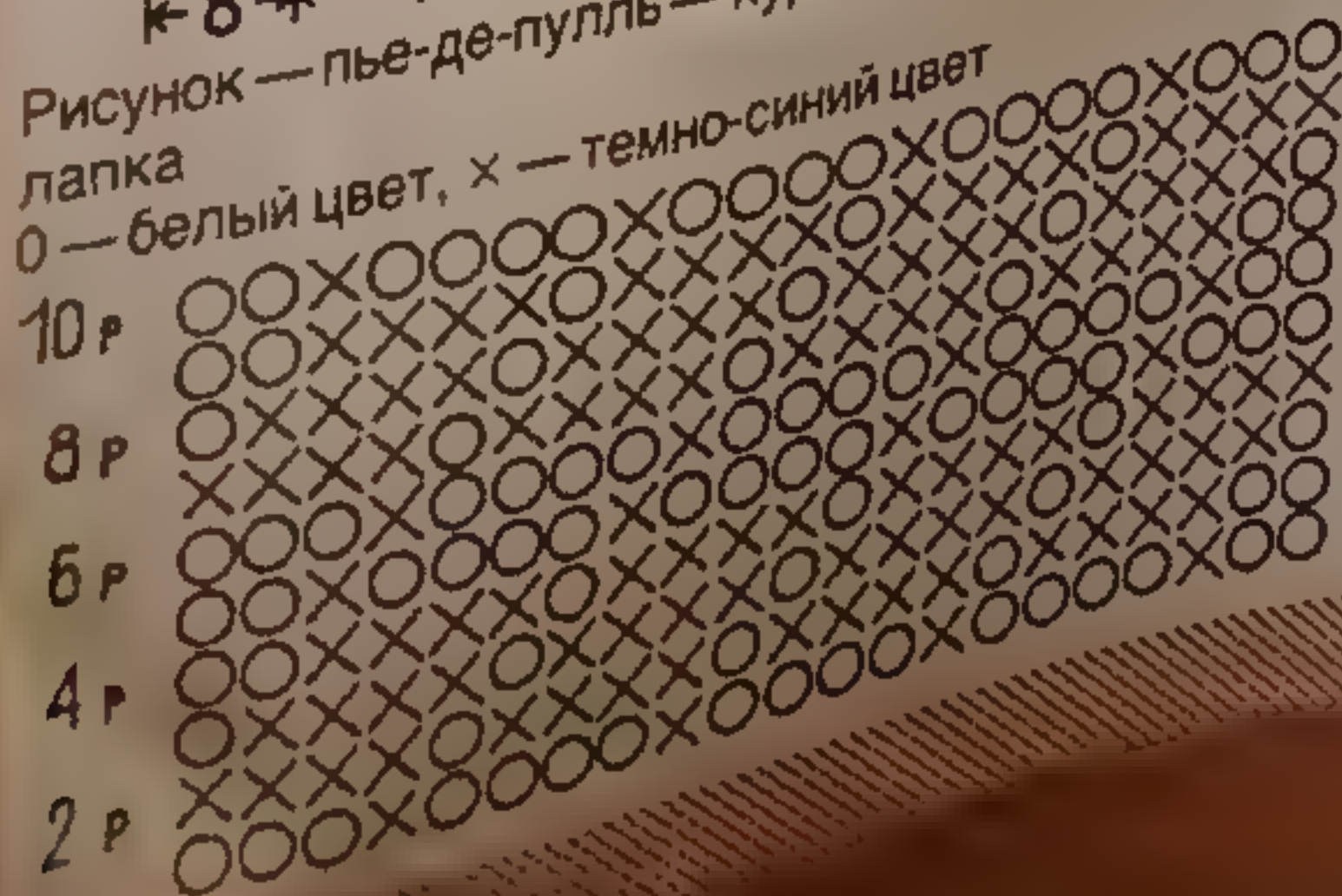
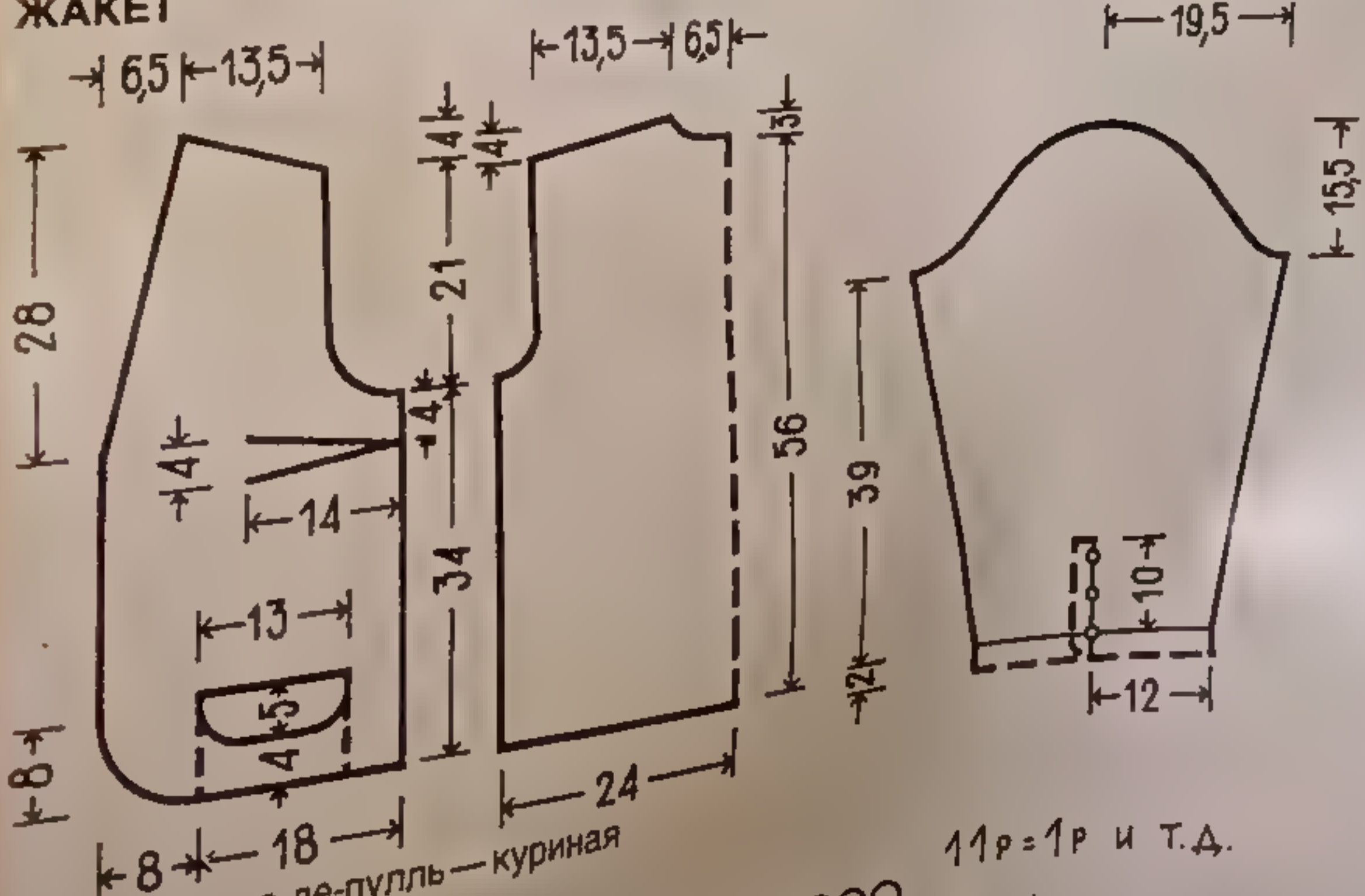
## СВИТЕР



## ЮБКА

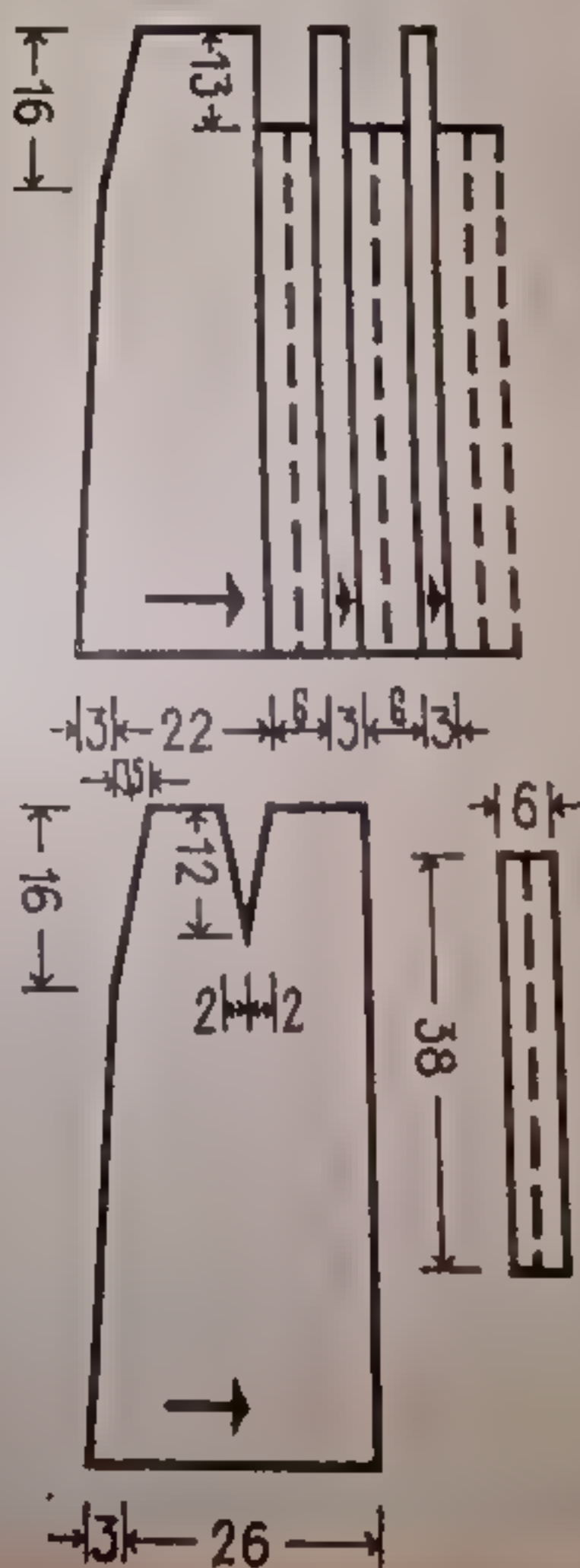
Внешнее ребро складки—большая плотность—1—2  
Внутреннее ребро складки—малая плотность—10

## ЖАКЕТ



11р=1р и т.д.

9р  
7р  
5р  
3р  
1р





— Когда Александру Андреевну встречают в нарядной кофточке, обязательно спрашивают, где она купила такую. Она отвечает: — Вяжу себе сама... В гардеробе Алены Митенко.

— Вяжу себе сама...  
В гардеробе Александры Андреевны Митановой-Аптекаревой много красивых уникальных вещей, которые сделаны ее руками. Здесь вы видите некоторые из них. Александра Андреевна руководит студией «Вдохновение» при Дворце культуры Московского авиационного института. Многих женщин научила она вязать на спицах, крючком, помогла освоить премудрости машинного вязания.

Александра Андреевна руководит студией «Вдохновение» при Дворце культуры Московского авиационного института. Многих женщин научила она вязать на спицах, крючком, помогла освоить премудрости машинного вязания.

ВЫЖКУ СЕБЕ САМА



ФОТО Н. МАТОРИНА



## ПОХВАЛЬНЫЙ ЛИСТ ЧИТАТЕЛЕЙ

### И ПОКЛОНИЛАСЬ СЫНУ

В минувшую войну у меня погибли два сына: старший, Петр, под Курском, младший, Николай, на Украине. Все эти годы хотелось узнать, где же они похоронены. Посылала запросы в военкоматы, писала юным следопытам... С их помощью отыскали могилу старшего. Ездил туда с родственниками и поклонилась праху

## О САМОМ ДОРОГОМ

### ДОЛГИЙ ВЕК «НЕВАЛЯШКИ»

Кто не знает «неваляшку»? Толкнешь ее — качнется вперед, потом назад, но не упадет, а лишь издаст мелодичный звон. Есть эта игрушка и у меня. От современной «неваляшки» отличается поблекшими красками да неглубокими вмятинами. Хочу поделиться ее историей.

погибших. Труднее оказалось найти место захоронения младшего. Годы идут, но сердце матери все так же остро чувствует утрату.

Возобновили поиски. Наконец нынешним летом пришло письмо из Краснодона. Следопыты школы №6 писали: «Дорогая мать, ваш сын Пимкин Николай Яковлевич похоронен в братской могиле на территории нашей школы, где он записан 56-м» — и пригласили в Краснодон. Представляете, с каким волнением мы с семьей собирались в эту поездку. Списались со школой, согласовали время приезда. На вокзале в Ворошиловграде нас встретили с цветами библиотекарь Вера Николаевна Шувайло и пионервожатая Ирочка Коваль, а оттуда на такси они повезли нас в Краснодон, в школу №6, где учились многие молодогвардейцы.

Школьники во главе с директором Александром Григорьевичем Поповым, учителя, работники школы приняли нас как родных...

Братская могила. Это была и горестная встреча с сыном на далекой, но ставшей для меня теперь близкой земле, и радостная — от теплых и чутких людских сердец.

Мы побывали в школьном музее, где хранятся дневники, письма, личные вещи молодогвардейцев и царит светлый дух памяти погибших, были и у мемориала молодогвардейцев.

От материнского сердца благодарю людей, которые приняли участие в поиске могилы моего сына и так радушно, гостеприимно встретили нас.

г. Москва.

Акулина Ильинична Пимкина

Суровые годы войны. Отец, летчик, на фронте. Воспитывают меня мама и бабушка Мария Ильинична. Бабушку посылают на рытье окопов за сотни километров. В дороге на одной из остановок она увидела женщину, продававшую какие-то вещи. Среди них была и «неваляшка». Бабушка купила ее для меня.

Едва отъехали от станции, в небе появились вражеские самолеты. Бомбежка! Все выскочили из вагонов. Разрывы снарядов, крики, стоны... Ударная волна отбросила бабушку. На время она потеряла сознание. Когда открыла глаза, то с удивлением увидела рядом «неваляшку», весело смотревшую на нее своими голубыми глазами.

Жили мы по несколько семей в одной комнате. Сколько было горестей, забот! Но, загрустив, подойдет женщина к «неваляшке»,

толкнет ее и улыбнется, услышав нежный звон.

С детства слышал я напутствие бабушки: «Запомни, внук, какой бы ни был удар, нужно уметь подняться, как эта «неваляшка».

Вырос мой сын Олег. Ему я поведал историю этой игрушки. Когда Олег служил в армии, писал домой: «Служба идет хорошо, хотя иногда бывает и нелегко. Тогда я вспоминаю нашу «неваляшку» и сразу же «поднимаюсь».

Давно нет с нами бабушки Марии Ильиничны. Мне уже немало лет. Но по-прежнему берегу я игрушку, с которой связано столько дорогих воспоминаний.

г. Ершов  
Саратовской области.

Ю. Эсипов





по линии проймы. Петли плеча закрывайте поэтапно, свободно. Клапан кармана вяжите рисунком. Удалив вспомогательную нить, наберите на спицу петли верхнего ряда (нижние наденьте на булавки), вяжите рисунком на булавки, вяжите рисунком клапан кармана в соответствии с чертежом, постепенно закрывая петли. Петли прямого участка закройте свободно в один прием. После этого нижние петли прорежьте кармана соберите на спицу и свяжите чулочной вязкой прямое полотно, длина которого должна быть равна двойной длине мешковины кармана. С обеих сторон прибавьте на шов дополнительно по 2 петли. Мешковину сшейте. Верхний край пришейте потайным швом. Отпарьте детали. Сшейте боковые и плечевые швы и еще раз отпарьте. Свяжите отделочные бейки для ворота, полочек и низа изделия, а также клапана кармана и рукавов. Их ширина — 4 см; в готовом сложенном виде — 2 см. С лицевой стороны планку пришейте кеттельным швом, изнанка бейки — на лицевую сторону жакета, с изнаночной стороны бейку прикрепите мелкими стежками, не прокалывая полотно насквозь. На правой полочке оставьте прорезы для петель. На левой полочке пришейте 3 пуговицы и еще по три маленькие пуговицы — на рукава.

Юбка со складками спереди вяжется на машине. Вязать начинают сбоку. Лицевая сторона юбки, так же, как и отделочные бейки на жакете, — изнаночная сторона чулочного вязания.

Вязать начинают с заднего полотнища. Наберите петли в соответствии с длиной юбки и вяжите по чертежу, сначала частичным вязанием, затем по прямой. Вытачки выполняются частичным вязанием. Последний ряд — сквозной, петли закрывают в один прием.

Переднее полотнище юбки до 1-й складки вяжется, как и спинка. Чтобы в верхней части юбки не образовалось излишней толщины, находящиеся здесь петли (на ширину 13 см) поставьте в ПНП (переднее нерабочее положение) и вяжите складку — 6 см. Ставим все иглы в РП (рабочее положение) и вяжем до следующей складки на всех иглах. Этот прием применяем, вывязывая и все остальные складки. Последний ряд вяжем полностью и закрываем петли в один прием.

Отпарьте детали, особенно тщательно обработайте ребра складок. Сложив складки, аккуратно пришейте их с изнанки мелкими незаметными стежками. Сшейте боковые швы. Отпарьте их. Пришейте или привяжите пояс. Ширина его с подшивкой 6 см. Проденьте в него широкую резинку. Низ юбки обвяжите крючком: один ряд столбиками с накидом или без накида, второй — столбиками без накида. Вязать надо слева направо, не переворачивая изделие, так называемый «рачий шаг». Для этого используйте нить потолще.

## ХОЗЯЙКЕ



● Мыть мясорубку будет намного легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба. Кстати, их вполне можно использовать и для фарша.

● Не сушите мясорубку на огне или на горячей плите — от этого портятся ножи.

● Чтобы кушанье, которое вы варите на пару, быстрее сварилось, посолите воду, в которой стоит кастрюля, — так вы поднимите температуру ее кипения.

● Чтобы отбить запах рыбы, капусты или чеснока, ополосните посуду водой с уксусом.

● Варенье в открытой банке лучше

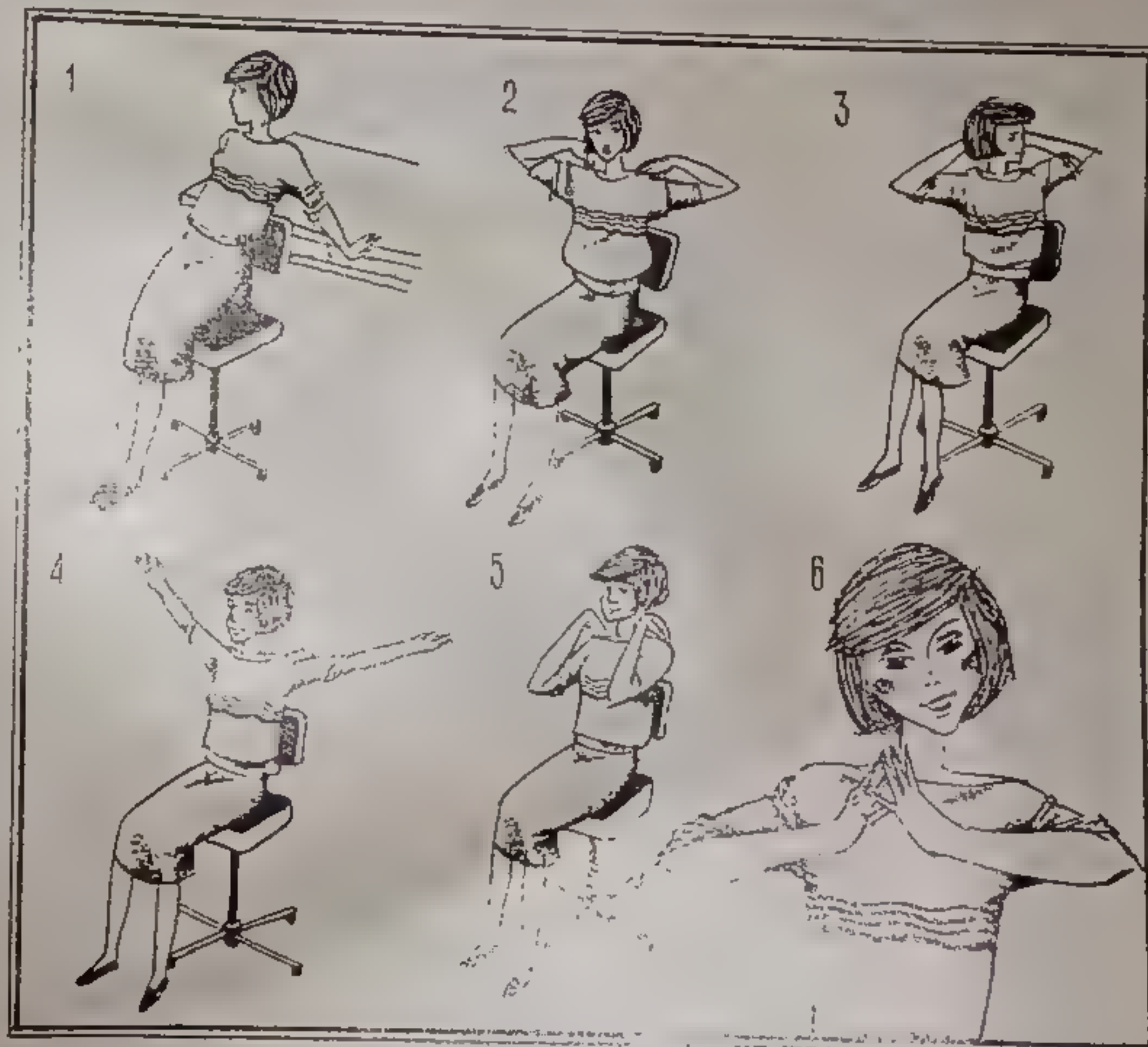
сохранится, если его сверху посыпать сахаром.

● Самый лучший корень хрена длиной 20—25 см, а толщиной 2—3 см. Поверхность его должна быть ровной и светлой. Мякоть — белой.

● Наиболее вкусна капуста, имеющая круглые или плоские плотные кочаны с белыми сочными листьями и неглубоко проникающей кочерыжкой.

● Рафинированное растительное масло можно нагревать значительно сильнее, чем нерафинированное.

● Лучшими жирами для фритюра считаются говяжье и свиное топленое сало, растительное рафинированное масло и кухонные маргарины. Сливочное масло и столовый маргарин для этой цели непригодны.



## СИДЯ НА СТУЛЕ

Если на работе вам приходится подолгу сидеть за столом, то комплекс, который предлагает болгарский журнал «Жената днес», сослужит вам добрую службу. Все упражнения выполняются не вставая со стула.

1. Сядьте спиной к столу. Обоперитесь на него кистями рук и приподнимитесь, вынося таз вперед. В этом положении задержитесь на 10 секунд. Повторите упражнение пять раз.

2. Разведите руки в стороны и согните их в локтях. Энергично отведите локти назад. Повторите 10 раз.

3. Руки согнуты в локтях, кисти лежат на затылке. Поворот туловища вправо-влево, по пять раз в каждую сторону.

4. Руки в стороны на высоте плеч, ладони вверх. Сведите лопатки, затем поднимите руки над

головой, задержите их в таком положении на 10 секунд. Повторите пять раз.

5. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. Локти описывают широкие круги назад. Повторите 10 раз.

6. Теперь сделаем три упражнения для пальцев. Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой рук. С силой, не сдвигая кончиков пальцев, сдавите руки. Кисти рук расслаблены, пальцы имитируют игру на фортепиано — всего несколько секунд. Затем еще несколько секунд встряхивайте руками, словно хотите стряхнуть с них капельки воды. Повторите 20 раз.

Почувствовали себя бодрее, усталость отступила? Не забывайте и впредь делать эти нехитрые упражнения хотя бы раз-два в течение рабочего дня.

## ПУСТЬ РАДУЮТ ГЛАЗА

«Расскажите, пожалуйста, — просит читательница В. Сергеева из Кургана, — какого ухода требуют серебряные и золотые украшения. Говорят, надо снимать кольца, если моешь руки с мылом, а мне кажется, это не обязательно — ведь и золото, и серебро — металлы стойкие».

Нет, вы не правы, домашнюю работу лучше выполнять без колец и браслетов — поверхность их и украшающих их камней может поцарапаться и потерять блеск. Если блеск пропал, попробуйте промыть свои украшения в воде с нашатырным спиртом (6 капель на стакан воды), затем ополосните чистой водой и протрите фланелью.

Золотое кольцо лучше снять и тогда, когда применяете косметику — особенно, если мази, кремы приготовлены на основе ртути и ее солей: ртуть не только изменяет цвет золота, оставляет на нем белые пятна, но и разрушает его. Кстати, пятна могут появиться и от йода. Их удаляют, опустив кольцо на 15—20 минут в раствор гипосульфита — средства, применяемого в фотографии (1 чайная ложка на стакан воды). Затем промойте чистой водой и протрите фланелью.

Серебряные украшения быстро темнеют. Чтобы удалить налет, промойте кольцо или браслет в теплой мыльной воде, почистите мягкой тряпочкой, смоченной в смеси нашатырного спирта и зубного порошка или мела. Можно промыть их в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (1 столовая ложка на литр воды), после чего ополоснуть и вытереть насухо.

## ТАК УДОБНЕЕ



Когда повела свою дочь-первоклассницу первого сентября в школу, во время торжественной линейки обратила внимание: школьницы все время поправляют крылья фартуков. Не было исключением и моя Катя.

Дома я пришила кнопки на плечах платьица и к середине бретелей черного и белого фартуков. Оказалось очень удобно: девочка не отвлекается на эту мелочь, значит, больше внимания уроку.

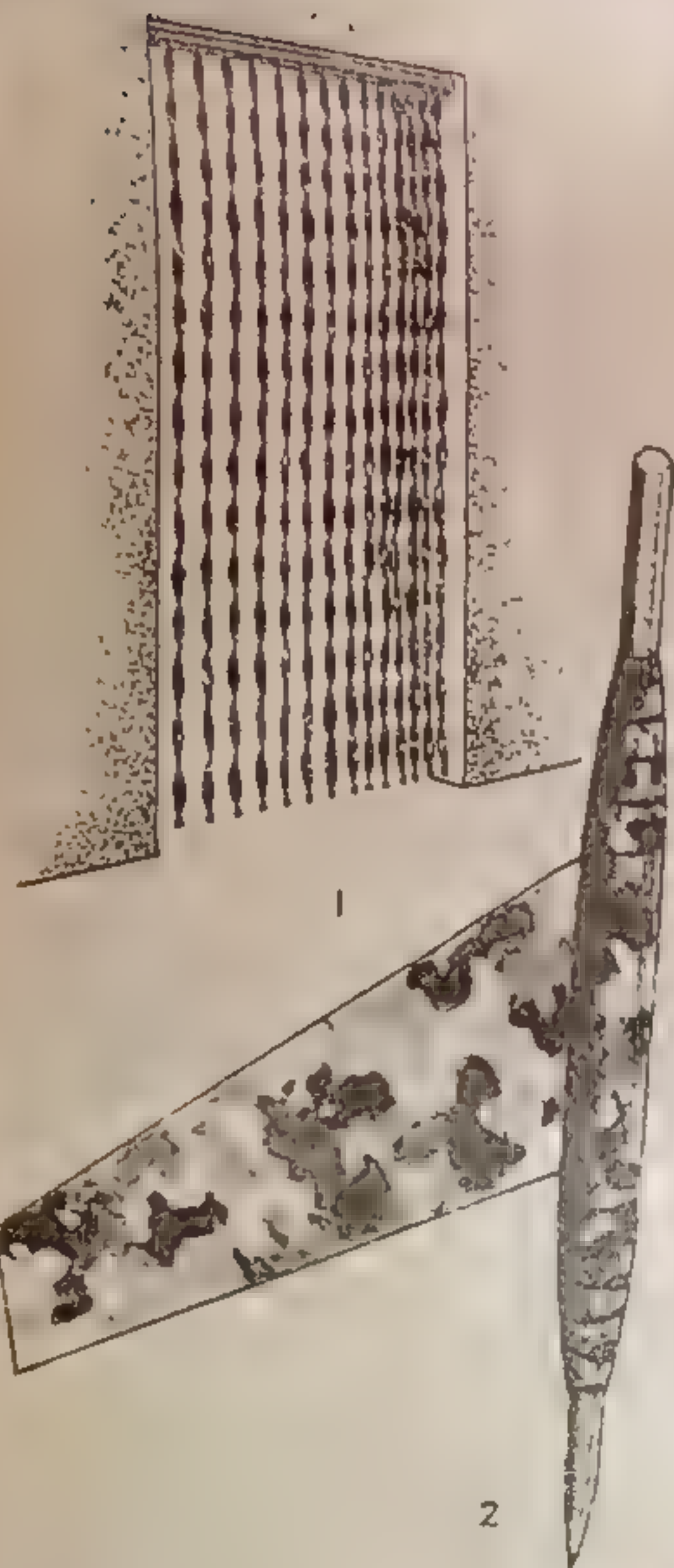
К. Бовина

г. Канск.



## ВНЕШНЯЯ, С ДЕТЬМИ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

### ДЕКОРАТИВНАЯ ЗАНАВЕСКА



В некоторых квартирах в дверном проеме, выходящем на кухню, не бывает двери. В таком случае украсить дверной проем и в какой-то степени отделить одно помещение от другого может декоративная занавеска, которую нетрудно сделать из ярких бумажных трубочек (рис. 1). Трубочки, которые изготавливаются из обложек старых журналов, нанизываются на шнуры, а те закрепляются на планке, прикрепленной к верхнему ригелю дверной коробки.

Вечерами вместе с детьми заготовьте яркие трубочки. Нарежьте из разноцветной плотной бумаги полоски длиной не менее 290 мм, шириной — с одного конца — 100 мм, с другого — 20 мм. На широкий конец полоски положите карандаш и плотно наложите на него бумажную полоску (рис. 2). Узкий конец полоски смажьте клеем. Убрав карандаш, слегка подрежьте трубочку с обоих концов, чтобы выровнять края. Если вам нужно сделать занавеску шириной 80 см, заго-

товьте около тысячи таких трубочек (без детей, как видите, тут не справиться).

Заготовьте деревянную планку сечением 20×20 мм, длиной, равной ширине проема. В ней на расстоянии 30—40 мм друг от друга просверлите отверстия для шнуров и три отверстия для шурупов диаметром 5 мм. Проденьте в отверстия концы шнуров и закрепите их узлом. Нанижите на шнуры нужное количество трубочек и закрепите их снизу. Трубочки окуните в мебельный лак НЦ-222 и дайте им высохнуть, тогда занавеска будет служить дольше.

Теперь, когда занавеска готова, брусок со шнурами тремя шурупами прикрепляют к верхней части дверной коробки, следя за тем, чтобы при необходимости занавеска не мешала открыть дверь, если она есть.

Можно подвесить шнуры и на обычный карниз, тогда штора будет легко сдвигаться.

А. И. Белорусский, архитектор



Все знают, что окна должны быть чистыми. Однако не всем известно, что загрязненные оконные стекла способны задерживать до 50 процентов света. Чтобы этого не происходило, их рекомендуется мыть по меньшей мере два раза в год (весной и осенью), протирать же надо чаще.

● Лучше всего мыть окна в нежаркий безветренный день, если стекла высыхают слишком быстро, могут образоваться радужные разводы.

● Прежде всего мягкой тряпкой удаляют пыль и только потом протирают стекла каким-либо моющим средством.

В продажу поступают готовые к применению жидкие препараты «Нитхинол» и «Нитхинол-1», требующие предварительного разведения водой концентраты «Бло», «Быстрый», «Свет-1»; препараты в удобной аэрозольной упаковке «Секунда-12» и «Секунда-75». «Нитхинол-1» и «Свет-1» можно использовать также для мытья рам и подоконников, окрашенных масляной краской, хотя для этой цели выпускаются весьма эффективные средства «Жемчуг», «Жемчуг-2», «Сосенка-2», годятся растворы практически любого стирального порошка (1 столовая ложка на 1 л воды).

Моют оконные стекла, рамы и подоконники теплой водой и ополаскивают холодной. От горячей воды на стекле остаются подтеки, окрашенные поверхности тускнеют, а то и разрушаются.

● Выдержали проверку временем и старые, испытанные средства — мел и зубной порошок. На стекла, протертые мягкой влажной тряпкой, тампоном из ваты или ветоши наносят раствор порошкообразного мела или зубного порошка. Высушенный состав стирают сухой тряпкой (газетная бумага может оставлять следы). Аналогичным образом используют кашицу из зубного порошка со слабым раствором нашатырного спирта. В этом случае стекла приобретают особый блеск.

● Многие хозяйки отдают предпочтение нашатырному спирту, разбавленным раствором которого (1 столовая ложка на 1 л воды) универсальны — они одинаково хорошо моют и оконные стекла, рамы и подоконники.

● Устойчивый блеск стекол достигается и добавлением в воду крахмала (1 столовая ложка на 1 л холодной воды).

М. Вигдорович

## ГОРОЖАНИН В САДУ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

### НЕ ЗАБЫТЬ



Осенью хлопот у садоводов много, и в этой суете нельзя забывать о некоторых важных делах.

● Непременно проверьте ранние посадки земляники, не погрузились ли растения в почву излишне глубоко. Если сердечка земляники не видно, вытяните растение руками, чтобы сердечко оказалось на поверхности, и слегка уплотните почву.

● Срезанные побеги малины сохраните: они понадобятся вам для обвязки штамбов деревьев, чтобы защитить их от грызунов.

● Не забудьте за 3—4 недели до посадки яблонь приготовить для них посадочные ямы. Делается это заблаговременно для того, чтобы земля успела осесть.

## СДЕЛАТЬ...

● Если у купленных вами саженцев слегка подсохли корни, прежде чем сажать, опустите их на 2—3 дня в воду и не меняйте ее. А с посадкой повремените — лучше сделать это весной, пока же саженцы надо прикопать.

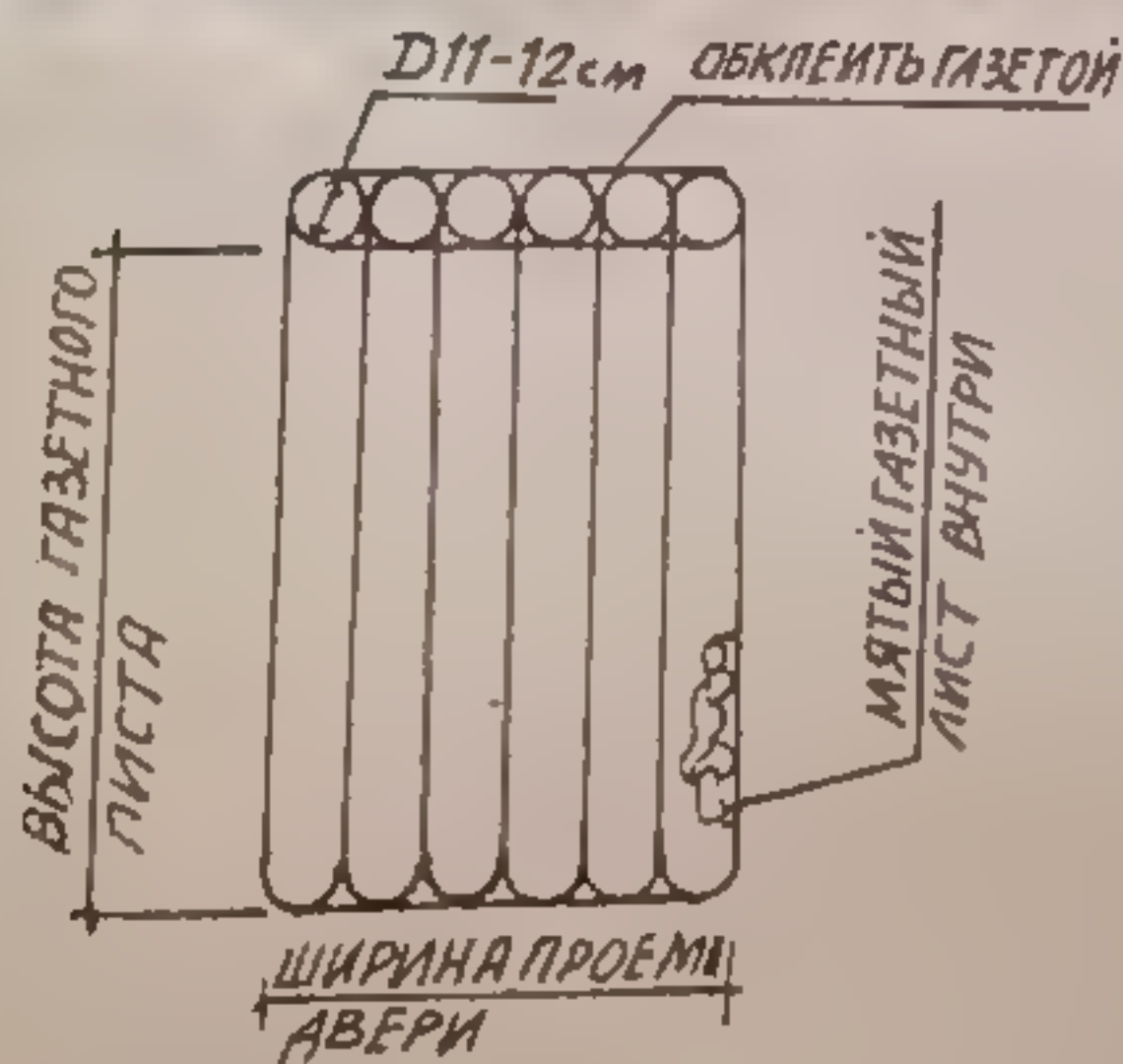
● Саженцы не забудьте подрезать, оборвите на них все листья — это задержит испарение влаги.

● Срезанные листья пионов используйте для укрытия теплолюбивых культур.

Л. Прокофьева

## А Я ДЕЛАЮ ТАК ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

### ПРОСТО И БЫСТРО



каждую набиваю мятую газетную бумагу, заклеиваю верхние и нижние отверстия, обклеиваю трубы еще одной-двумя газетами (см. рисунок), и утеплитель готов. Устанавливаю его между наружной и внутренней балконной дверью — он плотно занимает пространство снизу до стекла. Если нужно выйти на балкон, утеплитель легко убрать и затем вновь поставить на место. Размеры утеплителя, конечно, можно изменить по размерам вашей балконной двери.

Думаю, что таким способом можно утеплить и балконную дверь, свинчивающуюся винтами. Только сделать трубы меньшего диаметра, чтобы помещались между створками.

П. Сушнин

г. Котлас.

Зимой в квартире много хлопот доставляет балконная дверь. Одни запечатывают ее на всю зиму, другие прикрывают чем-нибудь ее низ в особо холодное время. Я уже несколько лет пользуюсь утеплителем, который изго-

тавливаю за 20 минут. Для этого требуются старые газеты и канцелярский клей. Складываю вместе 5—6 развернутых газетных листов, сворачиваю их в трубу диаметром 11—12 см, заклеиваю ее. Готовлю 7 таких труб. В



# ПОСЛУШАЕМСЯ ПРЕДКОВ

**А**теистические бури в нашей стране разрушили почти «до основания» веру в Бога, нравственные заповеди, а также мудрую, оздоровительную регламентацию повседневной жизни. В давние времена каждая религия, завоевывая новые сердца и земли, не только обогащала жизнь людей чем-то особенным, но и впитывала местные обычаи. Так, язычество в православие масленицей, яблочным и медовым спасами. Большую роль при этом сыграл климат. Именно он определил разные сроки и продолжительность постов в католицизме, православии, исламе. Поводырем при этом был здравый смысл, а основой — здоровый образ жизни верующих.

Например, ислам запрещает есть свинину. Нарушителей заповеди Бог карает часто тяжелой болезнью и смертью. А дело в том, что мудрые и наблюдательные люди еще в те времена, когда не было микроскопов, смогли выявить связь жаркого климата — свинина — глистные болезни. Еще пример: у православных вплоть до яблочного спаса запрещено есть эти плоды. Ну, а тех, кто соблазнится — поест незрелых яблок, как правило, ждет наказание — жестокое расстройство желудка.

К сожалению, обычаи, правила и навыки наших дедов и прадедов — основа здорового образа жизни — почти полностью утеряны и забыты. Не пора ли нам по крупицам собрать их и вернуть людям?

**П**опробуем проанализировать обыденные привычки, к которым приучали наших прабабушек их мамы. Начнем с раннего утра.

● Вроде бы проста процедура умывания? Все знают, это очищает и освежает кожу. И все? Не так просто. Вспомните, как в детстве мама спрашивала вас: «Уши вымыл? А за ушами?» Будьте благодарны требовательным мамам — они отодвигали ваши болезни и старость. Л. Н. Толстой в дневниках не раз писал, как благотворно обмывать холодной водой уши и за ушами: возвращаются энергия, бодрость, силы. Согласно восточной медицине, на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежащего в утробе матери головкой вниз, множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела. А кроме того, под ушами вдоль шеи проходят сонные артерии. Поэтому-то утром полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства как общеукрепляющий метод.

● Наших дедушек и бабушек родители учили и руки вытирать тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообразования, толстого и тонкого кишечника. Гармонизация их работы очень важна. Кроме того, вы уже знаете, что целители на Востоке по гибкости пальцев рук определяли степень «захламленности» всего организма и в качестве одного из способов очищения предлагали массаж пальцев рук. Если вы не станете лениться и выработаете привычку при любом мытье рук тщательно вытирать каждый палец, вам не понадобится делать специальные очистительные восточные упражнения. Воспользуйтесь обычаями русских прабабушек. Кстати, не будет ни заусенцев, ни цыпок.

● Наши бабушки даже в послереволюционную голодную разруху не выпускали де-

тей утром из дома на пустой желудок, а заставляли их съесть кусочек хлеба, ложку пшенной без масла и сахара каши, выпить воды. Зачем? Ответ неожиданно находим у йогов. Делая утренние упражнения, и в начале и во время асан (поз), они обязательно пьют воду. При этом активность организма гармонизируется (включаются и желудочно-кишечный тракт и выделительная система).

● Теперь коснемся забытых вечерних ритуалов. Перед сном не только в России, но и на Востоке принято было мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых, биополей, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах энергетических каналах — мочевого пузыря, почек, селезенки и поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желудка.

● В давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам, расположившимся ко сну. Крестьянам «чесали пятки» их дети. У нас нет крепостных, а дети далеки от евангельских заповедей. Поэтому каждый из нас сам перед сном может промассировать свои ступни. Еще полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло, содержащее естественный антиоксидант — витамин Е, витамин омоложения. Кстати, в давние времена сельские красавицы, не слыхавшие о витамине Е, мазали конопляным, льняным или подсолнечным маслом не только стопы, руки, но лицо и шею. Проверьте рецепт наших бабушек на себе. Если вы регулярно станете перед сном мыть ноги, массировать и смазывать их растительным маслом или раствором витамина Е, то дня через три-четыре почувствуете прилив сил, а мозоли на ваших ногах — сигналы неблагополучия — начнут смягчаться.

● Еще совет: перед сном сядьте напротив зеркала и минут десять расчесывайте волосы неметаллической щеткой или гребенкой. Расчесывайте, отбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Так готовились ко сну не только в России, но и в Англии (перечитайте Голсуорси), и в Америке. В Америке это называли массажем головы,

способствующим росту волос. А в Англии, как и у нас, так делали женщины и мужчины, чтобы снять дневные заботы, расслабиться, как бы на время превращаясь снова в ребенка, которого гладит и гладит по головке любящая мама или сестра.

● А теперь обратим внимание на интерьер жилых комнат. Как ни странно, наши предки старались округлить помещение. Иконы висели в красном углу, а не плоско на стене. И шкафы они ставили так, чтобы срезать углы. Кстати, форма большинства культовых помещений округлая. Подмечено, что четкие, прямые углы мебели квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику. Люди же, занимающиеся космической энергетикой, биополями, утверждают, будто в овальных и округлых помещениях космическая энергия эффективнее подпитывает человека. Не потому ли американские президенты для решения важных государственных задач удаляются в овальный кабинет Белого дома?..

● Еще одна загадка — традиционные прогулки по аллеям в усадьбах. А почему не среди клумб, ароматных цветов? Оказывается, не только современные пенсионеры, которые ходят в лес подышать свежим воздухом, полюбоваться зеленью, а главное, подлечиться биополем деревьев, но и наши предки знали, что деревья к людям неравнодушны. Даже поговорка была: «В сосновом лесу молиться, в березовом веселиться, в еловом удавиться». Экстрасенсы утверждают, что сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (не с переизбытком, как дуб), а ель, сосна, тополь отбирают ее. По нынешним данным, радиус биополя у здорового дерева 2—3 метра. У больного — гораздо меньше. Аллеи сажали по определенному плану, так что наши предки, гуляя по ним, получали энергию от здоровых деревьев. Ведь больное дерево или не поможет, или навредит. Вспомните, кто-то из вас наверняка чувствовал головокружение в густом лесу, собирая грибы. И наклоны тут ни при чем. Для здоровья полезнее гулять по просекам или редколесью.

Кстати, не чурайтесь ели, осины, тополя — они не вампиры! Эти деревья хорошо снимают боль при воспалительных процессах, то есть удаляют избыток энергии, скопившейся в каком-то органе.

● Много полезных приемов знали наши бабушки и для аварийных ситуаций. Кое-что мы помним, например, как поступать при ожоге, но большинство незаслуженно забыто. Ну кто помнит, что при кровотечении из носа надо ниткой несколько раз потуже перетянуть средний палец левой руки (по нижнему краю ногтя) — и кровь остановится? Чушь? Вовсе нет. Согласно восточной медицине, именно здесь находится активная точка канала кровообращения, которая регулирует работу сосудов и сердца.

Ирма ДЕНИСОВА, Сергей МАТВЕЕВ

От редакции. А что помните вы, чему учили вас бабушки и прабабушки? Наверняка существуют в семьях такие обычаи, о которых многие и не знают. Напишите нам — и мы с удовольствием опубликуем «копилку советов». Вспомнив забытое и вчерашнее, мы сегодня станем немного богаче.



Рис. А. ВИЛЬНИС





Надежда  
ОСЬМИНИНА

# ТАК ЖИТЬ МОЖНО



**ПРИ ВСЕОБЩЕЙ НАШЕЙ ВЗВИНЧЕННОСТИ** из-за шоковых цен может показаться, что людей, довольных жизнью, нет вовсе. К счастью, это не так.

...Среди телевизионного калейдоскопа рекламы бирж, банков, корпораций запомнилось: конкретный завод рекламирует конкретную продукцию. Единственный производитель в море посредников. Его рекламу полюбили даже дети, приспособив как считалочку:

«Если любите прохладу,  
свежий ветер круглый год,  
Обращайтесь на московский  
вентиляторный завод  
Вам пора. И вам пора  
С вентиляторным заводом

заключать договора».

Так что, подходя к заводской проходной, я, как сказали бы экстрасенсы, была положительно заряжена, реклама подействовала. Оставалось увидеть, эникнуть, понять, «что такое хорошо и что такое плохо» — если собственниками завода становятся его рабочие.

**РАНЬШЕ ПРЕДПРИЯТИЕ НАЧИНАЛОСЬ С ПАРТКОМА,** теперь — с бухгалтерии.

— В 1989 году, — рассказывает главный бухгалтер Елена Михайловна Саакян, — мы оказались в таком же положении, как и тысячи заводов по стране, — на грани банкротства. Низкие оклады, никаких премий, текучесть кадров, люди уходили туда, где можно больше заработать, то есть в кооперативы. Чтобы обрести хоть какую-то экономическую свободу, свободу управления производством, поднять его, задержать на заводе специалистов, мы приняли решение стать кооперативом. Это было спасение. Следующий шаг мы сделали через год — полностью выкупили у Минстройдормаша завод за 6 миллионов рублей и акционировали его. Так родилось акционерное общество «Мовен» закрытого типа. Закрытого, потому что по решению правления акционерами могли стать только работники завода.

Стартовые условия у всех были равные. Каждый мог купить до 50 акций на сумму не более 50 тысяч рублей. В этом случае достаточно было внести в кассу завода 10 тысяч, заняв, например, у друзей и знакомых, на остальные же 40 тысяч оформлялся беспроцентный кредит на десять лет. Не было никаких гарантий, да и откуда они могли быть при неустойчивой экономической ситуации. Все мы рисковали, и степень риска каждый определял для себя сам: купить одну акцию, десять или все пятьдесят. Так мы выжили. Экономический стимул — а дивиденды стали выплачивать со второго года — принес свои плоды. Изменилась психология людей. Мы стали работать на себя, а значит, качество продукции, усовершенствование технологий сами собой вышли на первое место.

Из разговора с Еленой Михайловной я поняла, что каждый новый шаг акционер-

ного общества был продиктован экономической целесообразностью и здравым смыслом. Как часто теперь мы слышим эти слова, но как редко они даны, исходя из здравия смысла! Не просто создавалось предприятие, а чтобы привлечь светлые головы конструкторов и в результате получить такой промышленный вентилятор, что его захотят купить зарубежные фирмы. Не только закупить конструкторов, чтобы деньги вложить, а еще и на них работать бухгалтеров, инженеров, техников.

— Через два года — появились планы: Елена Михайловна — закончилась всеобщая компьютеризация завода, линейные сети свяжут между собой все службы и цехи.

А пока, увы, производственные помещения завода мало отличаются от тех, что приходилось мне видеть, бывая в командировках, может быть, чуть-чуть меньше грязи и больше контрастов. Из подсобки на меня буквально вывалился рабочий — небритый, неаккуратный. И тут же рядом мелькнуло красивое женское лицо, которое не заметить было невозможно.

**ПРЕДСТАВЬТЕ ДВИЖУЩИЙСЯ КОНВЕЙЕР,** двигатели, и она — в чоботах и спецовочке — их сверлит. Волнами уложены волосы и минимум косметики, но такой, что сидеть бы ей в театральной ложе, а не управлять кран-балкой. Подумала так и одернула себя: а почему, собственно, не быть красивой женщине в цехе? Кто сказал, что лицо рабочей не может быть нежным, даже когда она сверлит двигатель? Красивая, строгая, не подейди: «Вы разве не видите, что я работаю, некогда разговаривать». «Некогда» — и это при том, что до перерыва на обед оставалось всего пять минут. Но... время — деньги. Ее время — ее деньги. Чем больше вентиляторов изготовлено и продано, тем больше прибыль, а значит, выше процент дивидендов по акциям, который выплачивается работникам ежеквартально. И, конечно, меня интересовало, какова доля собственности Раисы Евгеньевны Антиповой, так она представилась, попросив подождать ее у столовой.

Рыже-черно-белый, толстый-претолстый, с огромными усами, как лениво поводит носом в сторону кухни. Я пошутила: «Если котам здесь так хорошо живется, представляю, каково настоящим хозяевам».

Раиса Евгеньевна засмеялась: «Да, сами себе завидуем. Работа нравится, деньги большие, чего еще надо? Все необходимые товары на заводе можно купить. По бартеру получаем. В столовой по 6 рублей на человека доплачивают. Вот молока в городе нет, а нам привозят два раза в неделю. Но главное, конечно, когда чувствуешь уверенность в завтрашнем дне. У меня, например, 40 акций. За последний квартал получила по ним дивиденды, — Раиса Михайловна загнулась, — не буду сумму назы-

вать, в общем, столько, что при желании в коммерческом лять пар сапог купить можно».

Ничего не поделаешь. Ныне, говоря о заработках, приходится мыслить не деньгами, а товарами и продуктами, а еще — медицинскими услугами, ведь здоровье — не дуба, его ни за какие деньги не купишь, но за деньги сохранишь. Так что по-настоящему побеспокоиться о своем здоровье может лишь собственник, акционер.

На доске объявлений висит информация: «Лечебно-оздоровительный комплекс акционерного общества «Мовен» предлагает сотрудникам эффективное обследование и лечение...»

Раиса Ефимовна Чугукина результатами обследования осталась довольна. Хотя причины поволноваться были. Работает она слесарем на участке сборки вентиляторов. Изо дня в день на протяжении 25 лет обдувает ее сквозняк такой, что, кажется, за смену всю душу выдует. Но сколько помнит себя, все хвори перевозмогала на ногах. То ли привыкла к сквознякам, то ли организм крепкий, но врачи, слава Богу, признали: здорова. Такие акционеры, как она, редко болеющие, поощряются на заводе по итогам года специальной премией.

Пока в парламенте только ведутся разговоры о страховой медицине, «Мовен» ее внедрило, сформировав на каждого работника страховую полис. Он дает право на амбулаторное и стационарное лечение в лучших поликлиниках и больницах. Если же в течение года ты ни разу не обратился за медицинской помощью, половина суммы страховки возвращается акционеру.

**НУ, ХОРОШО, РАЗМЫШЛЯЛА Я, ВСЕ У НИХ НЕ КАК У ЛЮДЕЙ,** вернее, как у людей, и работают с удовольствием, и деньги большие получают, и за здоровьем следят. Но как при всеобщем развале экономики завод ухитряется сам, без министерства добывать сырье, комплектующие детали, особенно сегодня, когда разрываются годами напавшие связи, разбегаются по суверенным государствам поставщики?

— Я считаю, что никакая политическая ситуация не может разрушить экономические связи, если они строятся на выгодных для партнеров началах, — объясняла экономист Фаина Яковлевна Веронина. — Например, в нашем отделе снабжения не существует такого понятия «нет». Из любой командировки, а за мной закреплены горда Украины, я должна вернуться с нарядом, с накладной, с товаром. И возвращаюсь. Знаете, мне 52 года, и пришла я сюда не так давно с завода «Манометр», со 130 рублей сразу на 600, да еще 6 акций приобрела. Здесь я впервые почувствовала себя молодой: оказались нужными мой опыт, способности, возможности. У нас



Слышала, Марина-то руку сломала, так ей сразу страховку выдали.  
— Не может быть...  
(Из разговора у подъезда)

# НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, МЫ С ВАМИ!

— Через семьдесят два часа после получения информации о страховом событии наш клиент получает денежное возмещение, — говорит генеральный директор страхового акционерного общества «Легпромрезерв» А. М. ЕПИФАНОВ.

— Алексей Михайлович, и все-таки в это трудно поверить. Слишком уж мы привыкли к бумажной волоките Госстраха — справки, документы: чтобы собрать их, уходили месяцы, но и после всех оформлений не было гарантий, что страховку получишь.

— Дело здесь не в самом Госстрахе, где, кстати, трудятся добросовестные сотрудники, а в той системе работы, которая ему была навязана. Поступления граждан тотчас зачислялись в бюджет государства, и, чтобы получить их, нужно было пройти через волокиту в самом ее нездоровом проявлении. Мы же создали организацию нового типа, такую, которая в условиях рынка могла бы надежно защитить граждан от всевозможных рисков и неприятностей. Рисксом мы называем то страховое событие, которое застраховываем: и у нас, и в Госстрахе его название одинаковое, например, бытовая травма, но разница в том, какую страховую сумму мы назначаем, а какие сроки и при каких обстоятельствах мы выплачиваем страховку.

— Наверное, все это отличается ваше страховое акционерное общество и от других страховых фирм, которые сегодня предлагают свои услуги предприятиям и гражданам?

— Не только. Учредители общества — ассоциация «Рослегпром» и концерн «Ростекстиль» — сориентировали нас на защиту интересов предприятий легкой и текстильной промышленности, их трудовых коллективов, большинство которых — женские. Поэтому изначально мы поставили задачу страхования рисков социальной направленности за счет средств предприятий, то есть той прибыли, которую заработали сами работницы. Эти виды страхования соединяют как интересы администрации, так и трудящихся и прекрасно вписываются, например, в рамки коллективного договора.

— Алексей Михайлович, еще до того, как мы с вами поговорим о конкретных видах страхования, становится ясно, что для работников любая социальная защита от имени своего предприятия очень выгодна. Но выгодно ли предприятию страховать своего работника?

— Безусловно, потому что та часть прибыли, которая идет на цели страхования, освобождается от налога на прибыль. Администрация по согласованию с профкомом может застраховать в нашей фирме своих сотрудников, чтобы заранее перераспределить свои ресурсы и высвободить часть средств, которые ранее резервировались на социальную защиту и материальную помощь.

— Вы имеете в виду материальную помощь, возможность выплаты которой предприятие будет искать, если случится какая-то беда с его работником — производственная или бытовая травма, несчастный случай?

— Да, но зачем ждать, когда грянет гром, если можно от беды застраховаться. Один из видов предлагаемого нами социального страхования — страхование от несчастных случаев. Мы ограничили нижний предел страховки — 1000 рублей. Если предприятие захочет застраховать работника на большую сумму, пожалуйста, верхний предел может быть любым.

— Итак, допустим, что некая женщина по имени Марина сломала руку, а предприятие, на котором она работает, застраховало ее в вашей фирме на 1000 рублей. Как будут в этом случае развиваться события?

— Сначала оговорюсь: если страховая сумма назначена в 1000 рублей, то это значит, что, заключая с нами на год коллективный договор, предприятие должно было перечислить на каждого работника всего 50 рублей. Если несчастие случилось на производстве, то Марина получит от нашей фирмы дополнительно

к больничному листу за каждый день нетрудоспособности по 10 рублей. Если травма повлекла за собой инвалидность, например, по второй группе, мы единовременно выплатим 700 рублей.

— Ну, а если, не дай Бог, произошла гибель человека?

— Если смерть наступила на производстве, его семья получит 3000 рублей, во всех других случаях — 1000 рублей, причем через 72 часа после сообщения нам об этом печальном событии.

— А много справок вам нужно представить?

— Всего одну, от предприятия, подтверждающую факт страхового события.

— Алексей Михайлович, у работников условия труда разные, а страхование для всех одинаковое. Справедливо ли это?

— Я понимаю. Во всех видах страхования работников можно страховать по группам, например, на большую сумму тех, кто занят на вредных, трудоемких работах, на другую сумму — управленческий персонал. Можно страховать инвалидов, неработающих пенсионеров. Здесь выбирает само предприятие, совет трудового коллектива, профком.

— Я знаю, что часто клиент значительно переплачивает фирме по договору страхования. А как у вас?

— По условиям страхования мы возвращаем денег больше, чем берем. Например, при накопительном страховании жизни на 1 год на ту же 1000 рублей мы вернем страхователю 1070 рублей.

— В начале нашего разговора мы говорили о социальной защите в переходный пе-

риод к рынку. Существуют ли в вашей фирме новые виды страхования?

— Да, мы предлагаем страхование от безработицы. Не секрет, что больше всего риск потери работы бьет по женщинам и молодежи. Дело чести администрации и профсоюзных комитетов позаботиться о той части работников, которая рискует оказаться на улице не по своей воле: при ликвидации предприятия, смене собственника, сокращении штата. Предприятие как бы резервирует в страховке будущую выплату по безработице сроком на 3—6 месяцев или 1 год. А если страховое событие не наступило — никого не уволили, — можно направить выплату в пользу застрахованных работников, а предприятие вернется к тарифу. Срок остается тем же — 72 часа, лично каждому застрахованному почтовым переводом за счет страхового общества перечисляется страховка.

Кроме этих трех видов, мы предлагаем предприятиям застраховывать за счет своих средств имущество своих сотрудников на сумму от 6 до 30 тысяч рублей без осмотра этого имущества. При нынешней, как говорят, криминальной обстановке это далеко не бесполезное предложение.

— Ваша фирма заключает договора со всеми предприятиями или только текстильной и легкой промышленности?

— Абсолютно со всеми, независимо от форм собственности.

— Алексей Михайлович, а если у предприятия не хватает средств для оплаты по договору?

— Независимо от причины общество предложит застраховаться в рассрочку. Кстати, если предприятие захочет досрочно расторгнуть договор, то это возможно с минимальными потерями.

— Вы нарисовали очень привлекательную картину и для работников, и для предприятий. Можно только мечтать так работать со страховой фирмой — взаимовыгодные условия, сервис и доверие. Как вас найти?

— Москва, 119870, Зубовский бульвар, д. 22/39, страховое акционерное общество «Легпромрезерв».  
Тел.: 245-16-96, 246-76-00.

Вопросы задавала  
Н. ОСЬМИНИНА.

# ДА

От редакции. Надеемся, что к этой информации отнесутся с вниманием женсоветы, профкомы, советы трудовых коллективов. Заключить договор с САО «Легпромрезерв» — это помочь себе. Именно так решила поступить редакция — застраховать своих работников в САО.

«ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТНИЦА»



# И КАЖДАЯ — ТАЛАНТЛИВА



**З**ачем мы собрались? А сейчас все собираются и всё обсуждают. Мы тоже решили обсудить ряд накопившихся «бабушкинских» вопросов: как не утратить своей традиционной роли в современных условиях; жертвовать ли собой ради взрослых детей; быть бабушкой — это возраст, состояние или степень родства; есть ли граница между бабушкиным долгом и ее личной жизнью; как любить (детей, зятеев, невесток, внуков) и быть любимой (ими же); как быть, если в многолюдном месте внук обратился к тебе: «Бабушка!..»

Возможно, у вас, дорогие читательницы, есть свои проблемы. Присоединяйтесь к нашему сообществу, будем вместе их обсуждать. А пока, увлеченные первым знакомством, мы лишь затронули некоторые темы, несомненно, достойные более пристального внимания.



Майя Константиновна КАРЯКИНА с внучкой.

## «Не называй меня громко бабушкой!»

— попросила МАЙЯ КОНСТАНТИНОВНА КАРЯКИНА. Мама двух дочерей, бабушка трех внуков, детский врач с 35-летним стажем. Отличник здравоохранения. Всю жизнь пишет стихи.

— Мы пришли на речку, и я говорю своей шестилетней внучке: «Здесь столько народу, ты уж не называй меня громко

Мы хохотали, читали стихи, к нам заглядывали.

— Что это у вас там происходило? — спрашивали потом.

— Заседание клуба бабушек, — отвечали мы. — Ба-а-бушек?!

— Ну да. Обыкновенных бабушек, которые... ходят в школу бальных танцев, сочиняют стихи, поют романсы, работают и — обожают своих внуков.

бабушкой». Она хитренько так на меня посмотрела: «А как же тебя называть?» «Го имечи и отчеставу». Она отошла подалее, да как закричит на весь пляж: «Бабушка Майя Константиновна!» Муж смеялся до слез: «Что, — говорит, — получила? Не молодись!» Мне было тогда 50 лет.

— Вы и сейчас такая молодая...

— Теперь той внучке 19 лет, она учится в университете. Другой — 18, студентка геологоразведочного института, а третьей — 16, заканчивает школу. Со временем примиряешься с возрастом. И поскольку я бабушка, меня волнует судьба моих внуков. Жизнь сейчас протекает на фоне такой нравственной разрухи, что я с тревогой думаю: как они будут жить, что их ждет?

— Но ваша молодость проходила в куда более трудное время, и ничего — выжили. Врачом стали. Семью прекрасную создали...

— Но время, понимаете, было другое. Я с 15 лет начала работать — учетчицей в тракторной бригаде. Жили мы в деревне Максатиха, в Тверской области. Чувство голода испытывала еще лет 5—6 после войны. В 1944-м окончила школу, работала в детском доме, в райгазете корректором. А в 1945-м поступила учиться в Ленинградский педиатрический институт, жила в общежитии, где в одной комнате спали 20 девочек, а посредине стояла печка... Но если мы тогда знали, что когда-то все это обязательно кончится и мы своим трудом построим хорошую, счастливую жизнь, то теперь мы постарели, и нам уже мало что брезжит впереди. Хочется, чтобы брезжило внукам...

— Но что мы с вами можем для них сделать, кроме того, что просто их любить и оберегать своей любовью?

— Очень многое. Мы можем привить им привычку и умение трудиться. Своим примером,

потому что назидания бесполезны. Этот принцип я всю жизнь проводила. У детского врача, как известно, нет ни дня, ни ночи. Он всегда в работе, и они это видели. А летом, уезжая в отпуск в Максатиху, я брала с собой одну из внучек. Там я делала всю деревенскую работу и одновременно ухаживала за своими старыми родителями. Я старалась научить внушек всему: мыть деревянный пол в избе, доставать воду из колодца, работать в огороде. Это очень важно, чтобы городской ребенок не был чужим в селе. И потом мне хотелось, чтобы они знали: вот здесь их корни, здесь живет их родня, их бабушка.

— А своим дочкам вы тоже помогли?

— Конечно. Бывало, старшая позвонит мне на работу чуть ли не в слезах: «Мама, не могу взять вовремя Майю, выручи». Я отпрашиваюсь с работы, еду за девочкой, привожу ее к себе в поликлинику, усаживаю в каком-нибудь пустом кабинете, а сама продолжаю прием...

— Вас это не раздражало?

— Нисколько. Это не должно раздражать.

— Ваша мама поступала так же по отношению к вам?

— То была другая ситуация. В 1949 году я вышла замуж за Сергея Ивановича — он был

военным врачом, и мы с ним много разъезжали. Но где бы мы ни находились, я ехала летом в родную деревню. Мама всегда старалась, чтобы нам было у нее хорошо.

— Майя Константиновна, поделитесь своим секретом молодости.

— Пожалуйста. Не молодись! И достоинство тебя не оставит.

## «Ради Риточки

я готова на все!»

— Да, именно так заявила МАРГАРИТА ФЕДОРОВНА РЫНСКОВА (в семейном кругу — Маргарита Первая), и нам показалось даже, что многочисленные ордена и медали на ее кофте решительно звякнули. 31 декабря ей исполнилось 66 лет. Вместе с мужем воспитала дочь и племянницу, которая в шесть лет осталась без матери. Воевала. 40 лет работала в опытном производстве — мастером, начальником участка. Сейчас работает в аптеке. Имеет одну внучку — 6 лет (Маргариту Вторую).

— Дочка часто бывает в командировках, так что Риточка почти всегда со мной. Мы с ней ходим гулять, на хореографию, я с нею много занимаюсь, и она уже читает.

— Устаете?

— Нет, с ней всегда так интересно... Кручусь, конечно, как белка в колесе. Подруги говорят: нельзя так. А я думаю: иначе нельзя. Когда дело касается Риточки, я согласна на все.

— А с зятем какие взаимоотношения?

Маргарита Федоровна РЫНСКОВА и ее Риточка.





— Нормальные, даже хорошие

— Конфликты бывают?

— А как же. Он неплохой человек, очень любит своих детей (у него еще сын от первого брака). По-моему, даже слишком. Но неровный. Ласкает, ласкает их, а потом что-нибудь не так, начинает сердиться, громко выговаривать. У нас с ним на этой почве идет разлад.

— И вы открыто выражаете свое недовольство?

— Я при ребенке ничего не говорю, стараюсь сгладить выпад отца. Но потом, наедине, я ему, конечно, выскажу...

## «Не меньше четырех!»

Внуков, разумеется. Вот о чем мечтает самая молодая из собравшихся бабушек — ГАЛИНА ИВАНОВНА ЩАПОВА. У нее двое детей — сын 25 лет и дочка 20 лет. Работает программистом. Кроме того, вяжет, вышивает, шьет, танцует, плетет макраме, водит машину, играет на гитаре, снимается в кино (в эпизодических ролях), заканчивает курсы английского языка. Имеет пока одного внука Дениса, четырех лет.

— Когда вы все это успеваете?

— Сама не знаю. Успеваю как-то.

— А на внука что-нибудь остается?

— К сожалению, мало. Хотя с удовольствием гуляю с ним, хожу в театр, возю его даже в читальный зал — я обожаю читальные залы. Надеюсь, что потом, когда я немножко постарею, у меня будет больше свободного времени, а сейчас я чувствую себя на уровне своих детей.

— Счастливая...

— Я действительно счастливая. Иногда думаю: Господи, какая же я счастливая! Но свое счастье я создала сама.

После окончания университета я родила сына. У мужа характер нелегкий, и мне очень хотелось иметь дочь — подружку. Я ее запрограммировала, и через три года у меня родилась дочь. Я назвала ее Ника — победа. Победа моей программы и моей мечты. Она действительно для меня лучшая подружка.

Всему, что я умею сама, я научила своих детей. Когда человек многое умеет, ему интересно и не страшно жить. Я сказала о четырех внуках не из кокетства и не для красного словца. Я люблю детей, и все интересное, с ними связанное, записываю в тетрадку. Когда у сына родился сын, я эту тетрадь оформила и подарила ему, чтобы он вел записи о своем сыне, моем внуке.

Когда были живы мама и папа — мои и моего мужа, — подробно расспрашивала их: откуда они родом, кто были их родители, что помнят они



Галина Ивановна ЩАПОВА с внуком Денисом.

о своих дедушках и бабушках. Когда мама умирала, я вдруг поняла, что мало уделяла ей внимания, занятая собой. И в последние месяцы ее жизни я откладывала все дела, приходила к ней и говорила: «Мама, говори, рассказывай все, что хочешь». И записывала. У меня получилась толстая тетрадь, которую я назвала: «История, рассказанная моей мамой перед смертью».

Очень хочу, чтобы Денис в свое время прочитал это все и продолжил записи. Так будет всегда зеленеть наше семейное древо. И на память о нашей встрече я всем вам подарю незабудки, которые сделала своими руками.

И Галина Ивановна достала из коробки прелестные ветки с голубыми цветочками.

— Я сделала их сама.

Они были так хороши, что мы сразу прикопили их на платья.

## «Внуки — это хорошо»

— считает ГАЛИНА ЛЕОНИДОВНА ЯБЛОКОВА (между подругами — Сильва). Работает экономистом. Участвует в музыкальном коллективе Центрального Дома культуры железнодорожников; любимая роль — Сильва в одноименной оперетте Кальмана. Мама двух сыновей и бабушка двух маленьких внуков.

— Но очень важно, что сын с детьми живет отдельно от нас, он сам заработал себе квартиру. Как мы с мужем поженившись, жили самостоятельно и сами воспитывали детей, так и они теперь. У старшего сына два мальчика — четырех лет и совсем маленький, года еще нет.

— Вы с ними часто встречаетесь?

— Эпизодически. У меня совсем нет времени. Я работаю и много занимаюсь певческой деятельностью. Три вечера в неделю езжу на репетиции. Выступаю с концертами. Музыка — мое божество. Как и природа, поэзия. Всего две минуты поешь романс, а проживаешь

целую жизнь. Своим пением я приношу пользу людям.

— А что, по-вашему, важнее: приносить, как вы говорите, пользу людям или своей конкретной молодой семье, если она в ней нуждается?

— И то, и другое. Но у молодых больше сил, возможностей, а у престарелых жизнь идет по-другому. Мне очень приятно петь, например, для людей, которые сами приехать на концерт не могут — больных, старых. Лучше я потрачу больше времени, но порадую их.

— А в очередях вы стоите?

— Стою. По субботам, вос-

те. Платье — раз. Платье два: «молнию» расстегнуть, разворачивается вшитый клич из сиреневого шелка. Слева крепятся булавками три розы из того же шелка — от плеча к груди, справа сверху маленький платочек из того же шелка. Платье три. Клин закрыт на «молнию». На плечи накидывается широкая белая, до полу, калпроновая накидка. Два ее конца прикрепляю к левому и правому плечу. Конец слева украшен черной розой, конец правый собираю, пускаю наискось через грудь к талии, свободный край опускается почти до пола.

Можно придумать еще варианты...

\* \* \*

Прекрасная идея! Наверняка и у других бабушек есть свои житейские секреты, которые помогают хранить мир в семье, быть в хорошей форме, радовать чем-то вкусным детей и внуков, сохранять свое достоинство, не дать себя закабалить — всего не перечислить. Поделитесь своим умением и мудростью. Наиболее ценные «бабушкины секреты» мы опубликуем.

До встречи на страницах журнала в нашем клубе «Бабушкины посиделки».



Галина Леонидовна ЯБЛОКОВА.

кресеньям. Да еще сама себе и костюмы для выступлений шью, к каждому романсу — свой костюм. Большого гардероба у меня нет, зато могу из одного платья три сделать.

— Ого! Если не секрет, поделитесь, как это вы умудряетесь?

— Очень просто! Например, у меня есть черное платье. Спереди — сбоку, примерно от середины бедра, в него вшита «молния». Когда она закрыта, вы в строгом, визитном туалете.

В заседании участвовали и о нем рассказали: Ирина СКЛЯР и Мария МУСИНА.







## ВЕСЕННИЕ ПОДСКАЗКИ

Опять весна, на белом свете... И мы решили подсказать нашим мужчинам, какими им следует быть, чтобы нам понравиться. Известным и неизвестным современникам мы задали два вопроса:

1. Какие качества вы цените в мужчине, а какие не приемлете?
2. Кто из известных мужчин близок к вашему идеалу?

**ВЕРОНИКА ДОЛИНА, поэт, бард (Москва):**

1. Очень ценю дельность, красивую посадку головы и хороший слух во всем. Не терплю амбициозности, скверного сочетания пиджака с брюками и отсутствия слуха.

2. Таких нет! Это, знаете, как у Гоголя: если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича...

**МАРИНА ХЛЕБНИКОВА, поэт (Одесса):**

1. Ценю надежность. Очень не нравятся капризность, самолюбование и вообще все женственные проявления.

2. Никита Михалков лет десять назад.

**ТАТЬЯНА НАЗАРЕНКО, художник (Москва):**

1. Ценю порядочность, а не приемлю трусость.

2. Мой муж, но вряд ли его можно назвать известным человеком.

**ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА КОСОУРОВА, домохозяйка, 56 лет (Красноярск):**

1. Люблю мужчин домовитых, «рукастых», оборотистых. Чтобы могли найти выход из любого положения и защитить свою семью от потрясений — в материальной ли, в какой другой сфере. Пусть даже в том смысле, какой маложелателен: есть любовница, а жена не знает. И чтоб не догадалась ни при каких условиях: любит другую, но денег от семьи не отрывает, не обижает постаревшую жену. Не выношу бездельников, рохль и ворчунов. Они заедают чужую жизнь.

2. Мой идеал — Геннадий Фильшин. Если б его с теми миллиардами не прихлопнули, уже сейчас бы нам жилось лучше. По крайней мере хотя бы женщины наши в драных колготках не щеголяли.

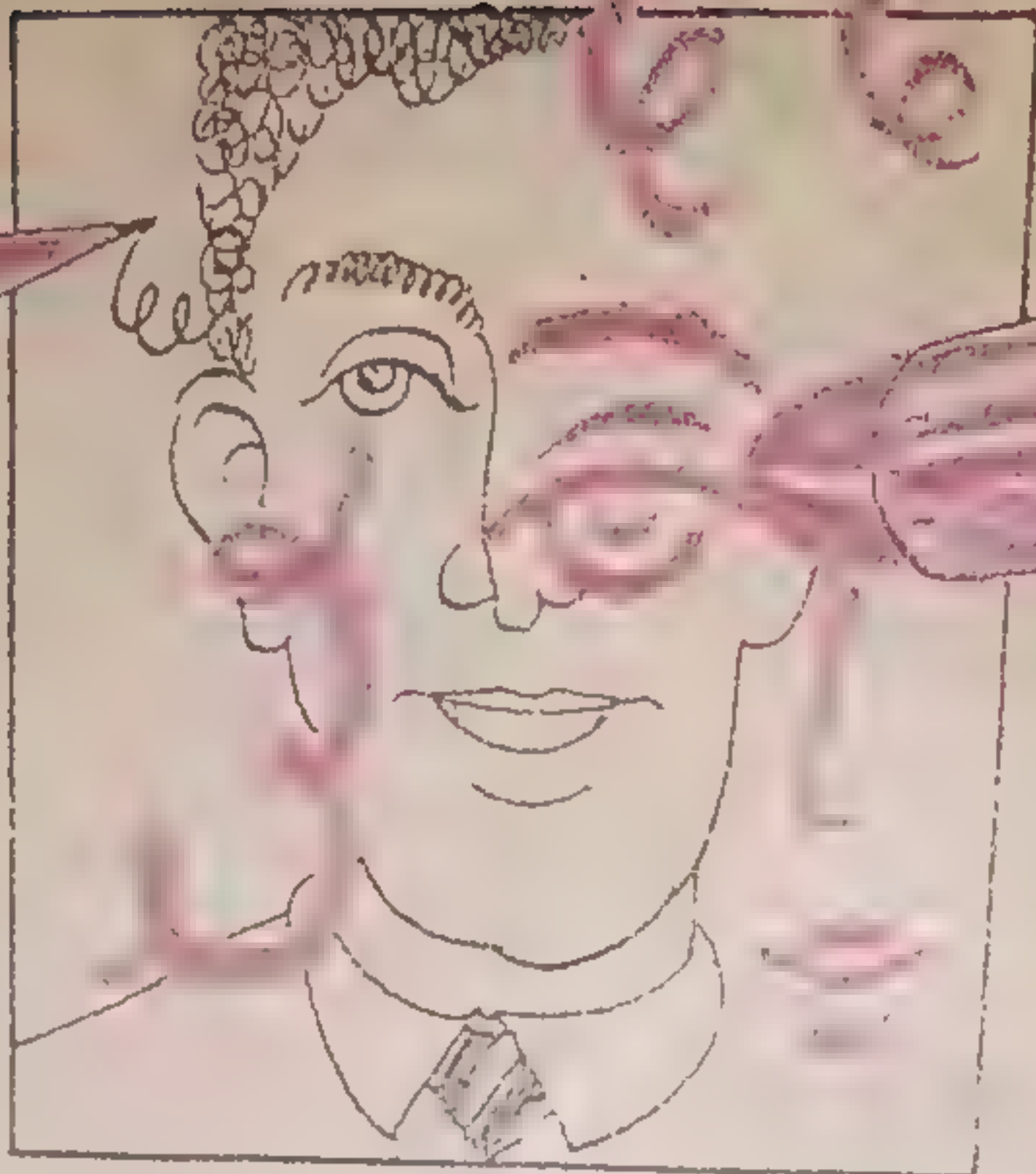
**ТАТЬЯНА ИВАНОВНА С., технолог, 30 лет (г. Камень-на-Оби):**

1. Люблю ласковых, но не женоподобных, решительных, но не зануд. Я не замужем только потому, что такого мужчину не встретила.

2. Об известных всей стране мне ничего не известно. А вот сосед, чужой муж — тот, о каком мечтала. Но он десять лет назад выбрал не меня, и теперь его жена живет как за каменной стеной. Завидую, но ему желаю счастья.

**СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА КОРЖ, юрист (Москва):**

1. Я замужем, хоть и неудобно признаться, в третий раз. Первый брак был, что называется, по глупости. Второй — неудачной попыткой глупость исправить. Третий... Я пожалела мужчину, оставшегося вдовцом с двумя малыми детьми на руках. Я его



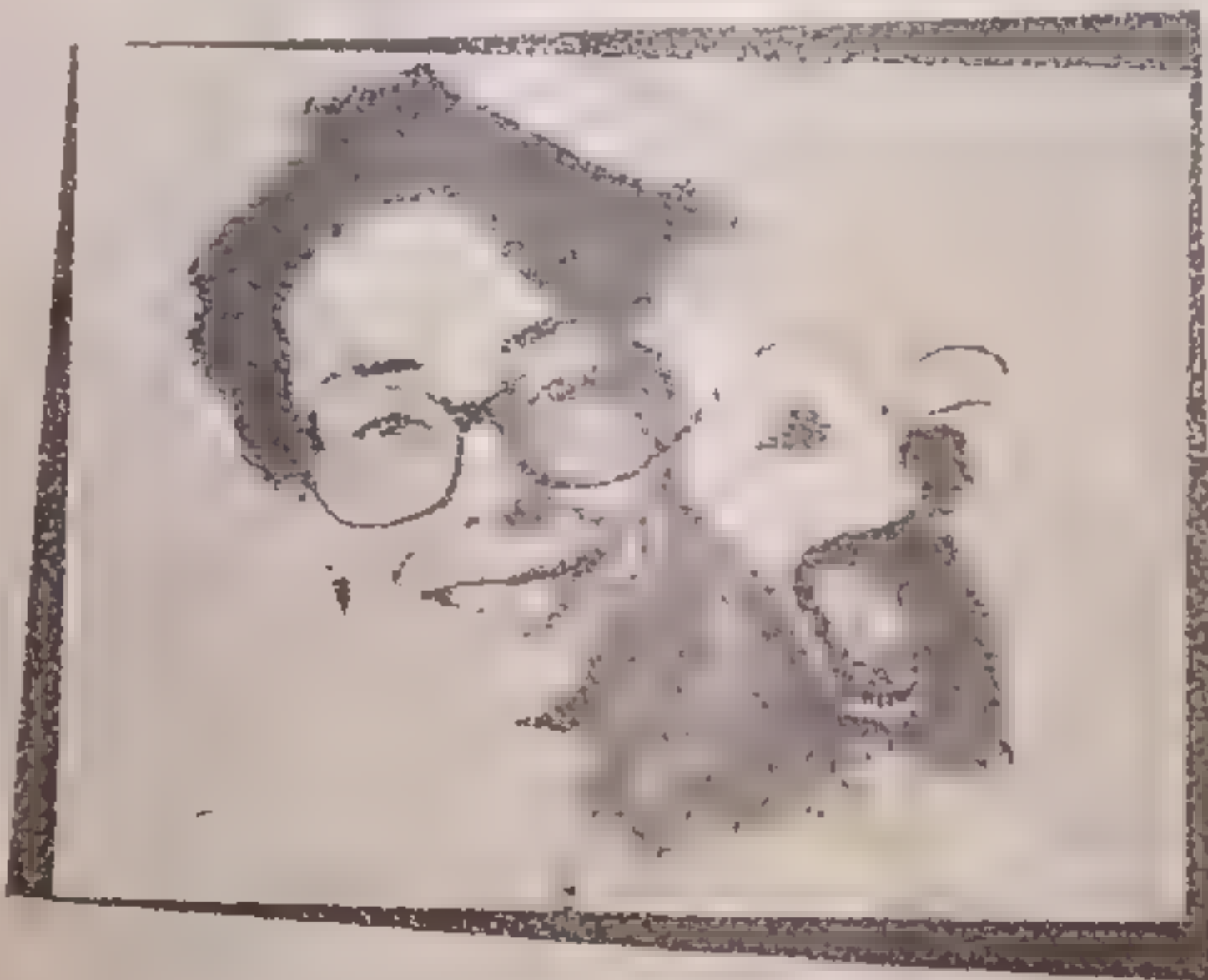
люблю уже пятнадцать лет. Все, что он делает, мне любо. Все его «заскоки», все понимаю и принимаю без раздражения. Мы просто оказались двумя половинками одного яблока, и мне не под силу разложить по полочкам, что в нем хорошо, а что — плохо. Других просто не замечаю, судить потому не могу.

2. Он, мой муж, очень похож на известного французского актера Жана Марэ — в лучших его, романтических ролях.

**НАТАША (фамилию не назвала), 18 лет, профессию еще не выбрала (г. Иваново):**

1. Я еще ни в кого не влюблена, если не считать маленькую любовную трагедию, которую пережила в девятом классе. Одна ли я через такое прошла? Пережила. Но придумала себе идеал. Первое — он должен быть миллионером (но обязательно молодым). Второе — спортивным, стройным. Третье — остроумным и самым интересным в любой компании. Четвертое — американцем.

2. Это президент Буш, и больше никто!



**Ирина ГУЩЕВА, певица:**



## «ПОБЕЖДАТЬ С УЛЫБКОЙ НА УСТАХ»

— Простите, но мне кажется весьма странным и несправедливым, что мы в канун праздника весны, символом которого всегда были цветы и женщины, опять говорим о мужчинах. Позвольте мне нарушить вашу схему и поговорить о нас, женщинах. Сразу оговорюсь: я не феминистка, не мужененавистница. Я замужем. Очень люблю мужа

и свою дочку. У нас счастливая и дружная семья (тьфу-тьфу — боюсь сглазить). Но примером для подражания в моей жизни чаще всего становились именно женщины.

Помните, у Чарльза Дарвина: естественный отбор формирует наиболее сильных особей. Так и мы, женщины, благодаря нашим бесконечным трудностям приобрели ряд уникальных качеств, которые сегодня делают русскую невесту одной из самых престижных в мире. Помилуйте?! Как мы умудряемся сохранить семью, внешность, профессиональный уровень, доброту, фигуру (я нарочно смешиваю в кучу все эти столь разные вещи) и многое другое? Уму непостижимо! И главное — мы умудряемся растить и воспитывать чудесных детей! Это фантастика!

Простите за отступление — отвечаю на ваши вопросы, но применительно к женщинам.

Прежде всего ценю в женщинах ДОБРОТУ. Доброта — это прекрасное лицо мадонны, это глубокие глаза — это то, что пленяет в нас мужчин прежде всего.

ТЕРПЕНИЕ и терпимость. Мы все очень разные и очень интересные. И именно терпимость позволяет вырастить, а не затоптать индивидуальность наших детей и наших мужчин.

И, конечно же, ЛЮБОВЬ.

Но любовь не как сексуальный чувственный всплеск, а как мощный поток энергии по отношению к окружающим нас людям. Как сказал мой любимый драматург Виктор Розов, любовь это всплеск, а БРАК это каждодневный, тяжкий труд. А я хочу добавить, что это труд еще и увлекательный. Он требует постоянного творчества, гибкости, находчивости и полета фантазии. Я, например, часто ощущаю себя дома чрезвычайным полномочным послом на дипломатической работе, так как без меня механизм семейной жизни дает сбой. А это значит, что я НЕЗАМЕНИМА! А это окрыляет. И семейная жизнь уже не кажется такой тяжелой.

Мой идеал? Это опять женщина. Это МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР. Семья. Двое детей-близнецов. Два высших образования. Два срока на посту премьер-министра. Безупречные манеры. Безукоризненный вкус. И полное бесстрашие перед лицом любых перемен.

Помните, как во время своего визита в нашу страну она поставила на место троих наших «блестящих» журналистов-международников? В то время шли бурные дебаты вокруг ракет, противницей сокращения которых была Тэтчер. И наши журналисты стали насккивать на нее с обвинениями и разошлись так, что — дай им волю — обвинили бы ее во всех смертных грехах.

Восхитительная Мэргарет, одарив светских джентльменов обворожительной улыбкой, сказала хорошо поставленным голосом: «Господа, я премьер-министр Соединенного Королевства. Может быть, вас интересует что-нибудь об Англии?»

Вот так, милые дамы, учитесь побеждать с улыбкой на устах.

Мнение выслушивали С. КУЗНЕЦОВА и Т. КАРЯКИНА



# ИСТОРИЯ ЛЮБВИ



Раиса  
РОМАНОВА

\*\*\*

А тоска с каждым днем  
ненасытней,  
а любовь с каждым днем горячей.  
А кудрей твоих ворох рассыпан  
над сияньем лукавых очей.

Каждый раз я тебя отрываю  
от себя, как дитя от груди.  
Малость каждую переживаю,  
словно целая жизнь впереди.

А слова все настойчивей кличут,  
торопясь и смущаясь слегка:  
то ли зов, то ли плач.

А строка коротка-коротка.  
то ли причет.

А закат заливает фрамуги,  
и предзвездье гуляет в ночи.  
И гудят в сновидениях вьюги,  
словно полыми адской печи.

## ПЛАЧ ПОКИНУТОЙ ВОЗЛЮБЛЕННОЙ

Счастье минуло навеки мое светлое.  
Очи застит мне тоска моя горячая.  
Опустилася головушка победная.  
Мне глядит в глаза  
разлука неминуемая.

Как ласкать-то мне теперь тебя,  
непрежнего,  
с молодой женой  
в дому одном пожившего,  
с алых губ ее медовы речи пившего,  
красоты ее покорной пригубившего?

А и выйду-ко я во поле во чистое,  
в широко сквозное полюшко  
русское,  
а и лягу я на тот на перекресточек,  
на скрещение дорог глухих,  
неезженных.

Ай замру я, очи в небо,  
в чистом во поле,  
ай раскину белы ручки  
в обе стороны.

И завою я февральскою волчицею  
в небо черное, седое, неприветное.

И заплачу я  
подстреленной лебедушкой:  
отзовись, любезный друг,  
на стон мой горестный!  
Погибает твоя ладушка-молoduшка  
из-за той из-за разлучницы  
бессовестной.

## ЕСЛИ СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ ЕСТЬ

Горит рябина в моем окне,  
в округе созрел шиповник.  
А по вечерам приходит ко мне  
такой молодой любовник!

И я, одетая, как пришлось,  
бегу отпирать засовы!  
Душисто сено его волос.  
И речи его — медовы.

Моим сокровищем дорожу,  
дрожу —  
не спугну ль —  
руками.

Глаза в глаза перед ним сижу.  
Румянец идет кругами.

Наверное, это и впрямь любовь,  
поскольку она безумна.  
Тишайшая — вдруг закипает кровь,  
взмывает, как жар из угля!

Я голос низкий его ловлю  
и руки ищу губами.  
И если любовь — лишь туман —  
люблю!

Восходит пускай клубами!

Пусть злоба, месть и дурная весть  
на сотни верст откочуют!  
Ведь если счастье на свете есть —  
оно у меня ночует.

## ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Судьба через годы настигла.  
Гляжу на седины твои  
и слушаю голос твой тихий  
из прошлой, прошедшей любви.

Зачем я в гордыне немудрой  
водой заливала костер?  
Зачем востроглазое утро  
иной мне сулило простор?

А тело твое молодое  
горело, как будто в огне.  
Зачем убоилась — бедою  
пожар твой не станет ли мне?

Все думала — лучше б горела  
душа... И слова б говорил...  
Зачем ты молчал так несмело?  
Зачем ты застенчивым был?

Прекрасные глажу седины.  
Зола твоей правды бела:  
«Зачем ты вулкан охладила?  
Зачем ты пожар залила?»

У Раисы Романовой есть свой читатель, мимо которого не прошли ее книги, публикации в периодике, любящий ее за безоглядную женскую отвагу, отчаянность порыва, ранимость, с трудом скрываемую от предубежденного взгляда.

«Ты прекрасен и безгрешен, а я во всем виновата», — слышится за каждой безудержно эмоциональной строкой Раисы Романовой.

На страницах «Работницы» поэтесса появляется впервые.

## ПРИГОЛУБЬ...

Он ласкал их, точно белых голубей,  
что отпущены хозяйкою на волю.  
Он, как путник  
меж бархановых зыбей,  
к роднику припал,  
забыв тоску-недолю.  
И она была покорна и тиха.  
Так воспитывали жен  
в века былые?

А в порыве этом не было греха.  
И не ведали про это люди злые.  
«Уж вы голуби, вы белые мои!  
Уж вы яблоки  
златые-наливные!» —  
так шепнуть ему хотелось. Но свои  
придержал слова:  
боялся, что смешные.

А за окнами ревел двадцатый век,  
заходились ревом истовым моторы.  
Задышался торопливый человек,  
пообузивший души своей просторы.  
И земля плыла

в младенческом дыму.  
И душа ему подсказывала мудро:  
жизнь подстегивать,  
как лошадь, ни к чему.  
Ночь нагрянет.

Но сегодня в мире — утро.



Окончание. Начало на стр. 12.

удивительный коллектив, мы помогаем друг другу советом, добрым словом и умеем радоваться, когда получается не только у тебя.

Лет десять назад, помню, записывала примерно такую же фразу за бригадиром одной из бригад коммунистического труда. Но какой разный смысл стоит за этими словами! Там была схема, здесь — жизнь. А значит, и творчество.

БЕСЕДУЯ С НАЧАЛЬНИКАМИ САМЫХ ВЫСОКИХ РАНГОВ, я давно определила для себя критерий оценки их профессиональной культуры — самоирония. Если ее нет, обязательно присутствует другое — чопорность, за которой часто прячется ограниченность. Вице-президент акционерного общества «Мовен» Александр Михайлович Дерипасов с легкостью «раскрыл» себя, рассказав, что по результатам социально-психологического тестирования является личностью, уклоняющейся от обучения всему новому, и что между ним и компьютером психологическая несовместимость. Теперь я знаю, что руководитель, опережающий время, должен быть чуть-чуть консервативен. Замечательное это качество. С ним не уживается фанатизм, зато соседствуют холодный расчет и, как признался Александр Михайлович, жалостливость. Могли, конечно же, могли провести на заводе сокращение. Из 500 работников оставить, например, 400, рассчитаться с ними по акциям, выдать пособие и... гуляй. Но не сделали этого, хотя в ближайшее время сокращать, наверное, все-таки придется. Просто потому, что всегда и везде есть люди, которых, сколько ни плати, ни стимулируй, работать не заставишь — рабы. Такие пусть ищут себе жесткого хозяина, если сами хозяевами быть не хотят. Но женщинам, которых на заводе всего 150, сокращение не грозит. «Придумаем что-нибудь», — говорил вице-президент, — переучим при необходимости. Кто же их поддержит, если не мы?»

Слушала я Александра Михайловича и диву давалась: прямо социализм с человеческим лицом. А говорили, что собственность развращает, ожесточает, ведь какой соблазн перекупить у рабочих акции, сосредоточить в нескольких руках и... разделяй и властвуй.

— В самое больное место попали. Что такое акционерное общество с большим количеством акционеров? Тот же колхоз, когда владелец обособлен от собственности, а значит, от ответственности. Экономике всегда выгоднее опираться на ограниченный круг владельцев собственности.

— Я поняла. Частный владелец дивиденды от акций всегда вложит в дело, заставит деньги «работать», а когда акционеров много, деньги расходятся по их карманам. Так что же, рабочему акционированию рынок готовит приговор?

— Отнюдь. Мы ведь говорим об экономическом интересе. Но есть нечто, стоящее над ним. И вот ЭТО пусть остается нашей тайной. Можете считать ее коммерческой, потому что она позволяет нам делать бизнес так, чтобы и рабочие богатели, и завод преуспевал.

НЕ БЕРУСЬ РАЗГАДЫВАТЬ ЭТУ ТАЙНУ, но что-то подсказывает мне, что акционирование предприятий будет умело тормозиться новыми нарождающимися бюрократическими структурами. И будут облеченные властью «товарищи» требовать свой большой кусок от рабочего пирога, как тот разжиревший кот у заводской столовой, что давно уже мышей не ловит.

# ОТОРВАВШИСЬ ОТ ВЕТКИ РОДИМОЙ...

Собираясь в командировку, я позвонила своей вильнюсской подруге. «Позаботься об обратном билете, — посоветовала она. — Здесь с этим могут быть проблемы». И вот первая неожиданность: билет до литовской столицы стоит 61 рубль, обратный — почти вдвое дороже. Ничего не напишешь: у иностранного государства — свои порядки, хоть и поезд тот же, и вагон ничуть не чище, и проводники не балуют пассажиров вниманием...

— Ты не голодаешь? — Мамин голос в трубке тревожный, озабоченный. — Говорят, там русским даже хлеба не продают?

Свидетельствую: русские в Литве не голодают, им продают и хлеб, и колбасу, и мясо, и другие продукты. Но живется им пока нелегко. Так же как и литовцам, украинцам, белорусам, евреям. Обретя независимость, республика не стала враз богатой и изобильной. Растут цены на продукты и промышленные товары. Но одновременно с ценами повышаются и зарплаты, пенсии, стипендии.

С продуктами по нынешним временам неплохо: прилавки магазинов хоть и не ломятся от изобилия, как в прежние годы, но и не опустели. Однако далеко не все доступно приезжим, дефицит можно купить только по специальным талонам. Так Литва ограждает свой рынок от «грицельцев». Впрочем, и в российском городе Лиски с меня потребовали паспорт с пропиской, когда я хотела купить в местном потребсоюзном магазине кусок сыра. Каждый защищается как может...

Очереди к газетным киоскам в литовской столице так же длинные, как и в Москве, — народ, видно, жаждет информации. Конечно, больше всего изданий на литовском языке, но рядом с ними — «Эхо Литвы», «Правда» и «Известия», «Красная звезда» и «Советский спорт», центральные журналы...

Вильнюс — город многоязычный. На улице, в транспорте, в магазине наряду с литовской звучит русская, польская, украинская, белорусская речь. Мой откровенно неместный говор ни разу не вызвал чьего-либо раздражения. Напротив, литовцы охотно помогали сориентироваться «на местности», подсказывали, каким транспортом лучше доехать.

Особенно тронула короткая встреча со старой женщиной-литовкой возле здания парламента.

— Лаба диена, — поздоровалась она и что-то спросила, указывая на высокое здание поблизости от Дома правительства. Я покачала головой: не понимаю, мол. — Вы не здешняя? — продолжила она на хорошем русском языке. — Так что же я вас спрашиваю? Это я должна бы рассказать вам о городе. Ох, как неловко. Откуда вы? Из Москвы? Это замечательно! У меня там подруга, правда, давно не получала от нее вестей. Сегодня же напишу ей.

Может быть, мне повезло — я встречала только доброжелательных литовцев. Подруга рассказывала, что есть и другие,

ненавидящие русских, отождествляющие их с прежней системой. Если в руках у такого человека хоть какая-то власть, он может использовать ее, чтобы ущемить права русского. Но подобных людей безусловное меньшинство, и не они определяют нынешнюю атмосферу в обществе.

Русские в Литве составляют десять процентов населения (в Вильнюсе их около трети). Это самая большая национальная группа. Увы, русской общины, которая объединяла бы всех, пока нет. Зато я насчитала в столице по крайней мере восемь русских обществ, центров, ассоциаций. Каждое из них действует самостоятельно, каждое претендует на значимость. Что мешает им найти общий язык? Ох, уж эта русская привычка — думать да гадать, взвешивать да отмеривать...

А потребность в объединении есть. Ибо есть проблемы, которые нужно ставить перед государственными органами, правительством республики и решать. Со всей остротой встал сейчас перед русскими вопрос: как сохранить свой язык, культуру, национальные традиции? С тех пор как начался процесс суверенизации республик бывшего Союза, в демократических кругах настойчиво повторяется тезис: советская власть подавляла национальную культуру, ей нанесен чуть ли не глобальный, невосполнимый урон, нужно все силы бросить на возрождение этой культуры и т. д.

— Нельзя с этим согласиться, — утверждает руководитель Русского культурного центра журналист Татьяна ЯСИНСКАЯ. — Напротив, для центральных властей в советское время важна была только литовская культура. Ведь Прибалтика служила как бы витриной советской власти, эту витрину всячески украшали и поддерживали ее достойный вид. В итоге материальная база литовской культуры — одежда на вырост. Сколько здесь национальных театров, домов культуры, школ, как заботливо выращивались национальные кадры! База же русской культуры оказалась начисто прополотой.

Нынешняя власть, к сожалению, воспринимает многообразие культур, многоязычие как несчастье, как фактор, осложняющий ее жизнь. Необходимо поменять минус на плюс и воспринимать многослойность культурного пласта Литвы как богатство.

Культуры нацменьшинств в настоящий момент оказались буквально на улице. Их территория сокращена почти до нуля. В вильнюсском городском самоуправлении нет ни одного человека, который занимал-



## Справка на зеленой бумаге

С раннего детства я всегда чувствовала, что жизнь моя окружена тайной. Почему я сирота и живу в детском доме? Что случилось с моей семьей? Как найти близких и родных?

...Зимний день. В комнате топится печка. Слева от печки кровать, напротив стол. За столом сидит девочка лет десяти, темноволосая девочка, я знаю, водит меня то ли в ясли, то ли в детсад. По дороге мы катаемся на скользкой ледяной горке.

Входит мужчина в зеленой военной фуражке. Девочка вскочила и бросилась ему навстречу. Я тоже поднялась на печке и тут же упала правым боком на горячую половицу. Он, военный, в один прыжок оказался рядом и подхватил меня... Больше никогда я не видела этого человека.

Когда я вышла из больницы, на улице было тепло и солнечно. А рядом стояла женщина в белом халате, ласковая с милой улыбкой, с заботливыми руками, это она выходила меня в больнице. Кто она — мама, родственница? Кажется, звали ее Екатериной.

Сразу же после моего выздоровления

вместе с этой женщиной мы переехали в город Ленкорань, жили в одноэтажном доме с общим коридором и кухней. Здесь же было еще пять-шесть военных семей. Улица называлась Коммунистической. Недалеко за мостом был детский сад, куда меня водили эта женщина или соседи, если она не успевала. Она работала в госпитале, уходила рано, приходила поздно, но я не чувствовала себя заброшенной. Мы с ней любили друг друга. Непожиданно в скором девятом году она отвела меня в детский дом № 4. Помню последнюю нашу встречу — прощание за воротами дома. «Нина, потерпи немного, я тебя скоро заберу», — сказала она, поцеловала меня и ушла, а через несколько дней меня перевезли в город Шушу, в другой детский дом.

Шли годы. Уже большой девочкой, незадолго до отправки в ФЗУ, я тайком посмотрела свое личное дело. На листе зеленой бумаги было написано: «Определить возраст гр. Гуляевой Марии Григорьевны 11 лет. Определить возраст гр. Гуляевой Нине Григорьевне 3 года». Ни числа, ни штампа, ни подписи, только год проставлен — 1946 год какой-то тайной трагедии, разрушившей нашу семью... И, значит, та темноволосая девочка из моих воспоминаний моя сестра! Где ты, Мария? Где военный в зеленой фуражке? Где мама? Кто поможет мне раскрыть тайну?

Нина Бобровская, г. Таганрог.

## Спасибо!

Фонд сердечно благодарит граждан далекой Австралии ЗОЮ и БОРИСА НАХМАНОВИЧА за доброту и отзывчивость и сообщает, что посланные ими посылки прибыли благополучно в наш адрес.

## Спешите делать добро

\*\*\*

Кто написал, запечатал в конверт и опустил в ящик это письмо — соседка, родственница, знакомая? Все письмо — несколько строчек: «Здравствуй, фонд «Мария». Спасибо вам за все — за письма, за деньги, за посылку. Больше не высылайте ничего. Лебедева Елена Геннадьевна умерла...»

Мы заглянули в нашу картотеку: Лебедева Е. Г., 1917 года рождения. Двухлетней девушкой была арестована, семь лет провела в лагерях, а потом еще долгие годы страха, слез, напрасные поиски без вести пропавших родных.

Увы, эта печальная весть не единственная в почте «Марии». Поэтому спешите делать добро, спешите, люди!

Выпуск подготовила  
Серафима ЛАПТЕВА.

# «СОДЕЙСТВИЕ» — ЭТО ВАША НАДЕЖДА

— Я и мои коллеги-врачи отмечаем, что нынешняя нестабильная жизнь общества приводит к обвалу психологического и физического состояния людей. Общество начинает выздоравливать, но опасность массового ухудшения здоровья не может нас оставить в стороне от поиска новых путей улучшения здравоохранения. Это и побудило академиков и профессоров создать врачебное акционерное общество «Содействие» и на базе ММА имени И. М. Сеченова.

Да, Академия лечила и лечит, но зачастую пробиться к нам можно было только «официальными» или трудными окольными путями, не доступными тысячам больных. Вместе с тем Академия — это ученые-медики мирового класса, мощный интеллектуальный потенциал которых далеко не полностью востребован. Мы решили, что, создав АО «Содействие», сможем сделать так, что этот огромный потенциал станет доступным КАЖДОМУ ИЗ НАС.

Да, это будет с какой-то степенью платная медицина (средства пойдут на развитие базы, доплату к мизерным окладам медперсонала). Лечение будет проводиться по минимальным на сегодняшний день ценам.

Что же может «Содействие»? Организовать лечение в клиниках Академии практически всех видов заболеваний у взрослых и детей. Но есть особые «близки» заболеваний, которые мы излечим. Если вы страдаете псориазом, экземой, нейродермитом, то дерматологи «Содействия» помогут вам избавиться от этих недугов. В клинике с успехом работают установки для ПУВА и лазеротерапии. Готовы помочь в приобретении дефицитных лекарств для больных.

Клиника факультетской хирургии обладает уникальной методикой лечения ожирения, здесь успешно лечат гнойные заболевания, в том числе трофические язвы.

Мигрень — страдание тысяч людей. Диагностику и лечение вам обеспечат в течение 3—5 дней в клинике нервных болезней. В этой же клинике выявляются при-

чины и проводится лечение храпа, бессонницы, заикания, энуреза, эпилепсии.

В клинике ЛОР-болезней применяется нехирургическое лечение хронического тонзиллита с помощью аппарата «Тонзиллор». На самом высоком уровне проводятся слухолучающие операции.

В клинике внутренних болезней с помощью низкочастотного ультразвука успешно лечат хронические бронхиты, бронхиальную астму.

Заботу о беременной женщине берут на себя наши ведущие специалисты в акушерстве и гинекологии. Только «Содействие» поможет излечиться от бесплодия. Клиника обеспечит роды у здоровых и больных женщин. Амбулаторно и в стационаре проводятся мини-аборт и аборт на поздних сроках по медицинским показаниям.

Услугами клиники профессиональных заболеваний могли бы воспользоваться шахтеры, рабочие химических и других предприятий с вредными условиями труда.

Теперь, пожалуй, главное. Как нам найти друг друга, если разорваны экономические связи, если на границах соседей шлагбаумы, цены на ж/д и авиабилеты резко возросли и вы не можете приехать в Москву? «Содействие» предлагает вам единственно реальный в настоящей ситуации путь — ЗАОЧНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПИСЬМОМ. Ваше письмо попадает в руки к лучшему специалисту по профилю вашей болезни. В письме необходимо указать свой возраст, жалобы, историю заболевания, предварительный диагноз вашего лечащего врача, приложить результаты анализов. В ответном письме по указанному вами обратному адресу вы получите рекомендацию. Конечно, заочно лечить нельзя. Мы не пришлем рецепта. Но индивидуальный план действий, разработанный для вас, вы получите. Если у вас найдется возможность, после получения ответа можете обратиться к вашему консультанту в Москве по поводу обследования в амбулаторных или стационарных условиях. Я и мои коллеги желаем вам здоровья!



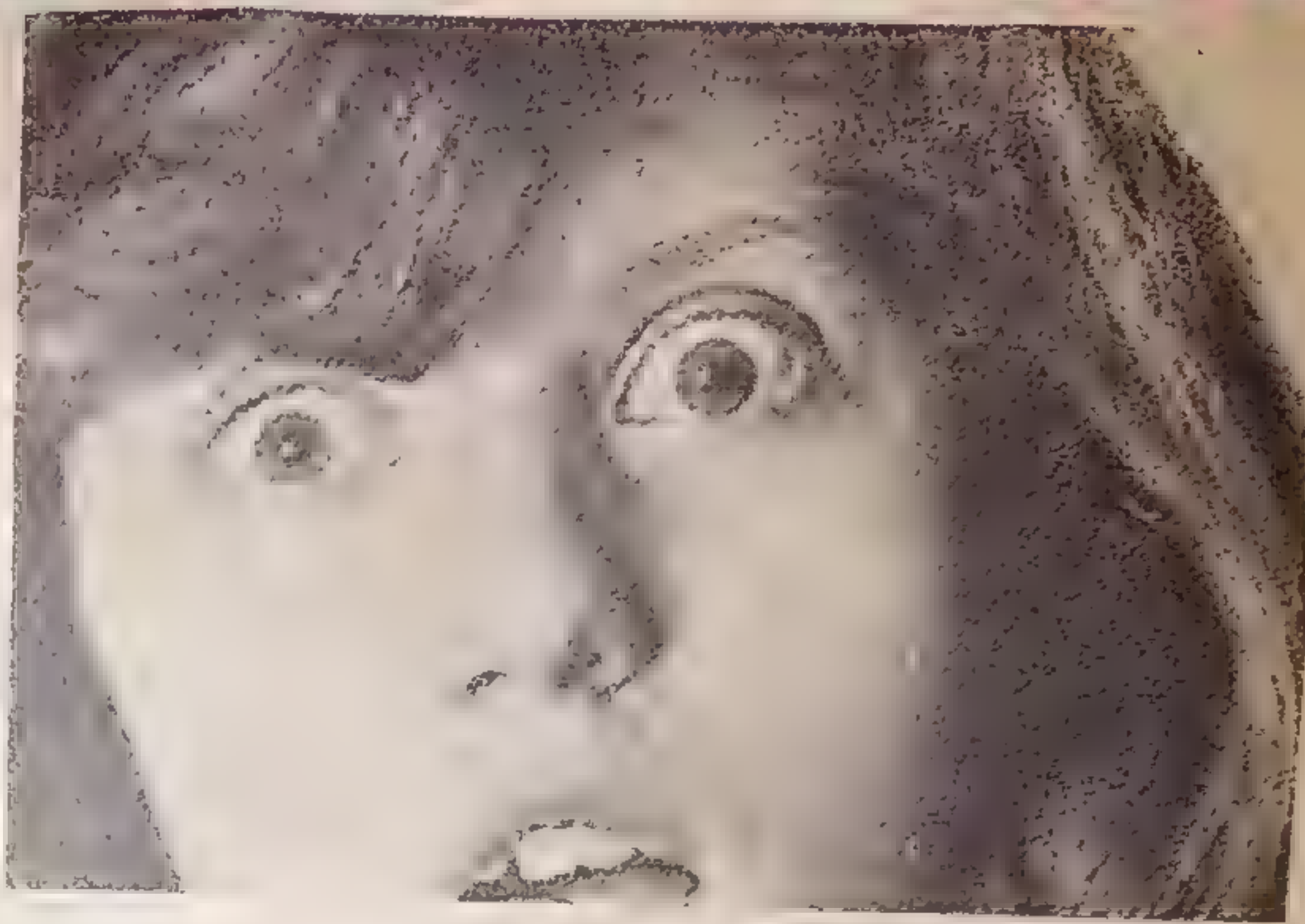
Старейшей  
Московской  
медицинской  
академии  
имени  
И. М. Сеченова  
более  
200 лет.  
В ее стенах  
родилось АО  
«СОДЕЙСТВИЕ».  
О целях и  
задачах  
общества  
рассказывает  
его  
президент,  
известнейший  
хирург,  
академик  
МИХАИЛ  
ИЛЬИЧ  
КУЗИН:

Контактный телефон «Содействия» в Москве — 248-64-44, 248-57-90.  
Письмо наложенным платежом (стоимость консультации — 150 руб.) направлять по адресу: 101458 Москва, Бумажный проезд, д. 14, редакция журнала «Работница» для «Содействия».  
В письмо надо положить квитанцию о перечислении оплаты в «Стокбанк»: 107078, Москва, Кировский проезд, дом 4/3, корреспондентский счет № 1161417 ГУ Центрального банка РФ по г. Москве МФО 201791, расчетный счет № 467077.



## Женские

## СТРАХИ



**П**рекрасно южное лето, благословенно жаркое солнце, тиха морская волна, уносящая печали. Они познакомились на пляже — две жительницы северного города и два джигита. Обедать отправились в ресторан — северные женщины приняли приглашение, чистосердечно увидев в нем знаменитое кавказское гостеприимство. Еще позже приняли приглашение поехать в горы, посмотреть закат...

Когда под утро, растерянные, в разорванных одеждах, северянки спустились с гор — в слезах направились в ближайшее отделение милиции и написали заявление об изнасиловании. Заявление было принято. В небольшом поселочке джигитов найти было нетрудно.

«Как бы мужья не узнали!», — плакали северянки. Милиционеры сочувственно качали головами и показывали процессуальный кодекс: следствие должно вести «всесторонне, полно и объективно». «Это значит, — пояснили потерпевшим, — что мы затребуем характеристики с места работы. С места жительства — тоже. А как же? Ну а у мужей обязательно поинтересуемся вашим моральным обликом...» Женщины — заявление забрали, разумеется. Но джигиты все же понесли наказание — местная милиция шантнула их, получила с них деньги: пусть в следующий раз поаккуратнее будут.

**Э**ту историю рассказал мне профессор Алексей Николаевич Игнатов. Как и положено юристу, предварительно долго говорил о том, как часто по 117-й «сажают ни за что», о том, как легко сговорить человека. Что ж, презумпция невиновности — святыня правового сознания. Да, к сожалению, иногда очень трудно установить грань между любовными играми с ритуально притворным сопротивлением женщины и настоящим изнасилованием, да, совершаются и следственные, и судебные ошибки.

Статистики судебных ошибок, разумеется, не существует. Хотя... 45% осужденных за изнасилование считают, что все на самом деле было «по добром согласию». Но это утверждают заключенные, и их мнение, как говорится, надо делить на семь. И все-таки...

Статистика изнасилований

имеется, но и она весьма условную картину создает: латентность (скрытность) такого преступления, как изнасилование, — огромна. Официальные цифры — по самым скромным оценкам — отражают одну четвертую часть того, что существует в реальности. Американцы называют еще более страшную цифру — на одно зарегистрированное изнасилование приходится 10 незаявленных. Правда, по законам некоторых штатов Америки основание к прекращению уголовного дела по изнасилованию может служить дурная репутация жертвы. У нас так вопрос не ставится. Изнасилование — уголовно наказуемое деяние — может быть совершено и в отношении проститутки, и в отношении собственной жены.

Половая свобода нашей женщины надежно охраняется законом. Чувствуете, какой тотальной неправдой веет от этой фразы? И не только потому, что наше государство, надменно поскрипывая своим правовым механизмом, с большим трудом может кого-либо защитить. И не только потому, что, в сущности, законом нельзя защитить конкретного человека от преступника, — можно только наказать злоумышленника после содеянного.

А еще и потому, что изнасилование — особое преступление. Потерпевшая, обращаясь к защите закона, вынуждена объявить о случившемся всему миру — вся следственная и судебная процедура так устроена, что тайну сохранить практически невозможно. Изнасилование часто переживается женщиной годами, и не только ею — ее родными, близкими, знакомыми. По данным психологических исследований, даже спустя годы жертвы изнасилования жаловались на бессонницу, головные боли, депрессию, их не покидало чувство вины. У большинства возникли сексуальные проблемы. 60% пострадавших стали реже выходить из дома, свели к минимуму общение с друзьями и знакомыми.

Сроки по 117-й дают большие. И одной из санкций — за особо опасные — является высшая мера наказания. Для сравнения: убийство без отягчающих обстоятельств карается сроком до 10 лет. Законодатель по степени общественной опасности оценивает отнятие жизни ниже, чем, скажем, изнасилование несовершеннолетней.

Но, увы, изнасилований меньше не становится, даже если говорить о зарегистрированных случаях.

**И** не станет, — утверждает кандидат юридических наук АНАТОЛИЙ ПЕТРОВИЧ ДЬЯЧЕНКО. — Причин много. В том числе и виктимологический, проацирующий фактор очень высок — 49% жертв сами создали условия для совершения преступления. Больше половины жертв были знакомы, вместе с насильниками выпивали, вместе добровольно поехали с ними в уединенные места, на прогулку, в лес, в незнакомую квартиру... В общем, очень хочется еще раз напомнить женщинам расхожую истину: не знакомьтесь с незнакомыми.

Хорошо, отбросим факты преступного сексуального посягательства после, как пишут в протоколах, «совместного распития спиртных напитков». Разве только легкомысленное поведение женщины провоцирует изнасилование?

— Еще доверчивость, — говорит А. П. ДЬЯЧЕНКО. — Когда работал старшим следователем в прокуратуре, расследовал один типичный случай. Молодая женщина шла по улице. Шла себе и шла. Подошли к ней двое парней — симпатичных, контактных. Попросили позвонить по телефону их знакомой: дескать, мама строгая, на мужской голос дочку не позовет. Позвонили. Занято. «А тогда просто вызовите нас ее». Женщина пошла с ними, ни о чем не подозревая. Нормально? Нормально в общем-то. По дороге они даже цветы ей купили —

в благодарность за отзывчивость. Завели на чердак и зверски изнасиловали.

Господи, как же хочется верить людям, как хочется открыто, приветливо улыбаться им — и знакомым, и незнакомым и не прокручивать каждую секунду в голове: «Вдруг неправильно поймут, вдруг...» Как иногда хочется свободно поболтать с шофером, который тебя подвозит, со слесарем, который приходит в дом, со случайным соседом по столику в кафе. Что, собственно, здесь особенного, что такого уж недостижимого, необыкновенного?

Не так давно, когда Прибалтика уже отделилась от нас, объявив себя Европой, я отдыхала в Литве. Ну, думаю, Европа — значит, можно зайти одной в кафешку, под настроение, спокойно посидеть, выпить рюмку коньяка — ну, в общем, как в кино показывают про ихнюю светскую жизнь, где никто никому не нужен, где царит полное безразличие друг к другу, как нас учили, полное отчуждение. И что же, тут же хозяин «европейского» заведения отреагировал предложением «покататься на машине».

Уголовный кодекс пытается защитить половую свободу женщины. Но ее психологическая и эмоциональная несвобода в общем контексте наших нравов очевидна. А раз так — значит свобода-то и является виктимологическим фактором. Ведешь себя как хочешь — тогда не удивляйся, что кто-то может обратиться к тебе с гнусными предложениями. А дальше — кому уж как повезет...

Пришли девушки к знакомым парням в гости. Выпили. По «видику» киношки посмотре-



...и, конечно, недопрока-  
...заманчиво  
...Помоглились. Утром  
...проснулись — как  
...вспомнили, что вчера было...  
В ужас пришли. С одной сторо-  
ны, «используя беспомощное  
состояние потерпевших» —  
действительно напиль до  
бесчувствия. С другой стороны,  
никто насильно девиц не поил.  
Кто виноват?

Это то, что называется  
«спровоцированные изнасило-  
вания». Тут хотя бы мотивы  
ясны. Тут в конце концов мож-  
но себя как-то обезопасить. Но  
ведь на самом деле все боятся  
другого: заходишь себе в подъ-  
езд, никого не трогаешь, а тебя  
кирпичом по голове — и в под-  
вал...

И, кстати, о свободе. Западе  
и сексе. Во многих странах  
официально разрешены про-  
ституция и публичные дома.  
Однако и там изнасилований  
меньше не становится. Многие  
ученые, занимающиеся этой  
проблемой, считают, что ни  
один насильник не действовал  
из сексуальной необходимости.  
Причины изнасилований в дру-  
гом.

**П**сихологические тесты,  
предложенные осужден-  
ным за изнасилование, по-  
казали, что мужчинами этими  
женщина воспринимается как  
враждебный, агрессивный об-  
раз. По отношению к женщине  
насильники ставят себя в зави-  
симую, опекаемую позицию, по-  
зицию пассивного подчинения.  
Осужденным по 117-й предла-  
галось нарисовать мужчину  
и женщину и описать этот рису-  
нок. Вот некоторые описания:  
«Жена ругает своего мужа.  
И тот обещает ей исправить-  
ся». «Подросток выпрашивает  
у матери деньги, а она их не  
дает». «Подросток пытается  
познакомиться с женщиной, но  
боится это сделать».

Из фактических обстоя-  
тельств уголовных дел и осо-  
бенно после изучения личности  
преступников специалисты де-  
лают вывод: на первом плане  
здесь стоит не удовлетворение  
сексуальных потребностей,  
а желание унижить и подавить  
женщину.

Сексолог, кандидат медицин-  
ских наук **ВЛАДИСЛАВ МИ-  
ХАЙЛОВИЧ МАСЛОВ** утвер-  
ждает:

— Изнасиловать можно  
только ту женщину, которая  
всю жизнь готовилась к это-  
му, которая всю жизнь боя-  
лась этого. Ведь преступник  
выбирает жертву.

В каждом 5-м случае изнаси-  
лования жертва не сопротивля-  
лась вообще. В 74,9% для  
преодоления сопротивления  
оказалось достаточным причи-  
нить женщине легкие телесные  
повреждения. При медицин-  
ском обследовании на теле  
у 83% потерпевших не было  
обнаружено множественных по-  
характеру или опасных телес-

ных повреждений, в связи с ко-  
торыми женщина была бы вы-  
нуждена прекратить сопротив-  
ление.

Да, страх сковывает, мешает  
оценить реальность угрозы, ме-  
шает сопротивлению. Но  
вспомним, как оценивают на-  
сильники женщину — как суще-  
ство гораздо сильнее их, муж-  
чин, как существо, которое всю  
жизнь их угнетало и забивало  
в угол. Вероятно, есть основа-  
ния этим мужчинам так думать  
о женщинах. Почему же в ре-  
шающий момент женщине отка-  
зывает ее сила?

Криминалисты исследуют  
разные типы насильников.  
Я долго сомневалась, писать  
ли об этом, не будет ли больше  
вред от этих знаний, чем поль-  
за. И все-таки решусь.

Среди множества типов лич-  
ности насильников существуют  
два принципиально разных.  
Один тип — так на-  
зывают его криминалисты, два  
момента агрессивного поведе-  
ния «холодный» является клю-  
чевым — они нападают с це-  
лью изнасилования только на  
пострадавших женщин, они дела-  
ют это внезапно, как будто из-  
бегают любой иной формы кон-  
такта с жертвой, даже возмож-  
ности столкнуться с ней взгля-  
дом, стремятся мгновенно по-  
давить сопротивление. Если  
заговорить с «охотником», ока-  
зав ему действительное проти-  
вление, он мгновенно попадает  
в зависимость от женщины.  
Естественно, если такой кон-  
такт произойдет, изнасилова-  
ние практически невозможно.

Но есть и прямо противопо-  
ложный тип. Его окрестили  
«тотально самоуверждающим-  
ся». Это люди целеустремлен-  
ные, и если ставят перед собой  
какую-либо цель, то неуклонно  
добиваются ее. Если встреча-  
ется на их пути препятствие,  
оно чаще всего устраняется  
физическим путем. В конкрет-  
ных случаях преградой может  
быть сопротивление женщины, ко-  
торая не желает подчиняться,  
сопротивляется. Криминалисты  
в данном случае не сомневают-  
ся: сопротивление женщины, ее  
неподчинение вызывают столь  
мощный по силе эффект, что  
даже само по себе изнасилова-  
ние, сопряженное с избиением,  
не может снять его. Именно по-  
этому происходит убийство или  
продолжается истязание жерт-  
вы. Убивая женщину, которая  
оказала сопротивление, пре-  
ступник неосознанно как бы  
уничтожает даже самую возмож-  
ность превосходства с ее сто-  
роны.

**Н**о как в критической,  
стрессовой ситуации опре-  
делить: кто перед тобой,  
насколько нападающий боит-  
ся? Сопротивляться? Или не  
сопротивляться, чтобы избе-  
жать еще более страшных по-  
следствий?

Около 3% изнасилований  
кончатся убийствами. Эта

скромная цифра, думаю, не  
утешит ни тех, кто волею судь-  
бы войдет в эту статистику, ни  
их родственников, близких,  
друзей. И в каждом конкрет-  
ном случае, как советует стар-  
ший оперуполномоченный по  
особо важным делам Цен-  
трального бюро уголовного ро-  
зыска МВД полковник милиции  
**ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРО-  
ВИЧ ГУЩИН**, женщинам не сто-  
ит полагаться на статистику.  
Гущин знает, что говорит, — он  
принимал участие в расследо-  
вании знаменитого ростовского  
дела, в котором было 53 убий-  
ства на сексуальной почве, и  
липецкого дела, которое  
всклыхнуло весь город, еще  
бы: в камере хранения на вок-  
зале был найден расчлененный  
труп девочки... и многие другие  
дела.

Подруга показала мне што-  
пор, который она носит нынче  
с собой, вычитала, мол, в аме-  
риканских каких-то рекоменда-  
циях. Надо, если вдруг что, вот-  
кнуть в область живота насиль-  
ника и — написано — несколь-  
ко раз повернуть. Я рассказы-  
ваю об этом Гущину.

— Вы считаете, это негу-  
манно? — спрашивает он,  
и в его глазах на секунду мель-  
кает что-то стальное. Должно  
быть, так отражались в них те  
жертвы, которые видел он на  
месте преступления, — растер-  
занные трупы мальчиков и де-  
вочек, обезображенные тела  
старух и молодых женщин,  
следственные эксперименты,  
в которых убийцы и насильники  
с улыбкой снова и снова пока-  
зывали на манекенах, как они  
глумились над своими жерт-  
вами.

— Не всякая женщина смо-  
жет так сделать, даже в целях  
самообороны...

— Да, потому что преступ-  
ник всегда хладнокровнее  
своих жертв. И эта ваша гра-  
дация по типам скорее для  
медиков-теоретиков. Как по-  
казывает практика, преступ-  
ные намерения доводятся до  
конца любой ценой. Любой  
ценой.

— Но убить человека...

— Простите мне мой ци-  
низм, но в данном случае нам  
будет легче разобраться, чем  
когда перед нами будет уже  
труп этой женщины. В моей  
практике были такие дела,  
и мы делали все, чтобы эта  
женщина не понесла никакого  
наказания. Особенно сей-  
час — ну кто может однознач-  
но сказать, что мы можем за-  
щитить женщину? При общем  
вале преступности, при ка-  
дровом голоде у нас, в орга-  
нах правопорядка, кто еще  
может защитить женщину,  
кроме нее самой? Попробуйте  
крикнуть у себя в подъезде —  
кто выйдет? У меня дочь два-  
дцати двух лет. И я ей всегда  
говорю: лучше заночуй у зна-  
комых, не ходи одна по тем-  
ным улицам. Не на кого наде-  
яться. Думай сама о себе.

Так что... Штопор? Да, што-  
пор. Другое дело, вы правы,  
не всякая женщина сможет  
сопротивляться до конца.

Итак, сыщик считает, что на-  
верняка остановить преступ-  
ный умысел насильника могут  
только самые жесткие формы  
защиты. Следовательно расска-  
зывали мне десятки случаев,  
когда хитростью удавалось  
женщине избежать изнасилова-  
ния. Например, предложение  
женщины «встретиться завтра  
в более удобной обстановке,  
чем грязный подъезд», возyme-  
ло действие. Насильник при-  
шел на следующий день к ней  
домой, где и был арестован.  
Слова о том, что женщина  
больна венерическими заболе-  
ваниями, что у нее месячные,  
тоже в некоторых случаях  
останавливали преступников.  
Конечно же, не может быть  
единого рецепта. И все-таки со-  
блюдать элементарные прави-  
ла техники безопасности необ-  
ходимо. Это похоже на правила  
дорожного движения: если ты  
их соблюдаешь, ты, разумеет-  
ся, не гарантирован от несча-  
стного случая. Но если не со-  
блюдаешь — пеняй только на  
себя.

**Н**аш журнал печатал  
в прошлом году заметку  
«Как избежать изнасило-  
вания». Наверное, каждая жен-  
щина и без того знает, что  
опасны темные подъезды  
и лифты с незнакомыми мужчи-  
нами. Каждая женщина боится  
и за своих детей — будь то  
мальчики или девочки. Рост-  
овский убийца иногда выбирал  
мальчиков — не потому, что  
имел к ним особую склонность.  
Просто мальчиков было легче  
«снять», увести за собой.

Страшно. Страшно ходить по  
темным улицам и заходить  
в темные подъезды. Еще ужас-  
нее постоянно думать об этом  
и всегда бояться. И дело не  
только в том, что страх — не  
лучшее оружие в критических  
ситуациях. Страх разрушает не-  
прикосновенность личности за-  
долго до того, как возникнет  
угроза этой неприкосновенно-  
сти.

Только страх мешает женщи-  
не победить насильника. Ведь  
слабость ее сильно пре-  
увеличена. Многие исследова-  
тели проблем изнасилования  
убеждены: сопротивление нор-  
мальной здоровой женщины не-  
возможно подавить одному  
мужчине.

Если только оно будет — это  
сопротивление.

Мария МУСИНА







Натаалья  
АРИШИНА

# ШЕБЕАНЫЯ

РАССКАЗ

«Н и души... — подумала Софья, бредя к баньке по тропе, чуть намеченной в талом снегу, — и весной не пахнет...»

Звук замедляющей бег электрички напомнил, что Ярославская дорога недалеко. Но подворье, куда неделю как перебралась Софья, удрученная хроническим бездомием, стояло очень уж особняком и доброй славой не пользовалось. Жила в нем еще десять лет назад не сказать чтоб дружная, но, казалось, прочная семья. К появлению Софьи почти все обитатели дома вымерли — кто от старости, кто от болезни. Дом пустовал год-другой-третий, с неохотой навещаемый владелицами-сестрами, нашедшими себе скромное обиталище в столице. Отчий дом они не любили и все чаще поговаривали о том, чтобы навсегда с ним расстаться.

Софье их сомнения были понятны, но лучшего места, когда требовалось ей уединение, она себе и представить не могла.

Она вошла в только что затопленную ею баньку и склонилась над вмазанным в печь котлом. И тут у нее за спиной кто-то рванул входную дверь, да так энергично, что вылетел небрежно накинутый Софьей крюк. Она вздрогнула, уронила на печь деревянный кружок, прикрывавший котел.

— Пьяный! — вскрикнула Софья, ни к кому не обращаясь. — Ничего страшнее в эту секунду ей и в голову не пришло.

— Хотелось бы! Да ведь не до хорошего, — насмешливо откликнулся юношеский голос.

На следующий выкрик Софьи:

— Что вам надо? —

Незнакомец в телогрейке ответил уклончиво:

— Это уж по ситуации.

— Ну тогда скажите, кто вы.

— А так разве не видно?

— Я гадать не умею, извините...

— О чем гадать? Кому кого надо бояться?

— Я вас не боюсь.

— А зря. Я из тюрьмы сбежал.

— Убили кого-нибудь? Или...

— Как я понимаю, «или» для вас менее приемлемо... Нет, и не «или», и не убивал. Да я до вас пальцем не дотронусь! Вы учительница?

Софья обиделась:

— Нет.

Он понял, что вопрос для нее, мягко говоря, неместный. Наконец он вытянул из нее, что она художница.

— А мы так и будем здесь стоять? Банька вот-вот выстудится. Ей-богу, меня, наверное, даже на баньку не хватит... Падаю я от усталости.

Было полутемно, горела стеариновая свеча на окне, печь изредка освещалась предбанник мгновенным грязно-розовым светом.

Софья усадила своего изнеможенного го-

стя на лавку и пошла подбавить в парилку пару.

Она пустила пар и уселась, почти теряя сознание, среди шаек и березовых веников.

Гость появился, обвязанный по бедрам вафельным полотенцем. У Софьи возникла и окрепла мысль, что она где-то и не раз его видела, но тут он поддал такого пару, что ни одной мысли не осталось даже в зародыше. Она пришла в себя, когда он окатил ее холодной водой, но уже и не пыталась вмешаться в ход событий. Он мастерски орудовал шайками, вениками. В последний раз Софья только вяло подумала, что осталась, кажется, в чем мать родила. Окончательно она открыла глаза только тогда, когда они уже сидели за чайным столом, он — в ее махровом халате, а она — в своей байковой, до пят, ночной рубашке с накинутым на плечи хозяйским оренбургским платком. Она вовсе не была уверена, что оделась сама.

Он спросил:

— Какую вам чашку?

— Синюю.

Он осторожно налил хорошей заварки чай ровно до золотой каемки.

— Как тебя зовут?

— Сергей. А вас?

— Софья.

Не сговариваясь, они влезли на теплые полаты и заснули, как если бы были невинные младенцы. Последнее, что запомнила, засыпая, Софья, — его руку, со свечкой, синие глаза и едва отросшие темные, с завитушками, волосы.

Тревога не разбиралась, а подобралась к ним обоим одновременно. Была полутьма-полусвет. Они поняли, что оба дрожат, дрожат какой-то припадочной, неодолимой дрожью.

В раздражении он оттолкнул Софью, за метался по горнице, словно хотел убежать.

Она позвала испуганно:

— Сережа! Сережа!

Он вернулся, распахнул на ней едва держащуюся одежку, взял ее грубо, потом все нежнее и безраздельнее подчинил ее себе.

— Я вспомнила тебя! — сказала Софья. — Какая же я старая! Я помню тебя на

соревнованиях... Я люблю бруссы... Как ты летал! Как летал! Боже мой, какая старая...

— Перестань, прошу тебя.

— Тебя ищут? Тебя найдут с собаками!

Он смеялся:

— Теперь я должен без конца тебя успокаивать?

— Успокой меня, Сережа... Ты же видишь...

— Брось ты об этом! Скучота. Не в ту морду кулак попал...

— А может, в ту как раз?

— Суд разберется...

— Зачем же ты сбежал?

— Задачку решал... По легкой атлетике.

Они на некоторое время замолкают, прислушиваясь каждый к себе. Варят какую-то снедь. Пьют кофе. Роятся в ее чемодане. Ее старые джинсы и серо-голубой свитер ему впору.

Она снова повторяет:

— Что же будет?

Следующей ночью он буднично рассказывает ей про свой побег.

Их повели в баню. Девятерых, Сергей шел последним. Ни о каких бегах он и не помышлял. Поравнялись с невысоким строением-складом. Он оглядел строение, прислоненные к нему переполненные бачки с мусором, пирамиду каких-то ящиков. Крыша плоская, в нетронутый снег. Прямо трамплин какой-то! Только дурак не перемахнет...

Главное, что уяснила для себя Софья, — что именно бежать-то никакого резона для него не было. Как и не было ни малейшего смысла, ни малейшего повода лишать его до суда свободы. И срок, кабы не этот побег, мог его ждать, максимум, условный!

— Я несколько ни о чем не жалею, — сказал он, храбрясь. — Я очень тебя люблю.

— Я старая и к тому же умалишенная. В конце концов негуманно говорить мне такие вещи! Прощу тебя, расскажи, что было дальше.

— Ты поняла: склад, бачки, контейнеры для мусора, ящики. У входа в баню — тоже завал. Никто ни на кого не смотрит. Кто-то чинарик клянчит... Конвоир обошел нас (это не положено), вошел в предбанник, буркнул, чтобы заходили по одному, белье получать. Из-за этого так называемого белья у него, видно, какой-то напруг был. У них между собой, своя борьба с воровством... Вместо того чтобы завести нас, пересчитать, раздать белье, оставил он восьмерку рты разевать возле предбанника, пока позовут. А я подотстал, запрыгнул на контейнер с мусором, потом — на крышу. Над ней еще стена с крючками, и на самом видном месте, как бельмо, торчит сигнализационное устройство. Я его на себя рванул, вырубил, а потом при его же помощи без единой царапины перемахнул через рогатки. Как птичка перелетел. Приземлился в сумерках на пустой улочке. Если ты когда-нибудь в тех местах была, должна знать, что там всегда пустынно, место к многолюдным шествиям не распо-



ис. И. ПАЛКОВА



плачет. Я, естественно, не стал ждать, когда меня хватятся. Рванул на станцию. Сел в первый попавшийся товарняк. Сориентировался. Нет, не туда еду. Пересел на другой. Покатался, не помню уж, сколько времени. Надоело. Вот я и прикатил к тебе на электричке. Я же знал, что ты без меня жить не можешь... А если без шуток — думал выпастись в какой-нибудь сараюшке, а там видно будет.

Утро принесло ему такой сюрприз, какого он не только не ожидал, но и представить себе не мог.

Он открыл глаза и увидел над собой ее заплаканное лицо, словно она с ним прощалась, вроде как отъезжала от него. «Так и есть. Выгонят», — подумал он, и легче с облегчением. Тут она сказала, что должна его окрестить. Он ошеломился, чтобы не размякнуть под мастью, услышался или чего-то не понял. Но он дел, что для нее то, что она просит, действительно важно, и она ни под каким предлогом не отступится от него. Он о ней думал, и вдруг заметил первые признаки жизни, которая изначально толкнула их друг к другу. Но теперь все уже было по-другому. Надеюсь, что средство, которое не подведет ни однажды, не подведет и теперь. Он серьезно сказал ей на ухо: «Не думай, моя будущая крестная, доказано, что люди нам будут заниматься».

Она заплакала. Плакала долго. Так и покойнику не плачут и совсем наоборот.

Немыслимо было сидеть с ней в четырех стенах.

В лыжной куртке и шапочке он выглядел смазливой мальчишкой. Никакого особого внимания они к себе не привлекали. Обы-

ная пара. Даже Софья успокоилась на этот счет.

Они ехали в обнимку в электричке. Потом бродили по Москве. Она куда-то звонила. Он не вникал в смысл ее действий и ни о чем не думал. Было совсем раннее, почти весеннее утро. Он уже хотел предложить ей сходить в кино, когда Софья привела его к церкви Ильи Пророка, где началась заутреня. Сергей позавидовал достоинству, с которым она перекрестилась перед входом. Сначала ему мешало раздражение и не хотелось следить за непонятными действиями и слушать монотонное и непонятное пение, но его улегло раздражение и восторг запомнились слова: «Иерусалим, Иерусалим, где же слышишь плач и рыдания, плач и рыдания, плач и рыдания».

Когда священник с чашей и крестом вышел из церкви, Сергей с собою, обнимая Софью, вышел из толпы, и она пошла за ним, под капли

Потом толпа поредела, но начались приготовления в другом приделе. Софья объяснила, что будет венчание. Он потянулся туда, но Софья строго сказала:

— Нам пора.

Они долго шли пешком по заснеженному городу, пока не дошли до дома на набережной, где жил отец Борис.

Река еще была во льду, но, наклонившись вниз, Сергей увидел большую черную полынь с рваными краями. Он представил себя в крестильной рубахе входящим в ледяную воду. Он был уверен, что вода должна быть ледяная: его опустят в нее с головой, пока хватит дыхания.

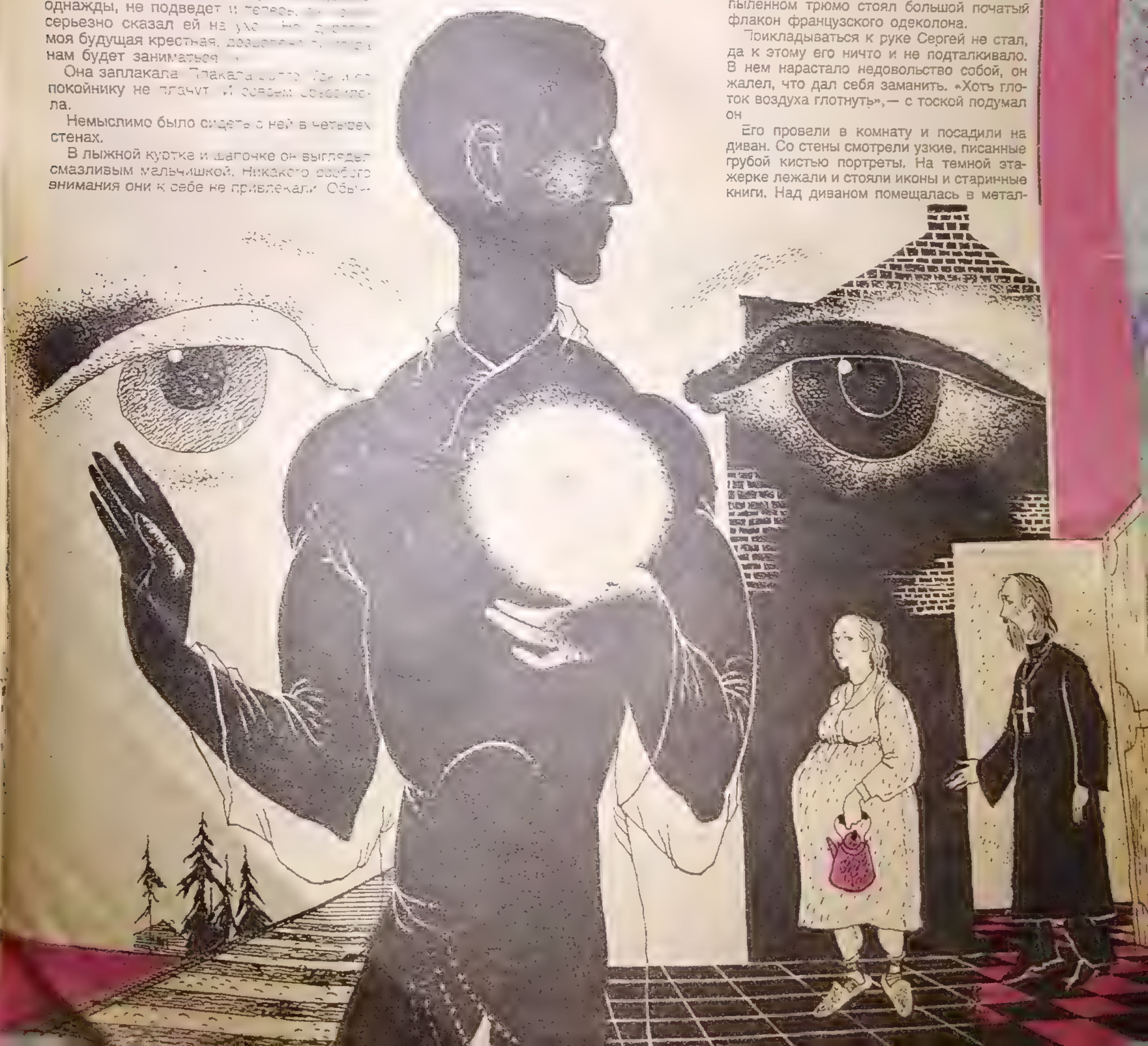
Его оттолкнул вид неопрятного подъезда, пахнущего кошками. Они поднялись в облупленной кабине лязгающего лифта, прошли каким-то коридором и позвонили в дверь с тусклой медной табличкой.

Им открыл отец Борис, худой, кареглазый, с тонкими чертами лица, в вязаном, застегнутом на все пуговицы шерстяном жилете. Софья поцеловала ему руку.

Прихожая была тесная, висели какие-то шубы и длинное кожаное пальто, а на запыленном трюмо стоял большой початый флакон французского одеколора.

Тоикладываться к руке Сергей не стал, да к этому его ничто и не подталкивало. В нем нарастало недовольство собой, он жалел, что дал себя заманить. «Хоть глоток воздуха глотнуть», — с тоской подумал он.

Его провели в комнату и посадили на диван. Со стены смотрели узкие, писанные грубой кистью портреты. На темной этажерке лежали и стояли иконы и старинные книги. Над диваном помещалась в метал-





# НЕОБЫЧНЫЙ ГОСТЬ

## «ОДНАЖДЫ МЫ ОПЯТЬ ВОССОЕДИНИМСЯ...»



НА СНИМКЕ:  
И. Михайлусенко  
и американский  
мормон —  
астронавт  
Дон Лесли Линд.

мешком окантовке фотография священнослужителя с плоским лицом, выступающим из черного фона.

Софья взяла стул и вышла в прихожую. Сквозь незакрытую дверь Сергей видел, что она достает из антресолей пластмассовый ядовито-розовый таз с двумя ручками, закапанными свечным салом, выгоревший и потемневший от долгого употребления.

Вышла некрасивая беременная попадья в несвежем домашнем платье, приподнятом животом. Она кивнула на вопрос отца Бориса о чайнике и тут же внесла его в комнату, шаркая стоптанными шлепанцами. Софья взяла у нее чайник, взяла за ручку таз и опять вышла. Послышался звук льющейся воды. Сергей понял, что она наполняет таз и одновременно разбавляла кипятком водой из-под крана.

Таз опять был внесен в комнату, и священник прилепил к нему длинные свечи. Софья велела Сергею надеть крестильную рубашу. Он оглянулся по сторонам. Беременная попадья отвела их с Софьей в ванную и больше уже не показывалась. В ванной по полкам валялись раздавленные тюбики, обмылки, груды грязного белья в углу. Протянутую через всю комнату веревку оттянули бежевые, начесом наружу, кальсоны, с которых капала вода.

Софья помогла Сергею натянуть некое подобие больничной нижней рубашки, бывшей ему ниже колен. Пока она собирала его одежду, он прошлепал босыми ногами по пыльному коридору, вошел в комнату и устоял на тазик с оплывающими свечами. Он зло подумал, не вернуться ли ему в ванную и не согрешить ли напоследок с будущей крестной, чьи соблазнительные ягодицы не в состоянии была скрыть даже мешковатая юбка, которую она посчитала приличествующей моменту, взяв, видимо, из гардероба своей квартирной хозяйки.

Священник, облаченный теперь в черную церковную одежду с глухим, напоминающим морской китель воротом, с крестом на шее, пошел к нему с радостным, доверчивым лицом. Говорил он тоже что-то ласковое, словно они с Сергеем каким-то образом уже породнились. Потом отец Борис долго читал по книге. Заставил Сергея повторить за ним Символ Веры. Софья была тут же и тоже повторяла, без единой запинки. Отец Борис спросил, знает ли он «Отче наш», Сергей обрадовался, громко сказал: «Знаю, знаю!» Очень смутился и покраснел. Но отец Борис и Софья тоже очень обрадовались. Сергей держал в руке свечу и читал с упоением, а потом отец Борис поставил его в таз, в теплую воду, зачерпнул пригоршню и осторожно окропил волосы и лицо. Было еще что-то, очень тронувшее Сергея, но очередность действий совершаемого над ним таинства соединилась в одно теплое ощущение благодарности за проявленные к нему любовь и доверие, которых он не стоил. Потом отец Борис надел на него Софьин серебряный крестик на цепочке.

Когда Сергей оделся, его снова посадили на диван, и отец Борис долго объяснял ему правила христианской жизни. Правила были нетрудные. Но главное было то, что с этой минуты ему простились все его прошлые прегрешения. В это он сразу поверил. И действительно почувствовал себя свободным.

Они снова вышли к реке. Сергей словно проверил, на месте ли прорубь. Ее затачивало тонким ледком. Пожалуй, если выпадет снег, к утру и следов не останется.

— Ну что ж, крестная, — серьезно обернулся он к своей спутнице, — пойду сда-

ИГОРЬ ГЕОРГИЕВИЧ МИХАЙЛУСЕНКО — человек судьбы трудной и необыкновенной. В детстве, попав под бомбежку, потерял обе ноги. Война отняла у него отца. И тем не менее жизнь свою он организовал достойно: выучился, прекрасно овладел английским языком и стал переводчиком. Но жестокое испытание детства по-особому определило его жизненную позицию — он стал активистом движения за мир.

И вот однажды, в 1988 году, ему довелось побывать с миссией мира в Соединенных Штатах Америки, и вернулся он в Союз посланником миссии необычной — проповедником идеи Церкви Иисуса Христа Святых Последних Дней (или Церкви мормонов). В городе Кенсингтоне штата Мэриленд Игорь Михайлусенко первым из советских людей был крещен в эту мало известную у нас в стране веру. Достаточно необычный поворот судьбы, не так ли? Чем он был продиктован? Вот с этого вопроса мы и начали наш диалог с Игорем Георгиевичем.

Сначала я слышал, что с этой верой мне стало жить светлее и радостней. Ибо она очень гармонично проникает в человеческую душу, возвращает к истокам христианского учения. Моя же душа всегда была открыта Богу — я его искал и в этой Церкви, к счастью, обрел, когда понял, что мормонская религия своим главным постулатом считает восстановление истинного Евангелия Иисуса Христа.

Когда Иисус Христос жил на земле, Он основал свою Церковь, единственную истинную Церковь. Он так устроил свою Церковь, чтоб истина могла быть проповедана всем людям и таинства Евангелия могли соблюдаться правильно. После смерти Спасителя люди изменили таинства и учения, которые Он и Его апостолы установили. Из-за отступничества откровений от Бога больше не было. Истинной Церкви Иисуса Христа не было больше на земле.

Весной 1820 года американский мальчик Иосиф Смит горячо пожелал узнать, какая из всех церквей была истинной Церковью Христа. Он пошел в рощу недалеко от своего дома и начал усердно молиться, спрашивая Бога, в какую церковь ему вступить. И тут к нему явились Отец Небесный и Иисус Христос и велели ему не присоединяться ни к какой церкви. После этого события ему снова явилось непосредственное откровение с небес. Господь избрал Иосифа Смита своим новым пророком, призванным восстановить истинное Евангелие и истинную Церковь Иисуса Христа.

— Значит, Церковь мормонов еще очень молода. И, наверное, малочисленна?

— Что вы: только в Северной Америке на начало 1989 года мормонов было около 4,5 миллиона, почти 270 тысяч — в странах Европы. Прихожане Церкви живут в 100 странах мира. В России я был крещен в эту Церковь первым, в 1988 году, а теперь у меня в Отечестве почти тысяча братьев и сестер по вере.

— К вам идет и молодежь?

— Еще как, ведь наша вера очень открыта и, я бы сказал, демократична. Судите сами: в Америке здания Церкви мормонов служат не только для проведения обрядов богослужения и религиозного обучения. Кончается в храме служба, раздвигается стена — и прихожанам открывается зал, где можно проводить спортивные тренировки, культурные и общественные мероприятия. Не случайно среди прихожан много известных спортсменов, ибо мормоны выступают за физкультуру и спорт, справедливо считая, что это необходимо для физического и морального здоровья.

— А теперь мне бы хотелось услышать ответ на вопрос, очень принципиальный для нашего семейного журнала: как конкретно заботится об укреплении семьи ваша Церковь?

— Церковь наша имеет возможность заботиться о семьях своих прихожан — я говорю о возможности финансовой. Ведь основой финансирования у нас является принцип десятины, по которому прихожане передают в дар Церкви десятую часть своих годовых доходов. Поскольку у мормонов нет оплачиваемых духовных служителей, все средства, собранные от пожертвований, идут на образовательные цели, помощь нуждающимся.

Около 700 000 мормонов обучается в настоящее время в школах, университетах, колледжах и институтах во многих странах мира. Церковь выдает им стипендии, которые предназначены для повышения образования новообращенных в мормонскую религию.

Мормоны верят, что членство в Церкви Иисуса Христа Святых Последних Дней является предпосылкой для вечного продолжения семейных уз. Об этом мне говорил и американский мормон — астронавт Дон Лесли Линд, побывавший в космосе. Отвечая на мой вопрос: «Что такое, по-вашему, счастье?», — он сказал: «Для меня это — быть рядом с моей семьей и сознавать, что даже смерть лишь на время разлучит нас, а однажды мы опять воссоединимся».

Беседовала Т. РУДСКАЯ.



Зачем нужна ваша биржа? Что, универсальный рынок товара, дань моде или временная замена старших структур?

— Многим биржа кажется такой ненасытной прорвой, которая втягивает в себя товары, чуть ли не барьером между предприятиями и потенциальными потребителями товара.

На самом же деле пустота магазинных полок — следствие сырьевого голода, а биржа пытается бороться с ним. Наша текстильная и легкая промышленность сегодня — я не открою Америки — находится в глубоком кризисе. Причин тому много, и перечислять их не имеет смысла. 68 учредителей, среди которых концерны «Ростекстиль», «Робатекс», «Палматекс», «Казахрунокаракуль», «Ассоциация Рослегпром», объединения «Ростекстильторг», «Химволокно», Котласский целлюлозно-бумажный комбинат, «Легпромэкспорт» и многие другие, создавая биржу, поставили перед собой цель связать между собой предприятия текстильной и легкой промышленности и предприятия, производящие полуфабрикаты для них. Если такая «смычка» произойдет, долгожданный выпуск товаров народного потребления наконец-то будет налажен. Те же самые «дальние цели» мы преследуем и тогда, когда стремимся привлечь на нашу биржу как можно больше сырьевиков, чтобы сырье не уходило «налево», а попадало к тому, кто в нем действительно нуждается. Сегодня нам на руку работает свободный уровень цен, а предприятия-поставщики мы привлекаем возможностью приобрести для своих коллективов различный «дефицит».

— И что, привлекаются?

— Судите сами. На первых торгах в ноябре 1991 г. было представлено товаров на 130 миллионов рублей, на последних — на 0,5 миллиарда. Кроме этого, у нас по сравнению с другими биржами весьма высок процент заключаемых сделок — реализуется 35–40% выставленной продукции.

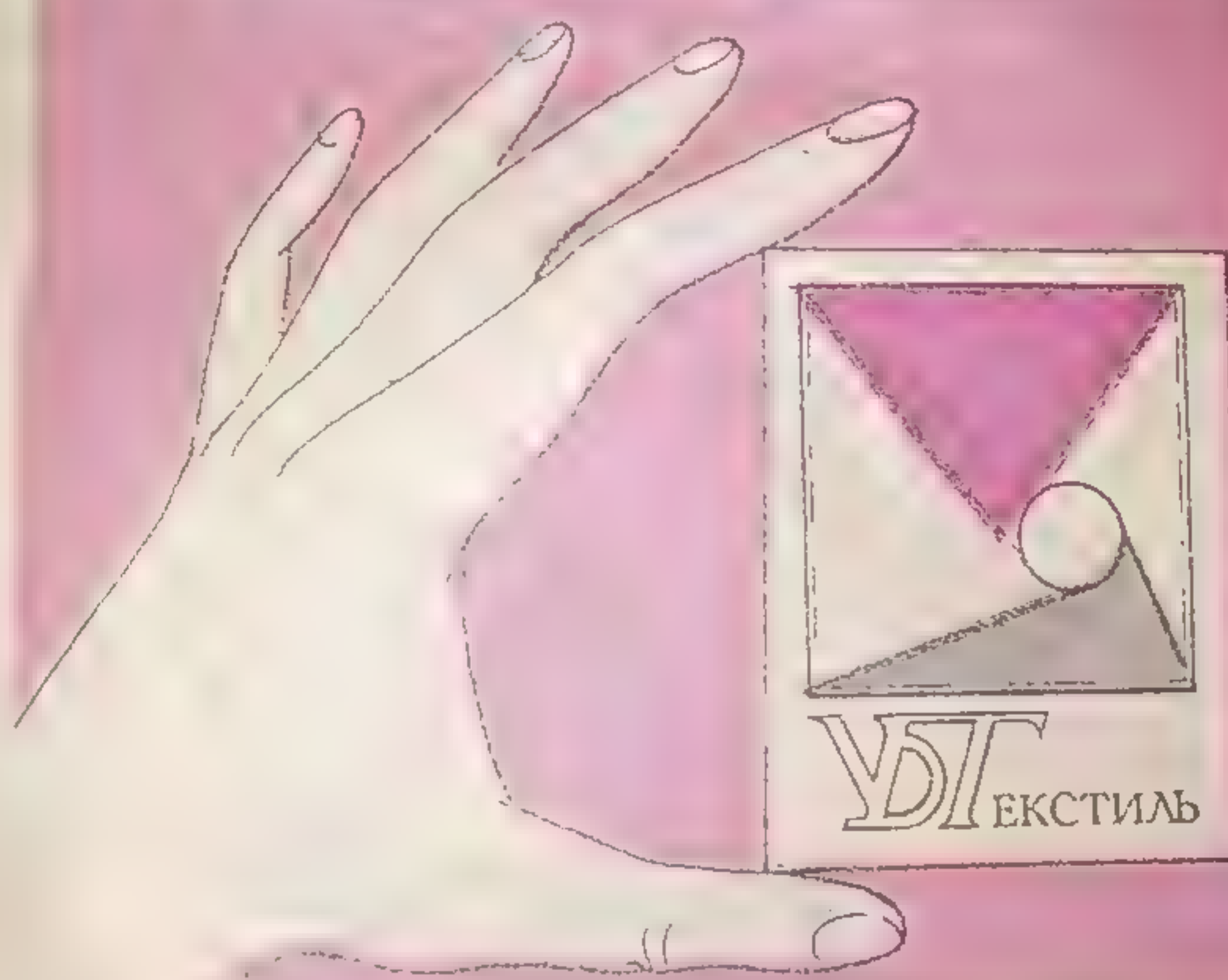
— Уровень цен высокий?

— Да, к сожалению. И цену сегодня диктуют все те же сырьевики. Этап шоковой терапии дает о себе знать. Мы вовсе не гонимся за высокими ценами. Для нас главное, чтобы долгожданный товар наконец появился на полках магазинов. Сегодня мы рады, что на бирже есть чем торговать. Ведь многие предприятия могут купить дорогой товар и компенсировать своим сотрудникам часть его стоимости.

Конечно, мало кого обрадуют мужские носки за 57 рублей, или детские колготки за 40, или крошечное платишко за 100, но если всего этого будет много, то цены начнут падать. Снижают цену на бирже и сегодня. На последних торгах, на-

# БИРЖА С ДОБРЫМ ЛИЦОМ

Как вы представляете себе биржу? Мне, человеку несведущему, она до сих пор виделась чем-то отдаленно напоминающим большую международную выставку: много-много товара — яркого, броского, интересного и — увы! — недоступного. Товара оказалось действительно много. На универсальной бирже «Текстиль» есть все или почти все, что заставляет учащенно биться сердца наших тоскующих по хорошему товару покупателей. Есть нитки и ткани, трикотаж, искусственные и натуральные кожи, пальто и плащи, женские и детские платья, мужские костюмы, носки и детские колготки, все виды красителей, химикаты и ТВВ. От изобилия галантерейных изделий просто разбегаются глаза. Отделочные ленты и пуговицы — всех цветов радуги, всех размеров, любые «молнии» и бельевая резинка-продержжка... Есть и посуда, и... Перечисление суть занятие неблагодарное. Гораздо легче прийти на торги и воочию убедиться, что здесь есть все или почти все для того, чтобы мы с вами уже в самом ближайшем будущем выглядели «на уровне мировых стандартов». О сегодняшнем дне биржи, ее задачах и целях наша беседа с ее генеральным директором Александром Валерьевичем ИВАНОВЫМ.



пример, одно из предприятий выставило на продажу бархат по цене 700 рублей за метр. Покупать такой дорогой материал никто не стал, и предприятие начало снижать цену.

— Как и кто может стать членом биржи?

— Любые советские и зарубежные предприятия. Цена брокерского места на последнем аукционе составила 2,8 млн. рублей. Если это покажется слишком дорогим удовольствием, можно взять брокерское место в аренду сроком на год. Это будет стоить 800 тысяч рублей предприятиям текстильной и легкой промышленности и миллион предприятиям других отраслей. Если ваш «бизнес»

только начинается, если «вао мало, но вы в тельняшках», то это вовсе не означает, что вам заказан путь на биржу. Мы помогаем малому бизнесу развиваться и решаем вопросы обеспечения любыми товарами начинающих бизнесменов.

— Сколько служащих работает сегодня на бирже?

— В нашем аппарате 48 человек. Все они работают по годовым контрактам. Работают, в прямом смысле слова, не щадя себя, и руководство фирмы старается, в свою очередь, защитить своих служащих социально. Например, оплачиваем часть квартплаты, обучение детей в музыкальной, художественной школах. В доле участия

с другими биржами будем строить дома для своих сотрудников. Оплачиваем мы и медицинское обслуживание, и отдых. Но заботимся не только о собственных служащих. Занимаемся благотворительностью. Помогаем больным и бедным, но не фондам, а адресно, конкретным людям. Недавно вот отправили на лечение в Санкт-Петербург группу воспитанников детских домов, больных церебральным параличом. Занимаемся мы и спонсорством. Конкурс «Ялта-92», телепрограмма «Шарм» — наши подопечные. Участвуем в программе фирмы «Феникс», боремся за сохранение озонного слоя в атмосфере. В рамках «Феникса» будет организован перелет из СНГ на Аляску и в Японию. Программа международная, для нас это, кроме всего прочего, лишний шанс познакомиться с нашими потенциальными партнерами за рубежом.

— Все это очень интересно. Но вернемся в мир нашей суровой повседневности. Как попасть к вам на торги? Дорого ли это удовольствие стоит?

— Нужно просто прийти. Мы привлекаем покупателей и продавцов и на этапе становления сделали вход бесплатным. Далее биржа будет работать только с брокерскими конторами. Более того, процент комиссионного сбора у нас минимальный — 0,3–0,2% с каждой заключенной сделки. Причем чем крупнее сделка, тем меньше сбор.

— Вы верите в будущее вашей биржи?

— Конечно, иначе не стоило бы и работать. Ведь мы отраслевики, а за отраслевыми будущее.

— И наконец, ваши «творческие планы»?

— Чтобы облегчить приватизацию предприятий, семь отраслевых бирж — наша, Московская нефтяная, Строительная, Московский печатный двор, Биржа металлов, Биржа «Фермер», Энергетическая биржа — образовали Межотраслевую фондовую биржу. Эта биржа позволит привлечь инвестиции разных отраслей и сделает действительно возможной приватизацию предприятий самими коллективами. Над этим сегодня и работаем.

...Сотрудникам биржи «Текстиль» выдают молоко. Бесплатно. Работа у них вредная. Ведь создать «биржу с добрым лицом» ой как нелегко.

Беседовала А. КРАСИНСКАЯ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ БИРЖА  
«ТЕКСТИЛЬ»  
РАДА РАБОТАТЬ С ВАМИ!  
Контактные телефоны:  
124-72-38; 124-79-00.



**П**очти двадцать лет занимаюсь проблемами любовных и супружеских пар и с каждым днем своей работы все больше утверждаюсь во мнении: нет большей душевной травмы для женщины, нет для нее ничего болезненнее, чем измена любимого человека. Недельный роман, три встречи с любовницей оставляют в душе обманутой жены кровоточащий след не на три месяца — на три года, а то и на пять, на десять лет. И речь не о каких-то особо ранимых, сверхчувствительных существах, а о здоровых, самостоятельных и во всех других отношениях благополучных и уравновешенных женщинах.

Из исследований социологов неумолимо следует, что в течение жизни 44 процента женатых мужчин вступают во внебрачные сексуальные связи. В абсолютном большинстве случаев мужчины не ставят перед собой цели завести новую семью, расстаться с женой. Говоря откровенно, во многих случаях (если не в большинстве) для самого «изменщика» тот факт, что он оказался в постели с женщиной, оказывается совершенно неожиданным. Конечно же, «неожиданно» вовсе не означает «случайно» и за такой тонкой материей, как наши романы, стоят неумолимые законы психологии.

**Абсолютное большинство обид, ссор и разрывов между мужчиной и женщиной, связанными взаимным чувством, происходят не из-за принципиальных и непримиримых разногласий, а от недостаточного знания женщинами особенностей мужского характера, а мужчинами — женского. Приоткрыть тайну этих особенностей вам поможет ведущий рубрики, наш постоянный автор врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ.**

Супружеские измены многолики как мы сами, — от двухчасового всплеска страсти, после которого лишь по-дружески здороваются, до романов, длящихся десятилетиями и имеющих все признаки настоящей семьи (только второй). Но сегодня я хочу

рассказать о связях, с которыми мы сталкиваемся чаще всего, — о романах, за которыми не стоит желания разрушить семью, связать судьбу с новой подругой, начать жизнь сначала. Поговорим о том, о чем женщины с болью в сердце скажут: «Он мне изменяет», — а мужчины называют «саязы», «отношениями», «романом».

## История

### Светланы и Виктора

**О**бида и горечь, казалось, заполняли все ее существо, оставляя место лишь для удивления: «Что же у нас было так плохо, что ему понадобилась эта девчонка? Десять лет назад он за мной бегал, родителей присылал объяснять, что жить без меня не может. И ссорились за эти годы раза три, не больше. Внимание? Всегда для него так старалась! Внешность? Мои бывшие поклонники говорят, что я по-прежнему самая красивая женщина в Тушине. Секс? Всю жизнь говорил, что каждая близость со мной для него праздник. А тут познакомился в автобусе с девчонкой на семь лет его и меня моложе, встречал после работы, домой провожал, а потом в постель уложил.

У него и раньше нечто похожее бывало.

# ЗАКОЛДОВАННЫЙ

## ТРЕУГОЛЬНИК



Коллекция С. БОШАРЕНКО



...как до постели дело не доходило. То же и из своего отдела недели две дома пролежал, то по бульвару по три часа прогуливался с каким-то юным созданием. Я не вмешивалась... И случилось все это летом. Единственный конфликт, который у нас есть, — его учеба. Бросил институт на втором курсе, с дочкой мне помогал. Я-то институт окончила, а у него в отделе относятся к нему отлично, но требуют и знания, и диплом. Он все обещает, но не готовится. Как лето — начальство на него давить начинает, и я, и родители...»

## Как мы боремся с напряженностью в отношениях

**Х**отя Виктор и Света осознавали это не очень отчетливо, но проблема его учебы каждое лето дамокловым мечом висела над этой парой; даже зарабатывал Виктор меньше своих сотрудников, да и самой Светы. И каждое лето начальство начинало его обрабатывать, и Света — туда же. Работу Витя любил, а учиться противился категорически. Напряжение, всегда существовавшее между супругами, по мере приближения учебного года все нарастало... Учеба становилась главным выходом неудовлетворенности пары друг другом.

Романы, как правило, и начинаются в тот период, когда супружеская или любовная пара испытывает напряженность в отношениях. Внебрачная связь, роман — одна из самых естественных реакций на эту напряженность. Внесупружеская связь, переключая внимание с партнера на третьего человека, уменьшает чувство недовольства и, как это ни парадоксально, стабилизирует главные отношения, не дает им разрушиться (конечно, лишь до тех пор, пока она остается тайной, пока она не стала известна партнеру). Я понимаю, что многие из моих читательниц сейчас пылают благородным гневом: «Значит, по-вашему, измены еще и пользу приносят, семью укрепляют? Вам бы только мужчин защищать и оправдывать!»

Честное слово, я далек от того, чтобы кого-либо обвинять или оправдывать. Я психотерапевт, а не прокурор и не адвокат. У меня совсем другие задачи. И главная из них — помочь моим клиентам разобраться в причинах и мотивах тех или иных поступков, прежде всего собственных, но и в поступках их близких.

## Что же такое треугольник?

**К**ак же действуют на партнеров психическое напряжение, стресс? А вот как: они постепенно как бы чрезмерно сосредоточиваются, как мы говорим, «фокусируются» друг на друге (и «недофокусируются» на собственных делах), начинают взаимные обвинения и занимают полярные, бескомпромиссные позиции. Вот как Света: «Учись во что бы то ни стало». И Виктор: «Ни за что!»

Нужно сказать, что, как это ни парадоксально, любовные и супружеские пары изначально неустойчивы. Да-да, неустойчивы! Напряжение, конфликты, стрессы, если они ограничиваются лишь двумя людьми, партнеры переносят только очень короткое время — и союз распадается. Но, как правило, в конфликт быстро вовлекается третий — автоматически, очень часто

без сознательного намерения и даже без четкого понимания того, что происходит. Все дело в самой личности того, кто пытается уменьшить напряжение, кто ищет облегчения: один целиком уходит в воспитание ребенка, другой — в заботы о здоровье родителей, третий — в любовь...

Мы укрепляем наши отношения с одним участником треугольника за счет их ослабления — как правило, временного — с любовным партнером; мы уменьшаем собственную напряженность, собственную тревогу, собственный дискомфорт тем, что как бы вербруем в свой стан еще одного человека. И тем часто спасаем наш союз, который иначе неминуемо бы распался...

Да, парам (диадам, как называют их психологи) присуща определенная неустойчивость, а треугольники — для некоторых мужчин — гораздо более устойчивы, хотя и неуклюжи, и менее функциональны, как трехколесный велосипед по сравнению с двухколесным. Давайте сделаем себе зарубку, что для многих мужчин треугольники вообще неприемлемы (хотя, может быть, они и пытаются их создать): из-за нравственных установок, из-за нежелания скрываться и прятаться, из-за возникающего чувства вины перед спутницей, а иногда и перед обеими участницами, чувства, которое сводит на нет все психологические выгоды супружеской неверности.

Треугольники могут длиться годами. Они помогают стабилизировать отношения и снизить накал страстей, когда накал этот для одного из партнеров уже непереносим, а то и непереносим для обоих. Примите во внимание, что, хотя и принято считать женщин более ранимыми, многие мужчины гораздо хуже, чем женщины, переносят эмоциональное напряжение. Просто внешние проявления мужской реакции на «перегрузку» иные, чем у женщин. Трудности мужчин в борьбе с напряжением в отношениях с подругой усугубляются еще и тем, что законы мужского сообщества, «мужской субкультуры» строго запрещают им проявлять свою тревогу, обиду, неудовлетворенность, делиться ими.

«Посторонние» женщины будто самой природой созданы для треугольников — они способны быстро отвлечь мужчину, уменьшить его напряжение, чем бы оно ни было вызвано.

## На пути

## к мужскому сообществу?

**П**очему роман, связь — легкий путь, вы знаете сами: в нашем обществе, пораженном мужским алкоголизмом да и другими язвами тоже, существует масса одиноких женщин, и найти такую — не проблема для любого нормального мужика.

Не только наблюдения психологов, но и точные социологические исследования показывают, что в мужской субкультуре обладание «дополнительными» женщинами ценится необычайно высоко — как зуб матерого крокодила среди австралийских аборигенов. Мужчины, умеющие заводить романы, пользуются в мужской среде большим авторитетом, чем такие же успешные в делах, но... очень верные мужья. Периодическое появление любовниц в глазах большинства представителей сильного пола — признак мужественности и высокой сексуальности. (Примерно в половине случаев, как утверждает наука, все обстоит как раз наоборот — одной из причин появления «другой» женщины является снижение сексуальной потенции, а мужчи-

ны с действительно хорошей потенцией для получения чувственной радости не нуждаются в новизне.)

Можно долго анализировать, откуда есть пошло столь уважительное отношение к внебрачным сексуальным связям, но факт, как говорится, имеет место. Среди десятка причин, повинных в этой ситуации, — и продолжающаяся в нашей культуре «война полов», когда женщина воспринимается как «добыча» наиболее проворного, и сохраняющееся средневековое представление о мужественности, когда способность сексуально удовлетворять двух женщин и хорошо функционировать с новой, непривычной партнершей считается достоинством. Здесь и импульсивное, неровное отношение к сыну нашей тяжко работающей, замученной жизнью матери, формирующее у него стремление — чаще всего неосознанное — для душевного комфорта и ощущения безопасности пользоваться теплым отношением сразу двух женщин, и другие.

Но психологические же исследования показывают, что отношение к внебрачным связям среди сильного пола хотя и медленно, но меняется: уменьшается число мужчин, считающих такие связи неотъемлемой чертой истинного джентльмена. Все больше ценится умение выстроить глубокие, доверительные и сексуальные отношения с одной-единственной женщиной. И я надеюсь дожить до времен, когда мои клиенты-мужчины будут гордиться чем-то более важным, чем покорение женских сердец, а их жены станут более терпимыми к нашим слабостям.

## Так что же нам делать, или Несколько полезных советов

**П**ЕРВОЕ. Труднее всего в такой ситуации удержаться от упреков в обмане, восклицаний: «Как ты мог!», слез и прочего набора действий, порожденных обиженной женской душой. И все же подавляющее большинство мужчин, когда их связь раскрывается, испытывают сильное чувство вины перед женой. Не усиливайте в нем это чувство, ему и так тяжело, хотя он и не показывает этого внешне. Будете беречь его, как соломинку в ране, — оно обернется против вас, перерастет в его обиду, его агрессию, а вы ведь не собираетесь разрывать свой союз из-за одного эпизода?

**ВТОРОЕ.** Не торопитесь обвинять себя в том, что стали непривлекательной, недостаточно чувственной или перестали уделять мужу должное внимание. Очень возможно, что поступок партнера не имеет никакого отношения к качеству ваших отношений, источник напряжения лежит где-то совсем в другой области. По опыту знаю, что жертвы неверности склонны к самообвинению — постарайтесь взглянуть на ситуацию непредвзято.

**ТРЕТЬЕ.** Удерживаться от слез и упреков — вовсе не значит избегать разговоров об измене. Она не должна быть запретной темой, иначе в отсутствие реальной информации ваша фантазия наверняка нарисует вам картину более серьезную, чем на самом деле. Раз уж ситуация вышла на поверхность, ее надо обсудить, получить максимум сведений о причинах того, что случилось, — нет ничего более вредного для супружеских отношений, чем теряться в догадках. И обязательно подумайте вместе, как свести к минимуму риск повторения этой драмы.





Лошади уносили возок все дальше от Кремля. Пятая жена царя Иоанна IV отправлялась в ссылку. Из немногих вещей, отобранных для уединенного монастырского житья, был портрет, писанный с живого лица Ивана Васильевича Грозного.

Так начинается свой рассказ Екатерина Павловна Васильчикова — одна из последних представителей древнего рода. Потом, вернувшись домой, я открою «Историю государства Российского» Н. М. Карамзина и в IV главе прочту: «В сии годы необузданность Иоаннова явила новый соблазн в преступлении святых уставов церкви с бесстыдством неслыханным...» Отправив в Тихвинский монастырь четвертую супругу свою Анну Колтовскую, царь, «уже не соблюдая и легкой пристойности... без всякого церковного разрешения женился (около 1575 года) в пятый раз, на Анне Васильчиковой. Но не знаем, дал ли он ей имя царицы, торжественно ли венчался с нею...»

Несколько лет спустя Анну постигла участь предшественницы. Историки осторожно отмечают, что смерть ее была насильственной. Похоронена пятая жена Иоаннова в Суздальской девичьей обители... А царский портрет вместе с вещами был возвращен ее семье и больше никогда, за исключением недолгого времени, не покидал пределы дома Васильчиковых. Через четыре с лишним столетия другая Васильчикова — Екатерина Павловна, рассказывает нам о той печально-трагической судьбе. Четыре века разделяют этих женщин, но обе они — одного корня...

И вот что поразительно! Портрет, история которого начиналась так поэтически, и тот, что мы сейчас все вместе разглядываем, — один и тот же! Сколько Екатерина Павловна помнит себя, он висел в кабинете отца, и детьми они по утрам прибегали к нему здороваться: «Здравствуй, дядя Ванечка сердитый!» В этом была доля игры, но и глубоко скрытое сознание своей причастности к изображенному на нем человеку в монаршей шапке со скипетром и державой в руках.

Бурные события начала XX века разбили, расшвыряли домашний очаг. Многие унесла река времени, и только этот портрет, на мгновение утраченный, непостижимым образом

вернулся в семью. Однажды Екатерина Павловна вместе с дочкой Наташей пришла на прием к знаменитому гомеопату Сергею Алексеевичу Мухину.

— Мы сидели в приемной, — рассказывает она, — и когда дверь в одну из комнат приоткрылась, я увидела выглядывавшие из-под портьеры три золоченых

усадеб в Кораллове под Звенигородом, где прошло ее детство; мама в окружении детей — двух девочек и двух мальчиков. С одним из них связано далекое воспоминание:

— Маленьким, брат заболел сильнейшим воспалением легких: высокая температура, тяжелое, с хрипами, дыхание. Никто из врачей не мог помочь. В отчаянии мама по-

отправления телеграммы с тем единственным словом: «Молюсь».

Фотография отца Иоанна и игуменьи Таисии, причисленных церковью к лику святых, постоянно на столе, перед глазами Екатерины Павловны.

— А кто на этом снимке, узнаете?

Хорошее, чистое лицо с гладко зачесанными над лбом волосами. Кого, кого же напоминают эти черты? Не могу вспомнить.

— Великая княгиня Ольга Александровна, сестра Николая II. Она подарила эту фотографию со своим автографом — видите, в правом углу надпись: Ольга, 1898 год — моему дяде Юрию Александровичу Олсуфьеву. Посмотрите, справа от вас его портрет работы художника Комаровского. Так вот: Юрий Александрович был человек замечательный: историк-искусствовед и очень известный реставратор. Работал вместе с И. Грабарем и А. Щусевым. С женой Софьей Владимировной, которая также была реставратором, они пешком исходили всю Россию, восстанавливая исторические памятники на Куликовом поле, в Новгороде, но главное, в Троице-Сергиевой лавре. За этим тоже стоит история.

Накануне революции Юрий Александрович был в Оптиной пустыни, где старец отец Анатолий дал ему совет: ехать в Сергиев Посад, купить дом на Вальной улице, 6, перевезти туда все ценные вещи из имения Буйцы (близ Куликова поля, где им выстроен монастырь — памятник в честь победы русских в Куликовской битве) и завести хозяйство. Но Юрий Александрович не решился разорять дом центральной усадьбы, взял лишь вещи из флигеля. Указанный дом с садом, прудом и земельным участком он купил и поселился на втором этаже, а первый отдал родственникам. После революции они организовали Первый колхоз Сергиева Посада, о чем сообщала вывеска на сарае. Сеяли рожь, держали кур, двух коров, лошадь. Юрий Александрович трудился в этом «колхозе», а также был руководителем и консультантом реставрационных работ в лавре. Когда по приказу властей лавру закрыли, работавшие там специалисты, ученые — в их числе и Юрий Александрович — немедленно создали комиссию, организовали опись и выставку всех музейных ценностей и тем самым спасли их.

Сюда, в Сергиев Посад, я приехала в 1922 году. Мама к тому времени уже умерла, а папа с братьями уехал во Францию. Надеялись, что

Екатерина Васильчикова — одна из последних древнего рода.

От Ивана Грозного до наших дней.

## МИНУВШЕЕ МЕНЯ ОБЪЕМЛЕТ ЖИВО...

пера, вызвавших детские воспоминания... «Пойди, посмотри, что это за картина», — послала я дочку. Она посмотрела и взволнованно шепнула: «Портрет Ивана Грозного». «Откуда у вас портрет Грозного?» — спросила я Сергея Алексеевича, когда он вошел в приемную. «Какой портрет Грозного? — насторожился он. — И откуда вы его знаете?!» «С детства помню, он всегда был у нас», — ответила я и рассказала, как мы, дети, приходили с ним здороваться. «Я купил его у антиквара», — сказал мне Мухин.

Через два дня, в день моего рождения, от него пришел человек и передал мне этот портрет со словами: «Он должен вернуться на свое место».

Старый рояль в углу большой комнаты, где мы сидим, уставленный чудом сохранившимися фамильными сувенирами и фотографиями детей, внуков, ее самой. Стопки книг, журналов, папок заполняют поверхность огромного массивного стола, который тоже попал сюда из самой истории.

Екатерина Павловна берет в руки пачку фотографий, показывает их одну за другой. Вот маленькая девочка в меховой шубке — это она примерно 80 лет назад; она же — в костюме княгини Ольги, но уже пятью годами позже («Изображаю Россию в любительском спектакле», — поясняет);

слала телеграмму отцу Иоанну Кронштадтскому, с которым у нашей семьи были добрые отношения. В ответ получила одно слово: «Молюсь». Она боялась на секунду отойти от сына, пропустить его последний вздох. Но усталость сморила, и когда мама очнулась от наступившей тишины, она со страхом кинулась к нему, боясь увидеть неподвижное лицо. Но брат крепко спал, и дыхание его было ровным, спокойным. Это совпадало со временем

Дмитрий Михайлович Шаховской с дочкой Наташей в Москве близ Покровского собора.





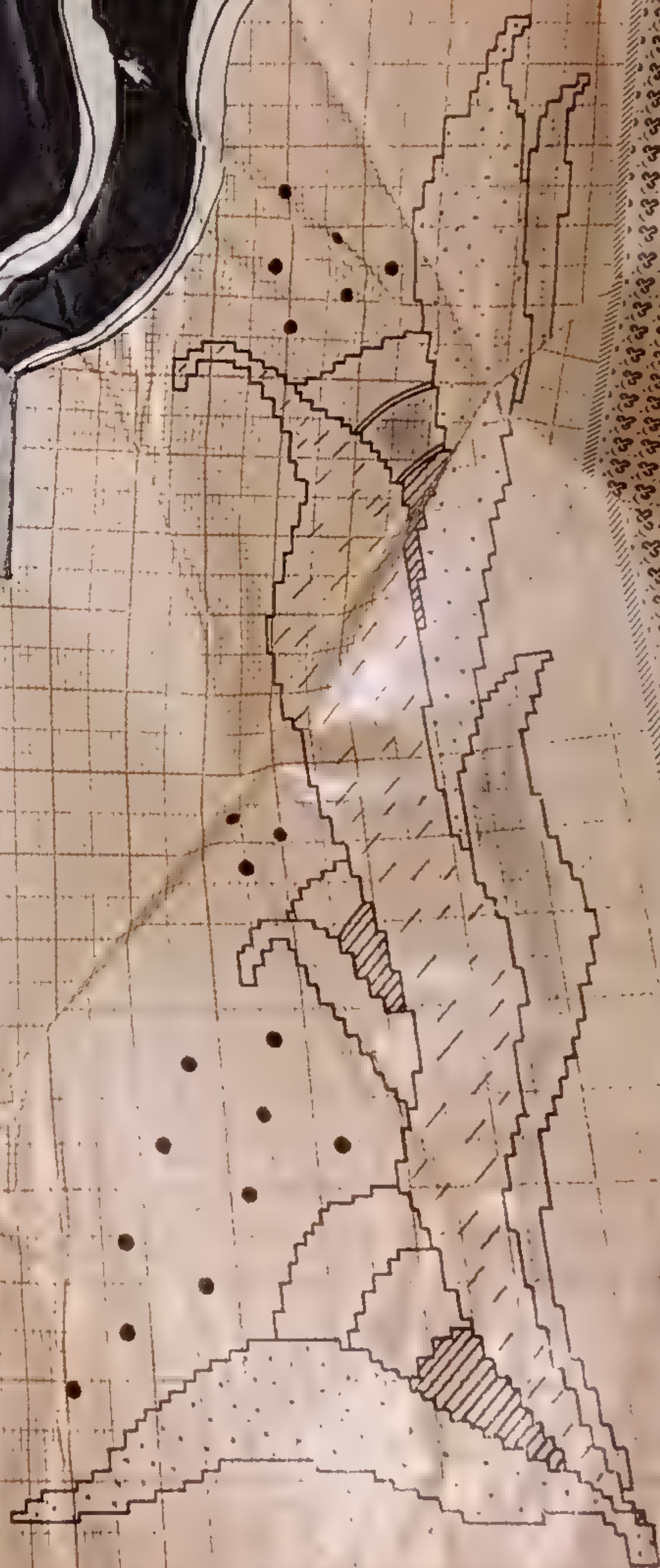
# МОДНЫЙ И ЭЛЕГАНТНЫЙ



**Д**жемпер размер 48—50. Связан на машине «Северянка» из 450 г голубой шерстяной пряжи № 15/2, соединенной в 2 нити. Для отделки потребуется немного черной, розовой и белой пряжи такой же толщины, соединенной с одной нитью люрекса. Мелкие жемчужные бусы. Плотность вязаного полотна — 30 петель на 10 см по горизонтали и 40 рядов на 10 см по вертикали.

**Спинка.** Наберите на иглы машины вспомогательную нитью 156 петель, провяжите 6—8 рядов. Далее вяжите основной нитью на высоту 7 см нижнюю часть подгиба. Для выполнения линии сгиба (зубчики) переснимите петли деккером с каждой четной иглы на нечетную, на которых теперь будет по 2 петли. Освободившиеся четные иглы поставьте в РП, провяжите 2 ряда. Далее лицевую сторону подгиба выполняйте следующим образом: рабочей нитью слева направо по часовой стрелке обкрутите по 2 иглы не стягивая. Проведите каретку слева направо без прокладывания рабочей нити. Затем проложите рабочую нить на все иглы и провяжите второй ряд. Выполняя следующий ряд, обкручивайте иглы рабочей нитью по 2 иглы в шахматном порядке и снова этот ряд вяжите без прокладывания рабочей нити. Следующий ряд вяжите справа налево, прокладывая рабочую нить на все иглы машины. Таким образом вяжите на высоту 7 см. Затем, для образования двойного края, наденьте на иглы машины деккером открытые петли начального ряда, связанного основными нитями. Переведите регулятор плотности на 2—3 деления слабее и провяжите ряд. Поставьте регуля-

тор на расчетную плотность и дальше продолжайте вязание гладким переплетением на высоту 29 см (116 рядов без учета высоты подгиба). Нижнюю часть проймы выполняйте частичным вязанием. Для этого выводите иглы в ПНП с правой и левой сторон машины в следующем порядке: 8 игл, 3 иглы, 2 раза по 2 иглы и 3 раза по 1 игле. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте по 18 петель нижней части проймы сначала с одной, а затем с другой стороны машины. Далее вяжите до начала скоса плеча (до 206-го ряда). Скос плеча и выем горловины также выполняйте частичным вязанием следующим образом: с правой и левой сторон машины выводите в ПНП 4 раза по 5 игл. Далее выполняйте скос плеча и выем горловины одновременно. Для этого отметьте середину спинки. Поставьте иглы правой половины спинки в ПНП и вяжите сначала левую половинку. По скосу плеча продолжайте выдвигать в ПНП еще 5 раз по 4 иглы, а со стороны середины спинки выводите в ПНП иглы горловины: 6 игл, 2 раза по 4 иглы и 2 раза по 3 иглы. Поставьте иглы правой половины спинки в РП и вяжите правую поло-





Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте петли.

**Перед.** Вязите, как спинку. Рисунок на детали переда выполняйте последовательно от нескольких клубков. В вязаном полотне соединение нитей разного цвета должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами таким образом, чтобы нить, которой будете продолжать вязание, обхватывала снизу вверх нить от предыдущего клубка. Выполняя нижнюю часть проймы, иглы выводите в ПНП в следующем порядке: 11 игл, 3 иглы, 2 раза по 2 иглы и 3 раза по 1 игле. Довязав до начала выема горловины (186-й ряд), отметьте середину переда и поставьте иглы с правой стороны в ПНП, а на иглах левой половины выполняйте выем горловины частичным вязанием. Выдвигайте со стороны середины переда иглы в ПНП: 6 игл, 5 раз по 2 иглы, 1 иглу. Затем выполняйте скос плеча, выдвигая в ПНП: 5 игл, 8 раз по 4 иглы. Поставьте иглы с петлями левого плеча в РП, провяжите ряд, петли закройте. Затем также вяжите правую половину переда. Закройте петли правого плеча и горловины.

**Рукав.** Наберите на иглы машины вспомогательную нитью 96 петель и вяжите до 124-го ряда (без учета высоты манжеты). В процессе вязания прибавляйте с обеих сторон полотна 18 раз по 1 петле через каждые 6 рядов. Окат рукава выполняйте частичным вязанием, выдвигая иглы в ПНП с обеих сторон полотна в следующем порядке: 9 игл, 4 раза по 2 иглы, 23 раза по 1 игле, 9 раз по 2 иглы. В РП останется 16 игл ровной части оката рукава. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд. Петли закройте. Для вывязывания манжеты наденьте на иглы машины открытые петли начального ряда рукава, связанные основной нитью, одновременно убавьте 3-ю и 4-ю иглы рукава. Для этого на каждую 3-ю иглу наденьте по 2 петли. Манжету вяжите сначала с закручиванием игл, а затем нижней сторону подгибайте гладкой вязкой.

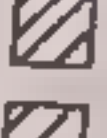
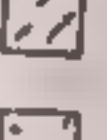
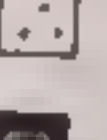
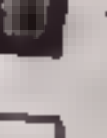
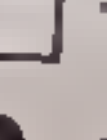

**Стойка.** Наберите на иглы машины вспомогательную нитью 120 петель. Затем вяжите основной нитью, как подгиб на спинке. После выполнения рисунка с обкрученными иглами провяжите еще 5-6 рядов гладкой вязкой — полосу для кеттлевки к горловине изделия. Закончите вязание стойки вспомога-

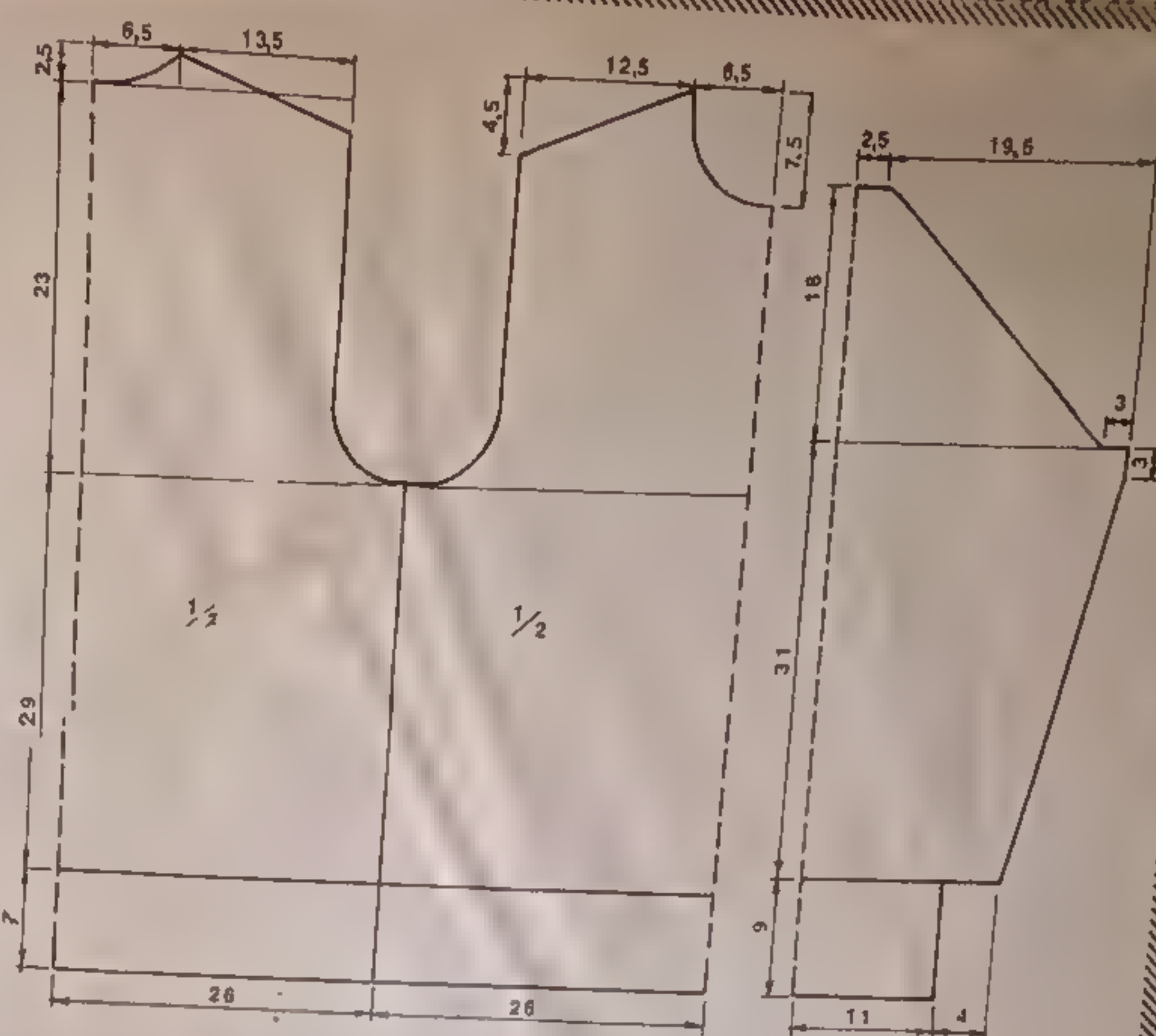
тельными нитями. Отутюжьте связанные детали изделия через влажную ткань, сшейте их. Открытые петли стойки пришейте кеттельным швом к горловине изделия. Пришейте бусины, как показано на рисунке.

#### Сокращения

ПНП — иглы находятся в переднем нерабочем положении  
РП — иглы в рабочем положении

#### Условные обозначения

-  — черный
-  — меланж (розовый и белый)
-  — розовый
-  — меланж (черный и розовый)
-  — белый
-  — бусины



**П**ролистайте номера журнала за этот год. Вам понравилась какая-нибудь модель? Тогда переведите выкройку на свою работу. Во втором номере «Работницы» деловой костюм дан на 48-й размер, а в 6-м номере блузон и шорты — на 46-й. Мы приносим вам свои извинения за то, что вовремя эти размеры не были указаны.

Проведите вертикальные линии примерно посередине каждой детали выкройки. Разрежьте деталь по намеченной линии и раздвиньте на нужное расстояние (если вы увеличиваете ее) или заложите складку (если уменьшаете). На рисунке 6 это показано на примере модели цельнокроеного платья из № 1 за этот год. Лучше, конечно, вносить изменения в соответствии с вашими индивидуальными мерками, разделив разницу объемов на количество деталей, в простом случае — на четыре (две полочки и две половины спинки). А на стандартных выкройках при изменении ее на один размер ширина деталей меняется следующим образом:

0,3 см прибавляется или снимается по боковым швам,  
0,8 см — на спинке,  
0,9 см — на полочке,

## Если вам не подходит размер

Если вам понравилась какая-то модель, а выкройка не вашего размера, не отчаивайтесь: ее можно уменьшить или увеличить. Мы поможем вам в этом. Однако учтите, что при очень сложном фасоне изменение выкройки более чем на один размер может исказить модель. Выкройку же простой формы можно уменьшить на два размера и на столько же увеличить, то есть изменить на четыре размера.

0,6 см — на рукаве.

Контуры выкройки выровняйте.

Затем отложите по линии плечевого среза длину вашего плеча и исправьте линию проймы. От размера к размеру длина плечевого среза меняется на два сантиметра.

Внесите также исправления в линию горловины. При уменьшении выкройки вырезается меньше материала (не забудьте об этом), при увеличении — вырез увеличивается, чтобы не ошибиться, излишек материала лучше убрать на первой примерке.

Если на изделии есть нагрудная вытачка, измените ее раствор на 0,9 сантиметра (рис. 1). Вытачка на спинке не меняется.

На изогнутых краях, чтобы сохранить форму, проведите вспомогательных линий, чем на прямых. Например, окате рукава (рис. 2) сделайте три разреза, прибавьте 0,3 см по боковым швам и по

0,2 по вспомогательным линиям.

Ширину рукава можно изменить неравномерно, клинообразно раздвинув деталь или заложив косые складки. Это можно делать и на других деталях, когда соотношение размеров фигуры отличается от стандартного.

Если на лифе есть кокетка (№ 8, 1989 г.), исправляете ее отдельно, потом сложите две детали вместе, как на рис. 4, и выровняйте линию проймы. В этой модели обратите внимание на то, что лиф состоит из шести деталей, между которыми надо распределить разницу объемов.

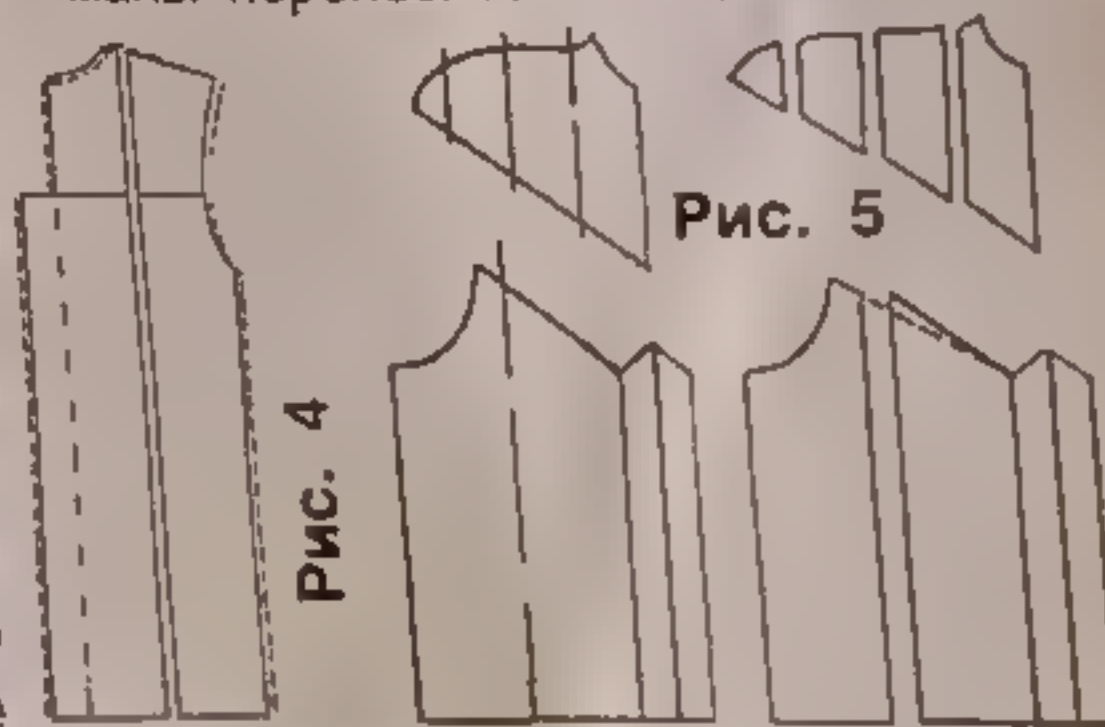
Если кокетка сложной формы, как на модели из № 3, также сделайте несколько разрезов, чтобы сохранить линию плеча (рис. 5).

Схема изменений выкройки брюк (по такому принципу меняется и выкройка юбки) дана на рис. 1.

Горизонтальные линии на наших

рисунках показывают места раздвижения или складок при изменении роста изделия.

Длина юбки обычно меняется по низу или по линии кокетки (от размера к размеру на 2 см), линия бедер перемещается на 0,5 см. В цельнокроеных изделиях линия талии и бедер переносится внутри детали, без изменения общей длины, линия талии — на 1 см, бедра — на 1,5 см. Длину меняйте по низу изделия. Карманы переносятся на 1,2 см.

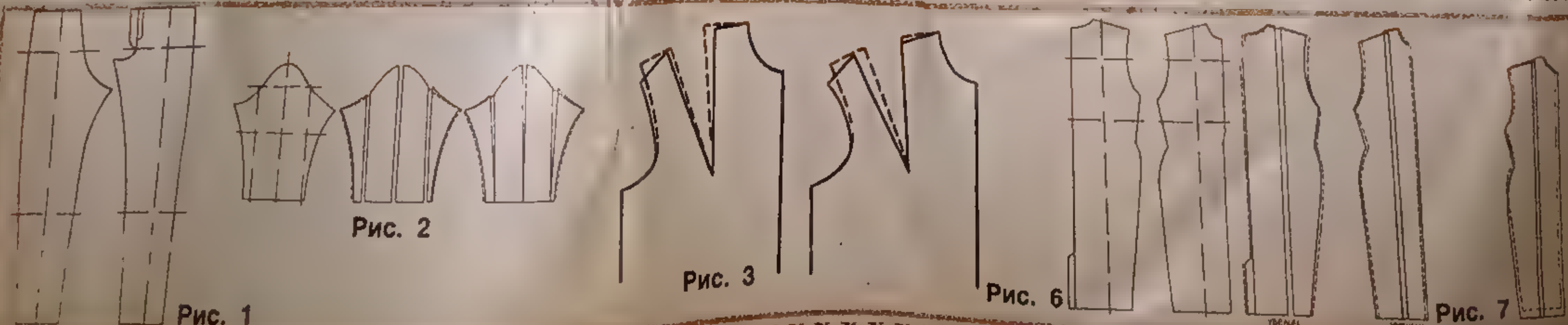


Длина рукава от роста к росту меняется на 2 см. Локтевая вытачка переносится на 1 см.

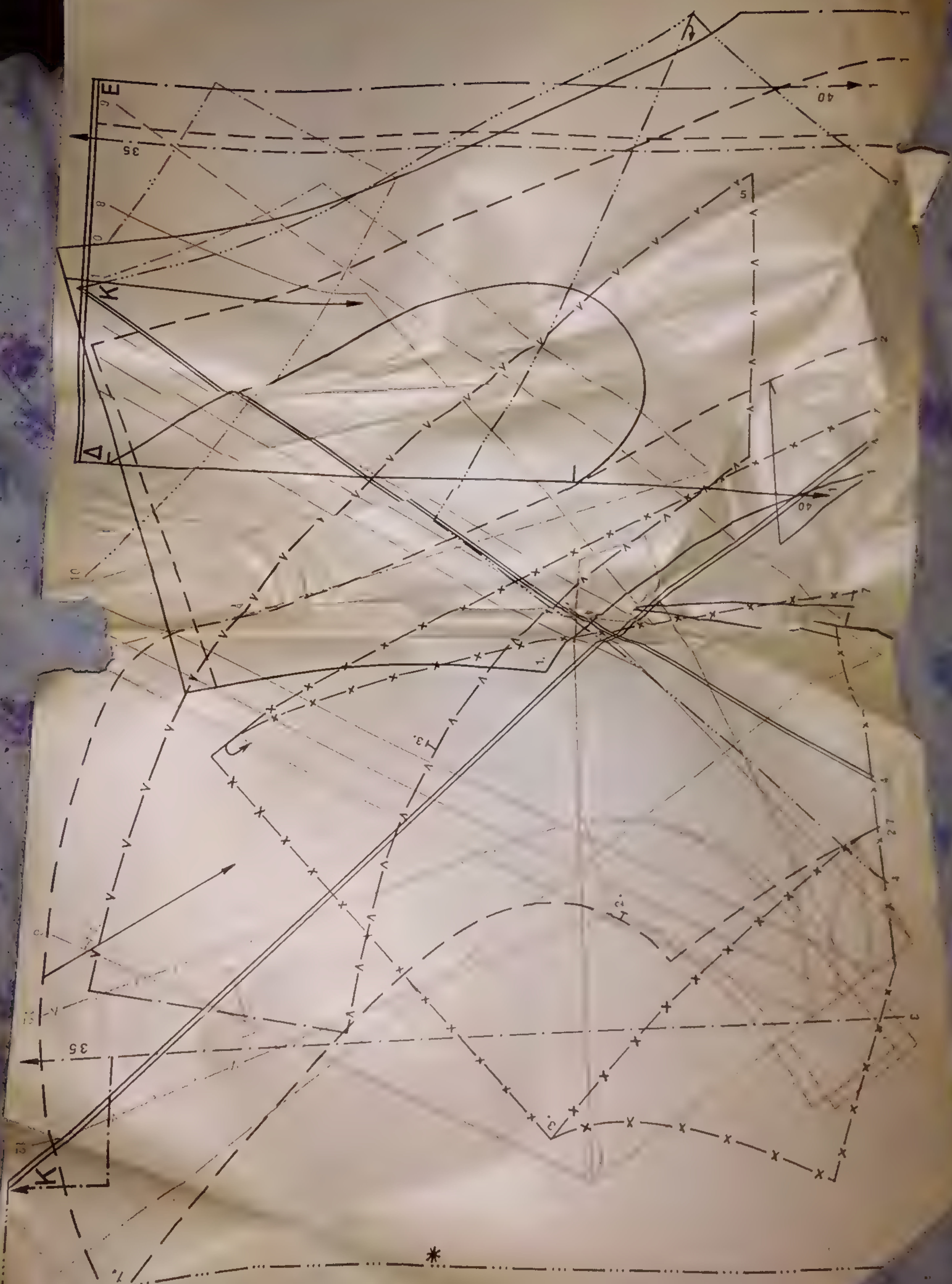
Посмотрите на рис. 7, как изменилась выкройка при уменьшении размера и роста. Не забывайте в конце работы проверить правильность внесенных изменений, сопоставив полученную выкройку с первоначальной.

Желаем успеха!

Н. САХАРОВА











Н. САХАРОВА



**ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЯЖЕТ**

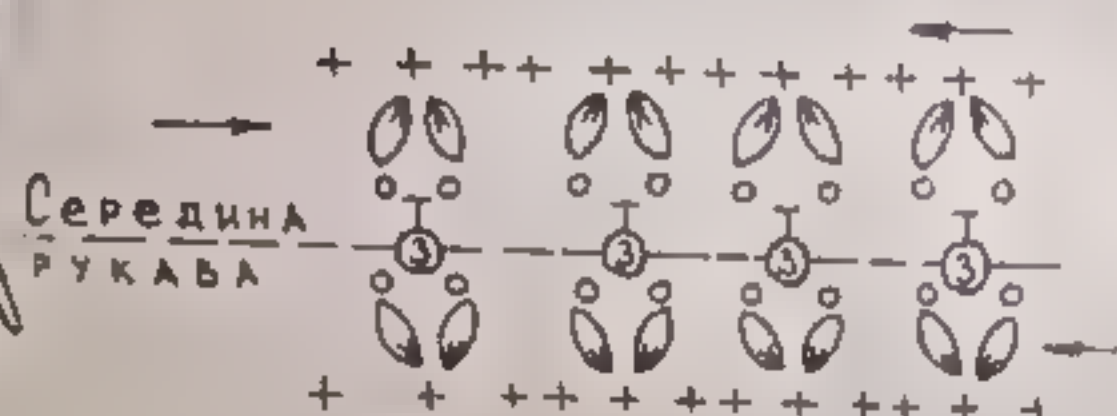
В ответ на многочисленные вопросы читателей сообщаем, что  
Д. С. Огурцова преподаёт на курсах в ДК «Каучук» (Москва, ул. Плехани  
ха, 64. Тел. 248-39-32).



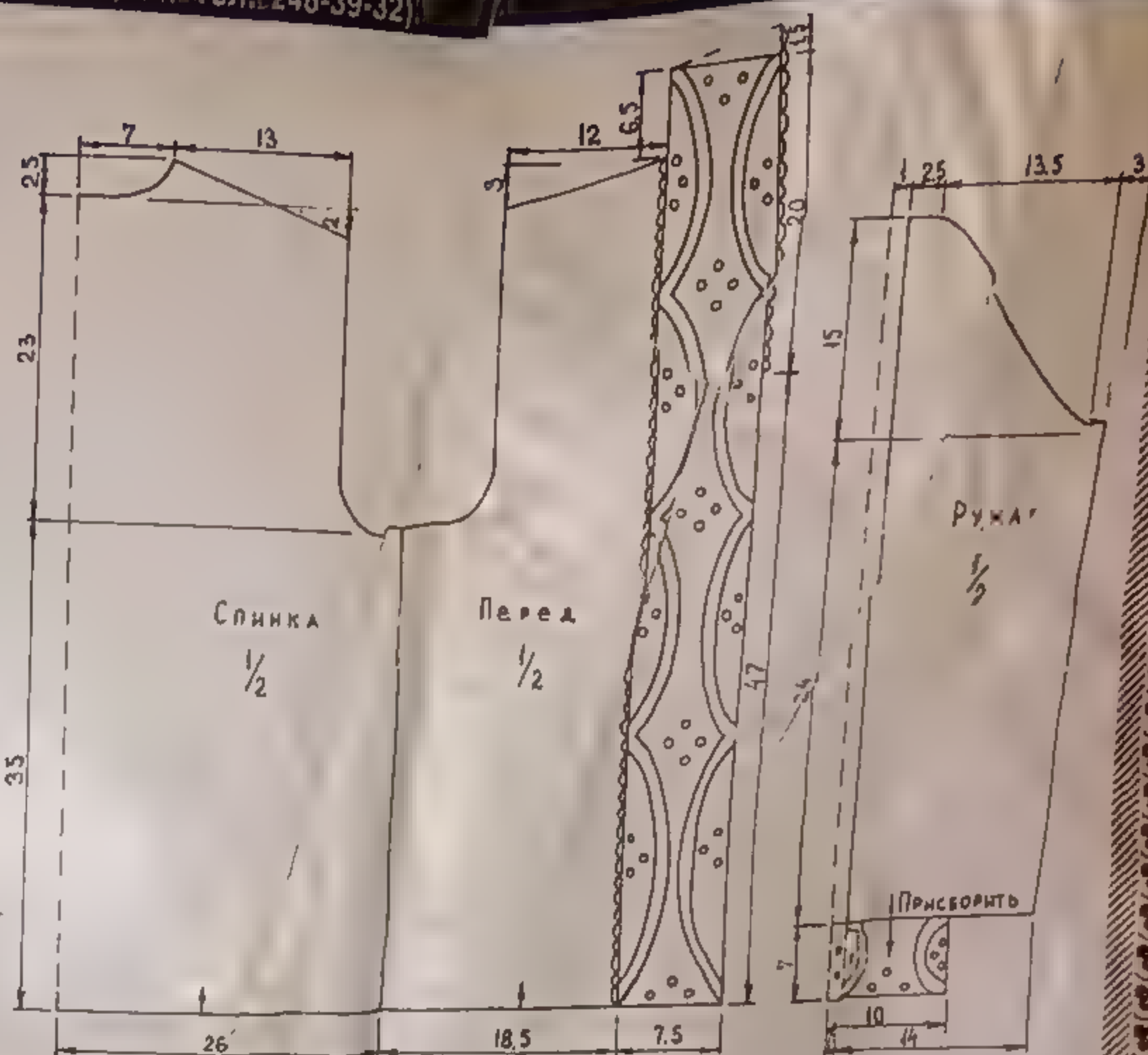
### Схема 1



### Схема 3



#### Схема 4



Многим нашим читателям очень понравилась модель, предложенная для вязания в одиннадцатом номере журнала за прошлый год. Ее автор Л. С. Огурцова, ей принадлежит множество альбомов по вязанию. Сегодня она предлагает связать нарядную ажурную кофточку.

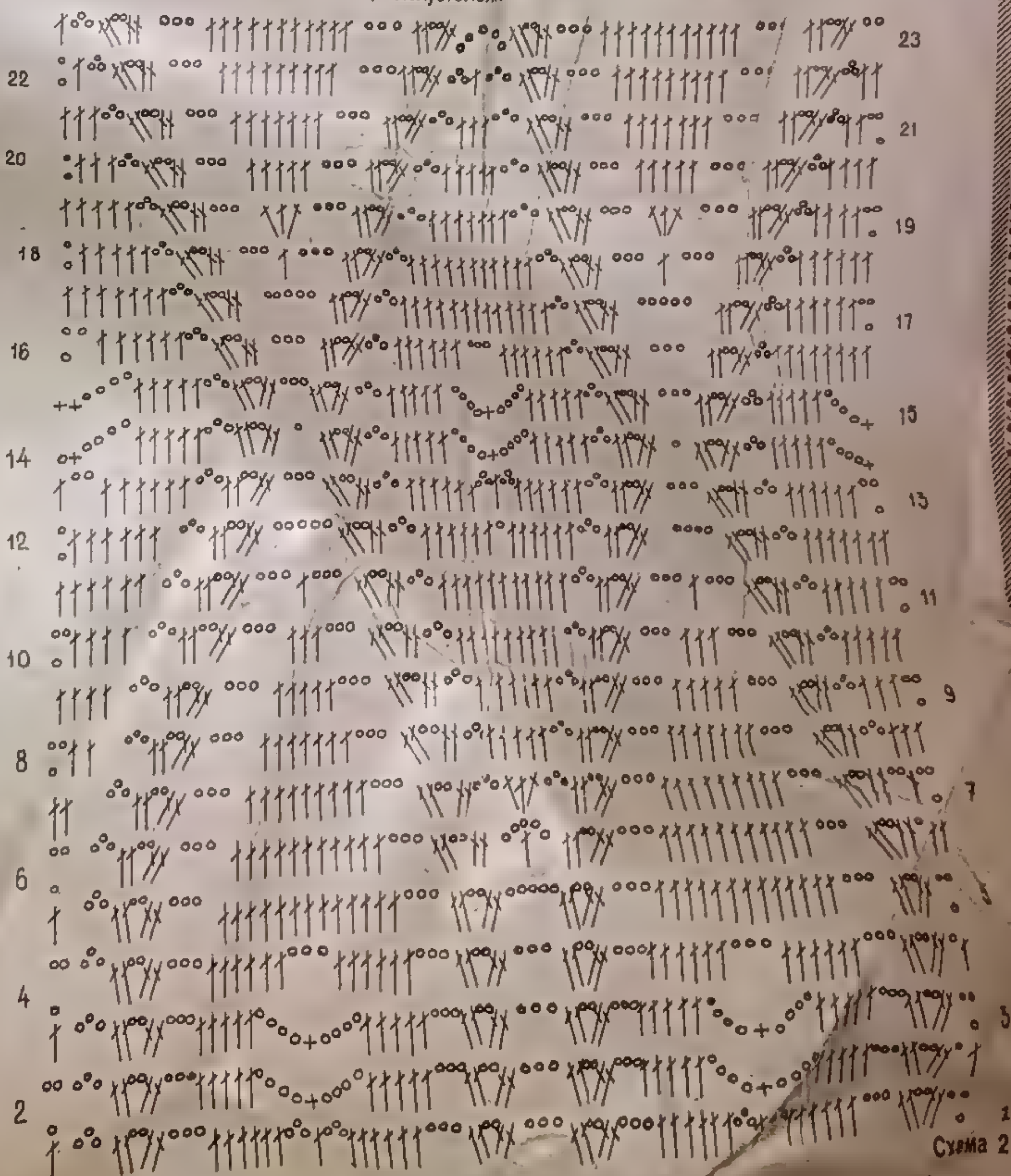
**Д**ля выполнения модели 46—48-го размера потребуется 250 г шерстяной пряжи № 15/2. Блузка связана в 1 нить шерстяной пряжи, которая соединена с 1 нитью люрекса. Крючок 2 мм.

**СПИНКА.** Свяжите цепочку из воздушных петель длиной, равной ширине спинки по линии низа. Провяжите по цепочке 68 фигурок узора, каждая из которых состоит из 2 столбиков с накидом, провязанных на одной петле основания. Далее вяжите узором по схеме 1 на высоту 35 см. Затем выполняйте закругление нижней части проймы. Глубина проймы равна 9 фигуркам узора. Для выполнения закругления проймы недовязывайте фигурки узора в конце каждого лицевого и изнаночного ряда в следующем порядке: сначала 4, затем 2 и 3 раза по 1 фигурке. Далее вяжите ровным полотном до начала скоса плеча. По скосу плеча недовязывайте: 1 раз 5 и 3 раза по 4 фигурки. По выему горловины со стороны середины спинки сначала 6, а затем 2 фигурки.

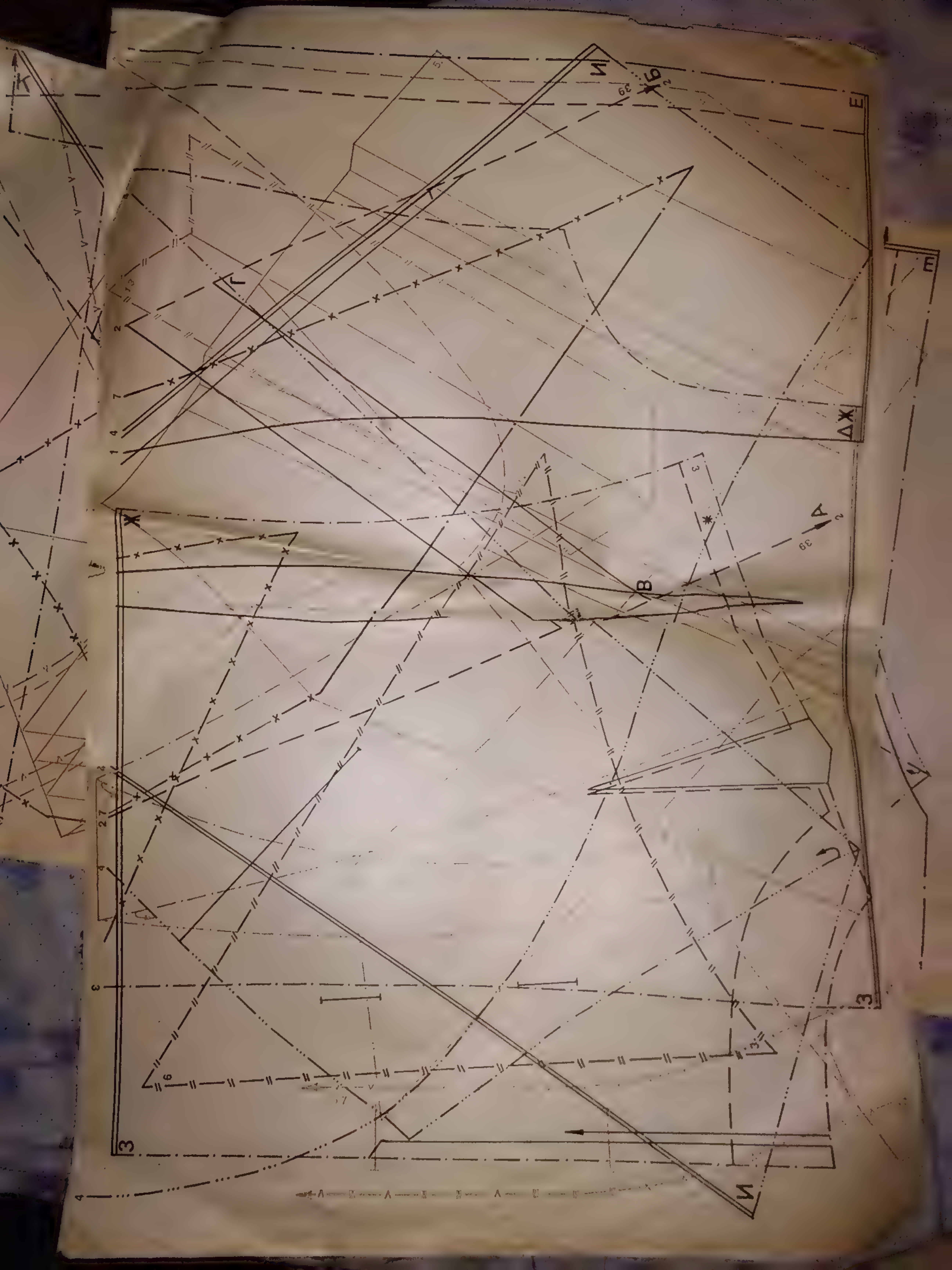
**ПЕРЕД.** Состоит из 3 частей: 2 боковые части и центральная часть (прошивка). Сначала вяжите правую боковую часть. Свяжите цепочку из воздушных петель, на ней провяжите 25 фигурок узора и дальше вяжите по схеме 1 на высоту 35 см. По нижней части проймы недовязывайте фигурки узора в следующем порядке: сначала 5, 3 и затем 3 раза по 1 фигурке. По скосу плеча недовязывайте: 2 раза по 5 и 1 раз 4 фигурки узора. Левую боковую часть переда вяжите так же. Затем

➔ Направление вязания  
 + Столбик без накида  
 ○ Воздушная петля  
 T Полустолбик

† Столбик с одним накидом  
① Пышный столбик  
② Пико из 3 воздушных петель









де, подают чай или кофе. И очень часто у хозяйки на этот случай готов

### Яблочный пирог с ванильным соусом

Приготовить такой пирог можно из любого песочного теста. Только само тесто замешивать не надо: сделайте масляную крошку, растерев муку с маслом. Например, можно взять такие пропорции: на 2—3 стакана муки — 200 г маргарина или масла, 1 стакан сахарного песка.

Половину крошек поместите

в смазанную маслом форму и поставьте в духовку на 10—15 минут. Приготовьте начинку: нашинкуйте очищенные яблоки, перемешайте с сахаром и корицей. Выложите на первый слой крошек начинку и накройте вторым слоем крошек, поставьте в духовку. Этот пирог подайте с ванильным соусом. Или — с чуть подтаявшим мороженым.

... Обо всех блюдах, которые стоят на шведских столах и варятся в шведских кухнях, не рассказывать — их великое множество, как и в любой другой национальной кухне. Буду рада, если вам понравится

что-то из предложенных мной рецептов. Например, шведы очень любят все необычное, и они с большим удовольствием принимают приглашение на «русский борщ».

Хочу сделать небольшое замечание: одно время я попадала впромах, приходя в шведский дом в гости. На вопрос хозяев: голодна я или нет, я всегда отвечала отрицательно (даже если умираю от голода), считая это хорошим тоном. Хозяева искренне огорчались и предлагали мне... чашечку кофе. Очень скоро я поняла свою ошибку. Хозяйке приятнее всего слышать от

гостей, что они «голодны, как волки, не ели весь день, ожидая вечера». Что ж, в ее доме наготовлено много всяких вкусностей. Так много, что после ужина гости могут сказать: «Я наелся, как принц!» (Это примерно то же самое, что «сыт по горло».) Я желаю вам и вашим гостям почувствовать себя принцами после того, как вы отведадите рецепты шведского стола.

Елена ЛУНДИН,  
консультант  
по шведско-советским  
деловым и культурным связям.

## ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА?

...А пока ведутся деловые переговоры, пока эта одежда не появилась еще в наших магазинах, выход один — сестра за машинку и сшить то, что понравилось, самой.

Почему-то очень часто, ожидая ребенка, многие женщины перестают следить за собой, и их единственной одеждой становится, например, байковый халат, в котором они могут прийти и в поликлинику, и в гости... А ведь ребенок — даже не родившийся еще! — должен испытывать чувство красоты. И ему совсем не безразлично, как выглядит его мама. Безразлично это, поверьте, и вашему мужу, и вашим друзьям, и всем окружающим вас.

Как сказал директор фирмы Roséns Оке Вольдемар Лефстэд: «Самой женственной женщина бывает тогда, когда она ждет ребенка». Прислушайтесь, это говорит мужчина!

Анита Свенсон, дизайнер фирмы Roséns, дает несколько советов (и рисунков), как в этот период быть самой женственной, красивой и обаятельной:

— Мы изготавливаем наши изделия таким образом, чтобы они вырастали вместе с будущей матерью, были удобны и функциональны во время беременности. Некоторые модели юбок и брюк имеют специ-

на цветной полосе этого номера вы видите прекрасные модели для женщин, ждущих ребенка. Шесть шведских фирм привезли в нашу страну свои коллекции: Roséns — коллекцию одежды для будущей матери, Knapens — детскую одежду, Elit — шапочки (море шапочек!), Elit trika — детский трикотаж, Torpedo AB — носки и Provitec Regnkläder AB — одежду от дождя. Показ всех этих моделей стал ярким праздником. А потом представители и дизайнеры этих фирм были у нас в гостях — их привела к нам наша старая знакомая Елена Лундин, консультант по шведско-советским деловым и культурным проектам. И передала большой привет советским женщинам и детям от Астрид Линдгрен. Известная писательница знает, как любят ее Карлсона в нашей стране. Окна квартиры Линдгрен смотрят на тот парк, где так любил летать Карлсон. (Однажды ее спросили: «Вы можете показать квартиру, где живет ваш герой?» — «Конечно!» — И она повела делегацию на соседнюю улицу, в дом, на предпоследний этаж. На табличке одной из квартир было написано: «Карлсон». Дверь открылась, и когда у хозяина спросили, где он работает, он ответил: «На крыше...») Мальчишки всего мира похожи на шведского Малыша — они так мечтают, чтобы к ним прилетел Карлсон! Линдгрен, узнав о том, коллекции какой одежды будут показаны в нашей стране, подчеркнула, что это очень нужное и доброе дело: ведь каждая мама хочет, чтобы ее малыш был красивым!

альные пряжки. Кроме того, одни имеют дополнительную высоту над животом, другие имеют складки на животе. Это придает им хорошую форму и делает их удобными. Еще один вариант — тот, где резинка вшита в пояс и регулируется при помощи пуговиц.

Чтобы сделать «жизнь в одежде» наиболее легкой, требуются простые модели, которые не стесняют

и прочно сидят на своем месте. У беременной женщины ширина плеч и рост остаются прежними, в то время как размеры бюста, живота, ягодиц и икр увеличиваются. Поэтому одежда не должна изменяться в плечах и по длине (одежда большего размера, следовательно, не годится, если хотите, чтобы она хорошо сидела), а требует специальных приспособлений в тех ме-

стах, где тело изменяется; верхняя часть куртки, джемпера, рубашки или платья должна быть впереди длиннее и шире.

Лучше всего эту одежду шить из натуральных тканей, из хлопка — такую одежду приятно носить, ее легко стирать. Женщина, ждущая ребенка, должна гордиться своим животом! И запомните: если вы модница, любите красиво одеваться, в период беременности вовсе не надо отказываться от своих вкусов!

Анна-Маргрет Ленн, дизайнер, консультант по связям для швейных фирм, дала несколько советов для тех, кто хочет сам шить что-то детям:

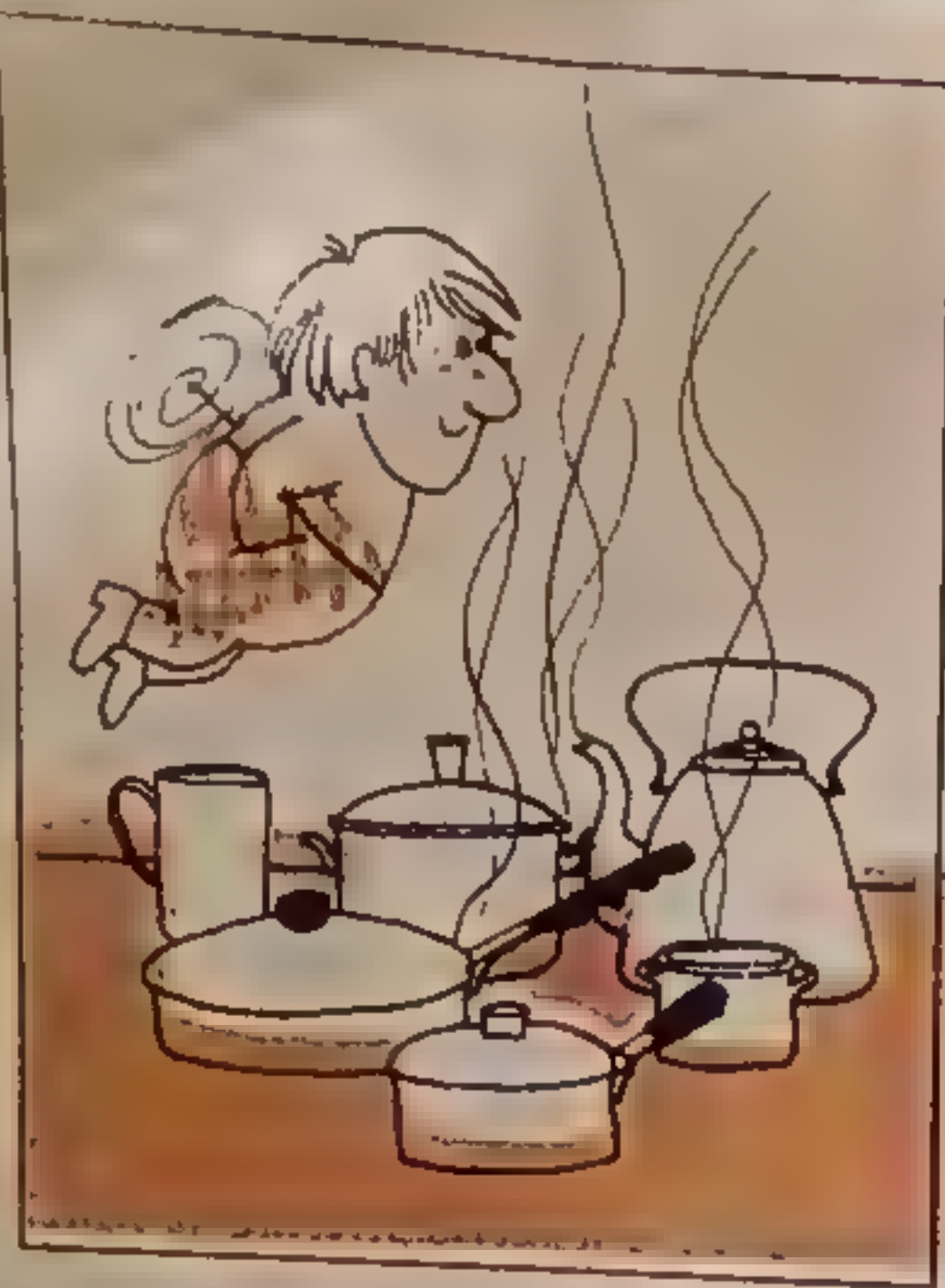
— Шить для малышей надо как можно проще. Взгляните на рисунок: для малышки это будет платье с удлиненной талией, а когда она подрастет, платьице превратится в короткую тунику, блузку. Советую вам делать круглый вырез горловины. Это позволит использовать всевозможные воротники: например, белый, кружевной — для праздника, «матросский» — для каждого дня. Повторяю: само изделие для ребенка должно быть очень простым. А украсят его, сделают модным множество маленьких деталей, которые вы придумаете.

Л. ЕРШОВА





# ПРИГЛАШЕНИЕ К ШВЕДСКОМУ СТОЛУ



## Соус-винегрет

Приготовить его несложно, на это у вас уйдет всего 10 минут. Возьмите 1 ст. ложку уксуса, соль, перец — на кончике ножа, 3—4 ст. ложки растительного масла, по 1 ч. ложке приправы: мелко нарезанный укроп, петрушку, базилик, сельдерей — что есть в это время. (Расчет продуктов — на 4 порции.) Смешайте уксус, соль, перец, добавьте масло, все хорошо размешайте с приправами, дайте постоять. Перед употреблением взболтайте. Этот соус имеет множество вариантов.

**С лимоном:** замените уксус на лимонный сок и добавьте немного воды.

**Французский соус:** 1 дольку тертого чеснока опустите в уксус перед тем, как добавить масло.

**Сырная заправка:** добавьте 1—2 ст. ложки тертого сыра в соус.

А если вас пригласили в гости в четверг, то на столе обязательно будут стоять гороховый суп и блинчики с брусничным вареньем.

## Желтый гороховый суп

Это самое популярное блюдо в шведской кухне, и его по традиции едят по четвергам.

Горох для супа (400 г) надо замочить заранее — на ночь или на несколько часов — в 1,5—2 литрах воды. Воду посолите: 1 ст. ложка соли на 1 литр воды. Затем воду слейте, переложите горох в кастрюлю, в которой будете варить суп, залейте 1¼ л воды, добавьте ½ ч. ложки соли, варите, накрыв крышкой. Когда закипит, удалите пену. Очистите луковицу, воткните в нее 2—3 гвоздики, положите в суп. Нарежьте крупными кусочками копченую свинину или сало (250 г), положите в суп, варите 1 час. Выньте свинину и продолжайте варить суп еще 30 минут. Выньте лук, добавьте в суп, если есть, приправы: чебрец, майоран. Если нужно, разбавьте суп водой. Свинину нарежьте маленькими кусочками и положите в суп.

**Н**аверное, в любой стране люди любят ходить друг к другу в гости, любят это и в Швеции. Шведские женщины — хорошие хозяйки, и им небезразлично, как гости оценят их кулинарное мастерство. Но не менее важно для них и хорошо выглядеть — поэтому все приготовления для приема гостей делаются заранее, ведь в Швеции все женщины работают, как правило, до пяти вечера, а самое распространенное приглашение в гости — в шесть часов, к ужину. Этого часа хозяйке достаточно, чтобы приготовить стол, все разогреть и привести себя в порядок.

К приходу гостей на кухне уже выстроились стопки тарелок, шеренги бокалов, минеральная вода, соки и холодное пиво, на деревянных досках — свежий хлеб. И, конечно же, на столе стоят цветы. Перед ужином гости могут выпить стакан сока или бокал шампанского. На столе — легкая закуска: редиска, перец, огурцы, морковь, цветная капуста — все это красиво нарезано и уложено в вазочки или в салатницы, в таких же вазочках — чипсы (хрустящий картофель). Здесь же стоят пиалы или чашки со сметанным соусом, в который гости макают эту закуску. А в кухне тем временем разогревается рагу или суп.

Шведы любят простую, здоровую пищу, любят блюда своей национальной кухни. На любом шведском столе — дома, в школе, в ресторане — обязательно будет стоять салат из капусты с морковкой. Вам он хорошо знаком, приготовить его можно за 15 минут. Часто вместо морковки берутся апельсины или брусничное, или клюквенное варенье (на 400 г капусты — 100—150 г варенья). Вообще брусничное варенье, пожалуй, самое любимое у шведов. Оно добавляется и в мясные блюда, с ним едят голубцы. И, конечно же, каждая хозяйка заготавливает на зиму баночки со смородиной, брусникой, клюквой, крыжовником — из этих ягод варят мармелад, желе.

А вот еще одно блюдо национальной шведской кухни:

## Рагу жены крестьянина

На его приготовление уйдет 2 часа, и рагу лучше приготовить заранее.

1 кг мяса, соль, черный перец-горошек, чеснок — 2 головки, лавровый лист, копченое сало с мясом — 200 г, 20 штук мелкого репчатого лука, петрушка, 2 ст. ложки варенья из черной смородины.

Мясо нарезать небольшими кусочками и уложить плотно в кастрюлю (вместе с косточкой), залить водой, чтобы покрывала. Дать закипеть, снять пену. Добавить соль, перец, очищенный чеснок, лавровый лист, петрушку. Варить 1,5 часа на медленном огне. В это время нарезать сало тонкими полосками, очистить лук, поджарить сало на сковороде и в растопленный жир положить луковицы, обжарить их до золотистого цвета. Когда мясо будет готово (через полтора часа), добавить в кастрюлю сало и лук, дать 15 минут покипеть, заправить черносмородиновым вареньем и петрушкой.

Это рагу подают с вареной картошкой и морковкой или с рисом и салатом.

И еще один рецепт любимого в Швеции блюда. Вы обязательно должны его приготовить — и этим доставите своим детям необычайную радость — тем более что они так много о нем слышали (а вернее, читали...). Ведь я говорю о маленьких мясных тефтелях — щёётбулар, которые так любит Карлсон, — вспомните, сколько он съел их на

кухне у Малыша! Эти тефтельки очень любят шведские дети — наверное, они думают, что их запах может привлечь Карлсона и к ним в гости.

## Маленькие мясные тефтельки

Чтобы приготовить 50 тефтелек, вам понадобится 600 г фарша. Лучше всего, если в нем будет 70 % говядины и 30 % свинины. В стакане молока замочите ½ стакана панировочных сухарей. Мелко порежьте луковицу и обжарьте ее в масле, остудите. Смешайте с фаршем замоченные сухари, лук, яйцо, добавьте соль и перец. Мокрыми руками сделайте из фарша шарики величиной с грецкий орех и сложите их в тарелку, смазанную растительным маслом (в один ряд). Растопите в сковороде жир и выложите в сковороду порцию тефтелек (для этого вам надо только поднести тарелку к сковороде, наклонить — и тефтельки сами «поплывут» в сковороду). Жарьте, время от времени потряхивая сковороду, пока тефтельки не станут упругими и румяными со всех сторон. После каждой порции жир надо слить, сковороду вымыть и тогда уже жарить следующую порцию. Такие тефтельки готовятся на все детские праздники. А еще к детскому столу подаются маленькие обжаренные румяные сосиски (разрежьте большую на 4 части). Шведские дети принимают активное участие в приеме гостей: они накрывают стол, ставят посуду (вместе с папой!). Ведь прием гостей — это семейный праздник. И самое страшное наказание для ребенка — если ему, про-

винившемуся, говорят: «Пожалуй, тебе не стоит сидеть за общим столом». Но такое, конечно же, случается очень редко, и дети вместе со взрослыми радуются празднику. И только через некоторое время они уходят в другую комнату, за свой стол, а иногда располагаются прямо на полу.

Но вернемся на минутку к нашим тефтелям. Из такого же фарша (с теми же добавками) можно приготовить и еще одно любимое шведами блюдо —

## Бифштекс а-ля линдстрем

Для этого добавьте в фарш сметану и рубленую вареную свеклу: на 500 г фарша — 100 г свеклы. Все перемешайте, сделайте бифштексы и обжарьте на сковороде. Сложите бифштексы в глубокую жаровню. В сковороде, где обжаривались бифштексы, прожарьте 2 ст. ложки муки, разбавьте горячей водой и этой подливой залейте бифштексы. Потушите их в духовке. После этого вы сможете подать на стол вкусные красные бифштексы.

А теперь — немного о сладких блюдах. Я уже говорила о том, как популярны у шведов

## Блинчики с брусничным вареньем

Приготовить их несложно. Для 50 штук блинчиков понадобятся 2 яйца, 3 стакана молока, 1¼ стакана муки, соль, 1—2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растопленного масла.

Взбейте яйца в широкой посудине, добавьте половину молока, всю муку, соль и сахар. Взбейте смесь вилкой, чтобы не было комочков, добавьте остальное молоко. Тесто надо иногда помешивать, иначе оно застывает на дне. Растопите масло и влейте в тесто — тогда после первого блина вам не придется смазывать сковороду. Выпекайте блинчики и складывайте их в глубокую миску один на один, сбрызгивая растопленным маслом. Миску поставьте на кастрюлю с горячей водой. Конечно, к блинчикам можно подать любое варенье, но шведы предпочитают брусничное.

Очень часто блинчики не выпекаются заранее — готовится только тесто для них. Приходят гости, хозяйка подает закуски, суп, идет неспешный разговор, а потом хозяйка говорит: «А теперь каждый может испечь себе блинчик». Все идут на кухню с тарелками. Мужчины (они считают себя более практичными) дают массу советов, как лучше испечь блинчик. Женщины (они более ловкие) помогают вовремя блинчик перевернуть. Но обязательно у кого-то получится «блин комом». Это лишний повод для веселья, смеха, шуток.

После обеда в Швеции, как и вез-



Едет поезд мимо игрушечных домов и бумажных деревьев. Кроха шею вытянет и вертит во все стороны головой, как турист.

Прошла зима. И вдруг с Крохой что-то случилось. Даем ему есть — не ест. Молока наливаем — отворачивается. Забьется в угол, голову втянет, но не спит — все думает о чем-то с открытыми глазами.

— Заболел, — решили мы с Сережей.

Митька положил черепашонка в варежку, и мы понесли его в ветеринарную лечебницу. Там была очередь — собака, кошка, завернутый в платок попугай, серый кролик с забинтованной лапой, из муфты выглядывала морская свинка.

Все были хмурые и сидели тихо.

Когда мы вошли в кабинет, доктор вынул из варежки Кроху и поднес его к большой яркой лампе.

Кроха даже не зажмурился.

— Значит, говорите, похудел? Не ест, не играет, не слушает музыку... Доктор долго и внимательно смотрел на Кроху. — Ну что ж, все ясно. Это ностальгия.

— Что? — спросили мы хором.

— Нос-таль-гия! — повторил доктор и выключил лампу. — Что в переводе означает «тоска по родине». Откуда привезли черепаху?

— Из пустыни.

— Из Каракумов.

— Значит, скучает по пустыне.

— А когда он перестанет скучать? — спросил Митька.

— Чего не знаю, того не знаю. — развел руками доктор.

— А вы дайте ему какое-нибудь лекарство! — не сдавался Митька.

— От этой болезни лекарств нет, — сказал доктор. — И я ничем не смогу вам помочь...

С огромных сосулек весело капала вода. Некоторые люди уже ходили без шапок. Начинался апрель! А мы шли и не знали, что делать.

— Мальчишки, — сказала я. — Вы, конечно, как хотите, но раз Крохе нужно домой...

— ...то давайте отправим Кроху в Каракумы! — закончил Сережа.

— А Каракумы — это где? — спросил Митька, прижимая к себе варежку.

— Далековато, — сказал Сережа. Там, где Туркмения и Ашхабад. Толь-

ко кто его туда повезет? Папа летом на Дальний Восток собирается.

— Но кому-то же надо сейчас в Ашхабад! — сказала я.

— Точно! — сказал Сережа. — Поехали на вокзал!

— На аэровокзал! Самолетом быстрее!

У окошка рейса Москва — Ашхабад толпились пассажиры. Митька выбрал одного из них — серьезного, усатого, чем-то похожего на их папу.

— Дядя! — позвал его Сережа.

— Вы меня? — удивился усатый.

— Ваc! — сказали мы вместе.

Усатый подошел.

— Вот у нас тут в варежке черепашонок Кроха, — сказал Сережа —

А теперь мы предлагаем вам беседу с МАРИНОЙ МОСКВИНОЙ, рассказ которой вы только что прочли. Мы пригласили ее в наш клуб «Филиппок» и задали ей несколько вопросов. Мы думаем расспрашивать в будущем и других гостей «Филиппка», ведь вам, наверное, интересно поближе узнать тех, кто сочиняет для вас сказки и рассказы.

— **М**арина, что из своего детства ты запомнила больше всего?

— Самое замечательное событие произошло, когда мне исполнилось пять лет. Я тогда научилась кататься на трехколесном велосипеде. Это было безумно трудно. Помню, как на мой день рождения съехались мамины друзья. Они посадили меня на велосипед, а я боялась потерять равновесие и очень просила всех держать сзади за седло.

Но и после этого в моей жизни случались иногда события. Например, я летала на настоящем воздушном шаре — аэростате; раскалывала кости мамонта; занималась спелеологией, спускалась в самые невероятные пещеры и бродила там в полной темноте среди летучих мышей. Моя страсть к путешествиям была столь велика, что, совершенно не умея готовить, я поехала однажды в Заполярье с экспедицией и, пока геологи искали золото в тайге, варила им еду прямо на костре под проливными дождями.

— А какие книжки ты любила в детстве?

— Мне страшно понравился Майн Рид, потому что в его книжках каждая красавица в его историях я представляла себя. Мне казалось, что и я тоже в юности влюблена в его главных героев. Тогда же решила, что где-то прячут, что самые главные и удивительные вещи только и мечтают на мне жениться.

— Когда ты стала сочинять рассказы и сказки?

Возьмите его с собой.

— Зачем? — не понял усатый. — Я в Каракумы, там этих черепах полно!

— Понимаете, у него... ностальгия. Ему как раз тоже в Каракумы надо.

— Ну что ж, — покачал головой усатый, — надо так надо.

Он записал Сережин адрес. И Митька отдал ему варежку. Потом мы видели, как он прошел в стеклянные двери, сел в автобус и уехал.

А через три дня пришла телеграмма:

КАРАКУМАХ ЦВЕТУТ ТЮЛЬПАНЫ  
САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ НЕ СКУЧАЙТЕ

ВАШ КРОХА.

— Ну, не знаю... С раннего детства я постоянно собирала вокруг себя слушателей, придумывала что-то, дико врала и, конечно, сама была главным героем своих рассказов. По-моему, в писателе должно быть немного «баронмюнхгаузенства».

— А кем ты хотела стать?

— О! Я собиралась стать полярником и дрейфовать на льдине. Я даже послала письмо в Ленинград, где на полярников учили, с вопросом: не помешает ли мне, что я живу в Москве и что девица. Они написали, что, конечно, помешает и то, и другое. А папа мне и говорит: «Марин, ну зачем тебе на льдине дрейфовать? Выйди во двор, сядь в сугроб, подрейфуй немножко и домой приходи».

Потом я хотела стать артисткой, но роли для меня как-то не оказалось. Пришлось стать писателем, чтобы уж самой написать, самой и сыграть... Но хочу предупредить вас, что желать чего-нибудь и мечтать надо очень осторожно, потому что мечты на самом деле всегда сбываются.

— Марина, а о чем ты мечтаешь сегодня?

— Ну, во-первых, мечтаю убежать из дома с бродячим театром. А еще я бы хотела быть японским отшельником и старой джазовой певицей...

Воспоминания и мечты писательницы  
выведывала Ирина СКУРИДИНА.



Остановись, стрела, в резном колчане,  
Кинжал, висеть останься на ковре.  
Пусть воцарится  
скорбный час молчанья —  
Рассказывая о совершенном зле.  
Ну, что же вы, сыны высот Кавказа,  
Спокойной чести, мудрости сыны?  
Где ваш неослепленный,  
ясный разум,  
Кунячество, законы старины?

## Обычный гор

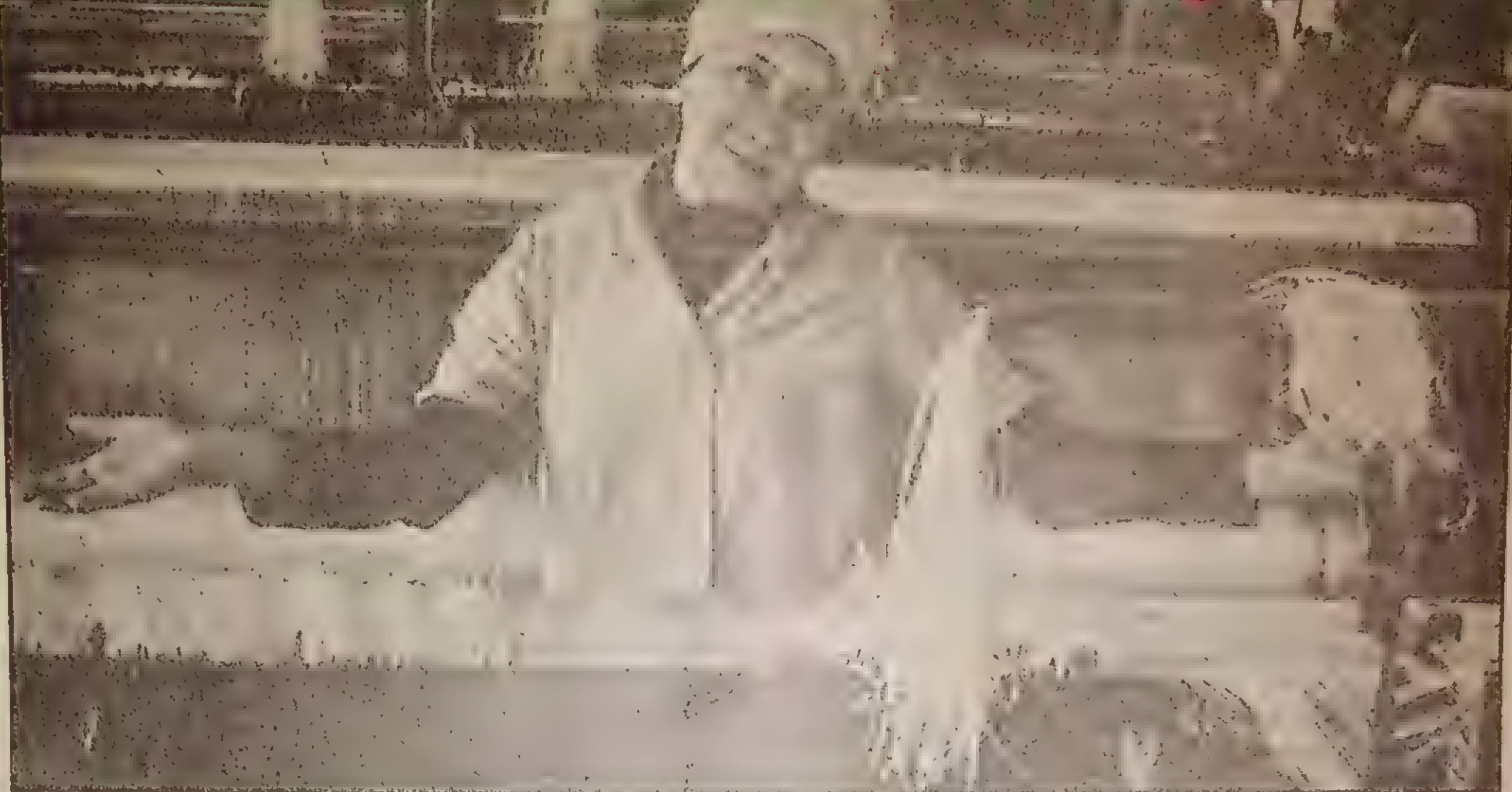
Где ваш, «за чашей круговой,  
Согласный, долгий разговор»  
О том, что свят обычный гор —  
Соседям жить одной судьбою,  
Одной заботой — о земле,  
О детях, о законах чести, —  
Без тяжких стонов и мольбы,  
Без чьей-то сломленной судьбы,  
Без горя, ярости и мести?  
Года ведут суровый свой отсчет —



Неумолимо спросит с нас  
потомки.  
Неужто с будущим сведом мы счет,  
Оставив от соседства лишь  
обломки?..  
Неужто, узы братства расколов,  
Все лучшее на веки позабудем?  
Коль дружбы нет,  
Резон для нас таков:  
Достоинными добрососедства будем!



# БЕЗРАБОТНИЦЫ



**Д**аже растерялась от этой тишины. Ни грохота станков, давящего на перепонки, ни запаха краски, сбивающего с ног. И даже пыль не стоит столбом. Бывало, пробежишь по фабрике из конца в конец, хоть в химчистку сдавайся. А тут, как в лесу: воздух прозрачный и лимоны в кадках растут... Может, ошиблась дверью? Где-то (в самолетном ангаре цеха не сразу и определишь, где именно) раздается знакомое «бах-вжик». Подхожу ближе. Девчонка, наверное, из училища, пробует запускать станок. Только что же она молотит на холостом ходу?!

— А заправлять все равно нечем. Вот какие-то бракованные катушки нашла, да уже измучилась — одни обрывы...

— Привыкай, ты же будущая ткачиха!

— Еще подумаю. Может, и учиться брошу. Не знаете, когда сырье будет? А то жутко здесь одной оставаться...

И мне жутко. И что ей ответить про сырье, я не знаю... Оглядываюсь на Валентину Михайловну Кривошееву, в данный момент моего экскурсовода, а вообще главного технолога Новомайнской ковровой фабрики. Хотя чего оглядываться? Мы это уже обсудили — она тоже не знает. И директор фабрики Новиков в ведении. И Мешков, начальник

объединения «Ульяновские текстиль», не в курсе. Да и сам Силаев, судя по его телевизионным интервью, прояснить ситуацию не в силах.

Фабрика стоит. Одна из 300 (по официальным данным) предприятий легкой и текстильной промышленности, парализованных не по своей вине. Еще в сентябре начались перебои с поставкой коврового жгутика и полипропиленовой пленки (основы ковра). Осень проработали с горем пополам: то полдня, то через день, но к январю встали основательно. Рабочих основных профессий — 1200 человек из прядильного и ткацкого производства — волевым решением отпустили в отпуск! Сначала в очередной, потом за свой счет. Инженеры и начальники производства только что не с заплечными мешками разъезжали по городам и весям в командировки — найти, вырвать, выклянчить хоть какое-нибудь сырье.

Такова была ситуация на конец марта. Фабрика всего за 3 месяца понесла миллионные убытки, и они все нарастают. Поэтому я молча обхожу малышку, играющую со станком, и плетусь к выходу. Чем ее обнадежишь?

На каком-то повороте попадает на глаза ковер. Точнее, то, что могло бы им стать. Состранный на треть, он подрагивает на ветру, шелестя и расцветая оборванными нитями... Неужели и его доткать не из чего и некому?

— Еще неделю ткачихам быть в отпуске, а вернутся — работать опять нечем. Немного этот режим выдержат. Говорят, вместо отпуска по всей округе бегали, на работу устраивались, кто в теплицу просился, кто на соседний птичник — навоз убирать. Представляете, такую фабрику выстроили, людей подбизгали: по одному продукция наша везде нарасхват... и навоз. — У Валентины Михайловны не поддельная горечь в голосе.

Мне трудно все это представить, поэтому я прошу ее найти хоть одну для ткацкой работы, чтобы хоть как-то почувствовать о ее «социальном самочувствии».

Мы идем по длинным переходам направляемся в прядильное производство, где, по слухам, только человек из отпуска в отпуск вышли. На пути нам попадаются новые ученицы, ремонтирующие в робах, скребущие лопатами цементные полы. Смешно сказать, но на фабрике, рассчитанной по проекту на занятость 2500 человек и выпускавшей в прежние времена по 47 тысяч метров ковров и дорожек в сутки, мы ищем живую душу, как иголку в стогу сена.

— Да вот те Лиды! Скажи скорее, ты не думаешь уволиться?

— А куда идти? — Симпатичная женщина спокойно подняла на нас глаза. И заговорила так же спокойно, как о деле давно обдуманном и решен-

ном: — Буду тянуть до последнего. Пенсию в 50 лет, которую я уже через год бы заработала, кто мне в другом месте даст? И жилье... Фабрика дома строит, неохота в общежитии поминуться.

— Лиды, но на полтарифа, который будут платить за вынужденный простой, не проживешь!

— Да, тяжело... Но я надеюсь, директор даст нам заработать. Он у нас голова...

Директорский кабинет в эти дни напоминает передовую. Это я поняла, едва переступив его порог: звонки, телеграммы, ходяки.

— Мне, как Мальчишу-Кибальчишу, надо ночь простоять и день продержаться. Старую рухлядь оживили, иглопробивные машины задействовали — и уже продукция пошла. Прimitives, конечно, утеплитель под линолеум, «постилы» из отходов сукна, но сейчас главное — люди. Лишь бы не уволились. Мы еще в выгодном положении, потому что одни в чистом поле. А у соседей — Димитровградского камвольно-суконного комбината — богатый агрегатный завод через забор. Там их ковровщицы нынче в отделе кадров христарадничают...

Стало быть, Новиков тоже надеется... На себя? На правительство? И еще интересно знать, дождемся ли мы с вами на прилавках магазинов тех 19 миллионов метров ковров и дорожек, производство которых



**Н**

ичего не напишешь, так уж создана женщина. Все или почти все любят модно одеваться. Так было во все времена. И когда бабушка ворчит на внучку: куда, мол, разоделась, я в твои годы по-

скромнее была, лицемерит, потому что кокеткой были и бабушка, и бабушкина бабушка, и даже бабушка бабушкиной бабушки. Конечно, бабушки и внуки моды понимают по-разному, хотя все сходятся в одном — дружно пеняют на пустые полки магазинов. Но... сегодня появилась надежда: у тех и у других будут красивые обновки.

Эту надежду дал недавно проходивший конкурс молодых модельеров, который организовала фирма «Марина». Вы скажете: далеко от работы художников до магазинных полок? И будете не правы. Потому что в конкурсе самое активное участие приняли представители швейных фабрик, числом более шестидесяти: из Белоруссии, Прибалтики, с Украины, из Таджикистана, в штате которых работают художники. Суровое жюри, в составе



которого были такие известные знатоки моды, как А. Игманд — художественный руководитель ОДМО «Кузнецкий мост», актриса Э. Быстрицкая, долго и тщательно выбирало победителей.

Белгородская швейная фабрика «Россиянка» показала костюмы в традиционном стиле Белгородской, Курской и Воронежской областей. Объемные кружащиеся силуэты и маленькие платья, родные белгородские вышивки «петушки» и «ришелье» — все вместе смотрелось на удивление современно. Интересные работы продемонстрировали и Гомельская чулочно-трикотажная фабрика, и Солигорский трикотажный комбинат, и Курганская торговая фирма «Лодия», и... Так что, бабушки и внуки, мамы и дочки, смотрите, удивляйтесь и надейтесь!

А. КРАСИНСКАЯ

# ВО ВСЕ ВРЕМЕНА — ОНА!

Женщина всегда удивляла мир. Хотя, впрочем, чему же было поражаться? Все и всегда могла сотворить женщина. Потенциал ее ума и сердца воистину неисчерпаем. Это только мужчинам понять не дано. Вот они и удивляются...

ВЕРА БОЛДЫЧЕВА по образованию филолог, преподавала в школе, сейчас работает в... аппарате Совмина РСФСР (что тоже всех удивляет!). Многие годы она собирает своеобразную коллекцию — «О женщинах всех времен и народов»: факты, случаи, курьезы... Скоро выходит ее книга «От серьезного до смешного». Частью своей коллекции она поделилась с нашим журналом.

## Самые первые

Первой русской женщиной-скульптором была Анна Семеновна Голубкина, вышедшая из семьи крепостных крестьян, получившей волю за 3 года до рождения Анны.

Самой первой в мире женщиной — капитаном дальнего плавания является А. И. Щетинина, доцент кафедры морского дела в Высшем морском инженерном училище во Владивостоке

Первой женщиной-аэронавтом, совершившей полет на воздушном шаре в мае 1804 года, была жена пензенского уездного предводителя дворянства Александра Степановна Турчанинова

Первый мировой рекорд затычного прыжка для женщин был установлен 11 августа 1934 года советской парашютисткой З. Бушуевой, пролетевшей 2500 метров с нераскрытым парашютом.

В 1888 году на Московском ипподроме впервые состоялся «дамский заезд» на велосипедах. В длинном платье на трехколесном велосипеде победительница Е. Жемличка проехала 1,5 версты за 6 минут.

\*\*\*

## Что ближе монетизации...

Лиза Менгер паряла в Германии женщина-физик, смогла получить ученую степень в начале 20-х годов XX века. Название ее диссертации «Проблемы космической физики» какому-то журналисту показалось немыслимым, и в газете было напечатано: «Проблемы косметической физики».

## ...и что ей под силу

Известно, что самые маркие части мужской сорочки — манжеты и воротнички: они грязнятся за день-два. Стирать рубашки каждый день очень трудно. Но какая же любящая жена выпустит мужа из дома неряхой? Ханна Монтегю из города Трой (США) в 1825 году нашла выход из затруднительного положения: она предложила выпускать мужские сорочки со сменными, отстегивающимися воротничками.

## С заботой о детях

Высокий детский стульчик на колесах сконструировала в 1848 году для своего ребенка миссис Бертон из Нью-Йорка.

## Споют ли фельдмаршалы?

Знаменитая итальянская певица Катерина Габриелли, приглашенная в Петербург Екатериной II, запросила пять тысяч дука-тов за два месяца выступлений в столице.

— Но я своим фельдмаршалам плачу меньше! — воскликнула императрица

— Ну что же, ваше величество, — отпарировала Габриелли, — пусть тогда ваши фельдмаршалы вам и поют!

## Когда приходит вдохновение

— Как вы отыскиваете сюжеты для своих романов? — спросили как-то Агату Кристи.

— Обычно сюжеты приходят, когда я мою посуду, — ответила мастер детективного жанра. — Это настолько дурацкое занятие, что каждый раз возникают мысли об убийстве

## К вопросу о фигуре

Поразительная худоба знаменитой французской актрисы Сары Бернар граничила с бестелесностью, что стало поводом для шуточного замечания одного парижского репортера. Он писал: «К театру подъехал пустой экипаж. Как вы думаете, кто из него вышел? Сара Бернар!»



## Ничего удивительного

У парижской актрисы госпожи Марс украли драгоценности. Началось следствие по делу о хищении, и ее вызвали в суд для дачи показаний

— Сколько вам лет? — спросил судья.

— Сорок, — ответила актриса.

— Невероятно! — изумился один из свидетелей, обращаясь к другому. — Ровно сорок лет назад я присутствовал на ее дебюте.

— Ничего удивительного, — спокойно пояснил тот. — Марс так талантлива, что родилась актрисой.





Марина МОСКВИНА

# КРОХА

**Н**едавно моим соседям Сереже и Митьке папа привез из пустыни Каракумы черепашонка. Я таких маленьких черепах еще никогда не видела. Он на Митькиной ладошке целиком помещался. Панцирь у него был мягкий, коготки на запятые похожи, нос приплюснутый, голова, лапы, хвост в чешуйках, глаза черные, как у нашего пса Джека.

Джек очень удивился, когда ему черепашонка показали. Понюхает-понюхает — и на нас смотрит: мол, это еще кто такой?!

Черепашонок сначала струсил и спрятался в панцирь — одни коготки торчали. Джек ему, наверное, показался чудовищем. Потом расхрабрился и пошел вперевалочку на Джека.

Джек отскочил и залез под кровать. — Вот это кроха! — сказал Сережа.

Так и называли черепашонка — Кроха.

Ел Кроха все подряд — капусту, петрушку, сушеный клевер, укроп, морковь, яблоки. Поест — и бродит по квартире, пока нос не становится пушистым от налипших пылинок.

— Очень вредно, когда нос в пыли! — заявил Митька и построил Крохе из кубиков дом.

Там было много входов и выходов. Крохе это нравилось. Еще ему нравилось, когда Митька играл на пианино «Собачий вальс». Но больше всего Кроха любил ездить в открытом товарном вагоне на поезде по игрушечной железной дороге. Встанет на задние лапы, а передними на бортик опирается...

— Ту-ду-ду-у! — кричит Митька. — Чух-чух-чух! Поезд отправляется!

Рис. Игоря ПАНКОВА





## ЛАД — ДОМ ДЛЯ ВАС!

Читатели «Работницы» уже знакомы с рекламой проекта коттеджей «ЛАД-5(6)» (№ 4, 1990 г.). Проект пользуется большим успехом у индивидуальных застройщиков и организаций. Для тех, кто не хотел бы расставаться с мечтой о таком доме, но ограничен в средствах или размерах земельного участка, авторы проекта предлагают уменьшенный вариант пяти (шести) комнатного дома: «ЛАД-5(6)М». Площадь застройки для него сократилась до  $10 \times 11$  м («ЛАД-5(6)» —  $12 \times 13$  м), площадь комнат составит  $67 \text{ м}^2$  ( $77 \text{ м}^2$  — шестикомнатный вариант), расход материалов снижен в 1,3 раза, сметная стоимость — до 20—25 тыс. руб. В проект также входит вариант с балконом и эркером.

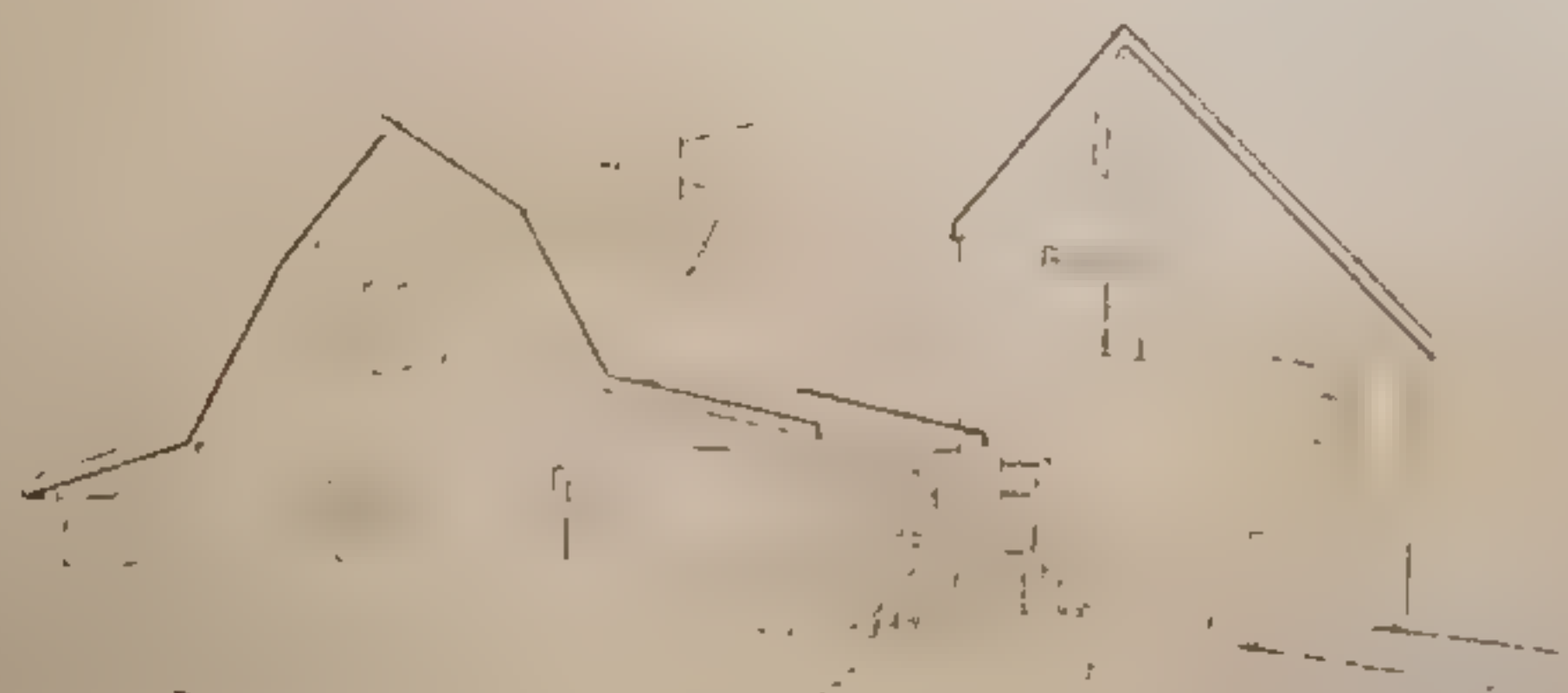
Удачные архитектурные решения и современный дизайн отличают проект четырехкомнатного коттеджа «ЛАД-4». В вашем доме будут: гостиная с камином, кухня-столовая, спальня и санузел на первом этаже и две спальни с санузлом на втором, большой гараж, сауна с бассейном, мастерская и кладовая. Площадь застройки —  $9 \times 10$  м, площадь жилых комнат —  $61 \text{ м}^2$ . Сметная стоимость — 18—23 тыс. руб.

Все проекты предусматривают комбинированное отопление (от водогрейного котла и от внешней сети), централизованное и автономное водоснабжение, железобетонные и деревянные перекрытия, канализацию во внешнюю сеть (проект местной канализации высылается по отдельному запросу, цена — 30 руб. лей).

Для предварительного ознакомления высылаются планы этажей, описание проекта, ведомость материалов по цене 5 рублей для каждого проекта. Полные комплекты проектно-сметной документации высылаются наложенным платежом по цене:

«ЛАД-5(6)» — 133 руб; «ЛАД-5(6)М» — 106 руб;  
«ЛАД-4» — 110 руб.

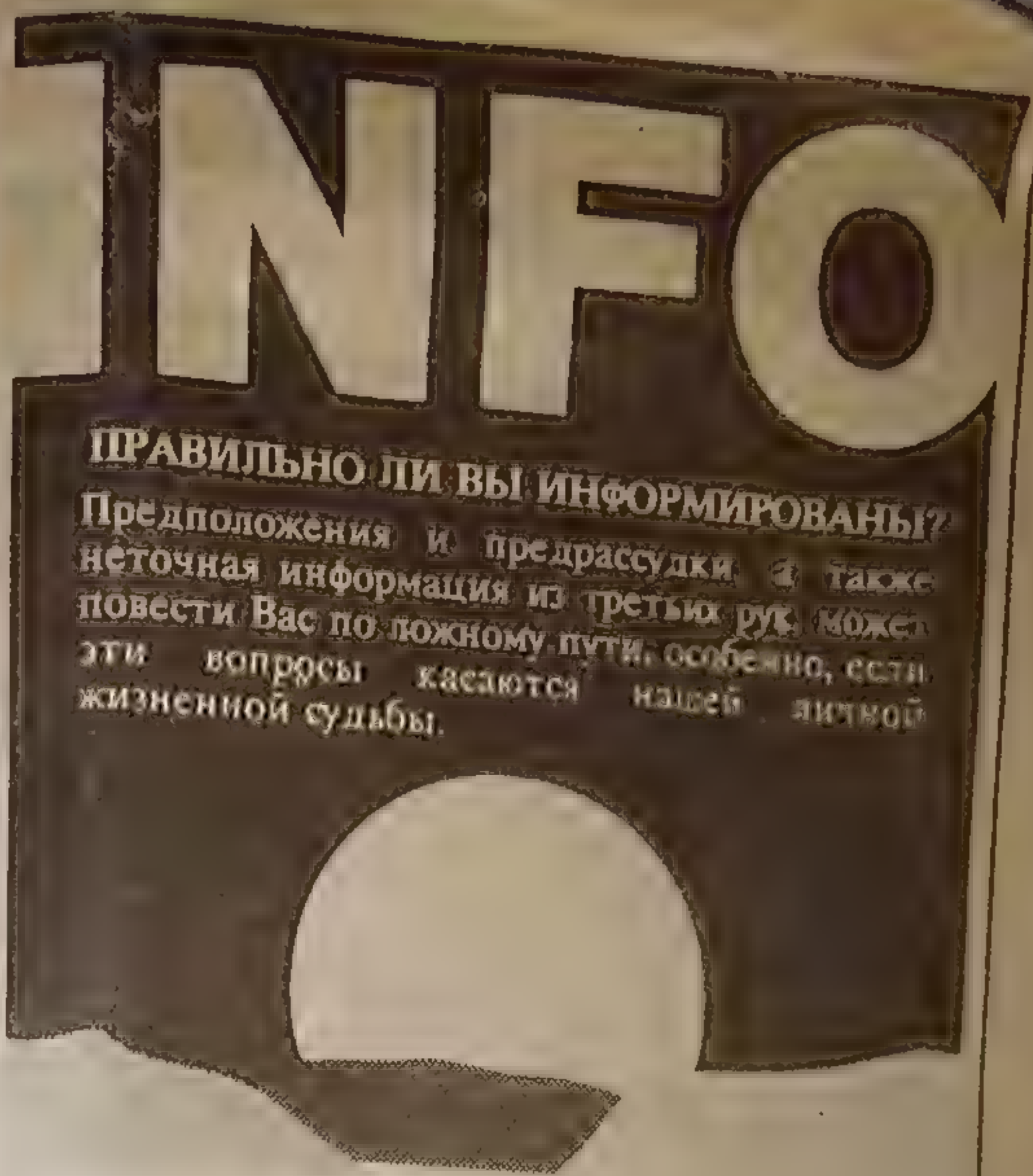
Для предприятий возможна оплата по перечислению. Заказы направляйте по адресу: 216532, Смоленская обл., г. Десногорск, а/я 45/2, ДФ НПП «ЭКСПО».



ЛАД-5 М



ЛАД-4



### ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ИНФОРМИРОВАНЫ?

Предположения и предрассудки, а также неточная информация из третьих рук может повести Вас по ложному пути, особенно, если эти вопросы касаются нашей личной жизненной судьбы.

Существует информация из первых рук, а именно: от Самого Творца жизни - от Бога, Которому поклоняются христиане. Эта информация находится в Библии, которая является Словом Божиим, наставлением для жизни и спасения. Библия говорит, что люди отступили от своего Творца и поэтому все преданы смерти. Библия также возвещает, что Бог в своей великой любви к людям дарит им спасение через Иисуса Христа, Сына Божьего, явленного в человеческом образе, который взял на себя наши грехи и был распят на кресте. Он одержал победу над смертью. Он воскрес. Иисус Христос жив! Библия говорит:

"Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную."

Это важная информация из Библии. Подробнее на эту тему Вы можете услышать ежедневно по радио:

в Европе: 18.15, в диапазоне 25 м. (11625 кГц)  
21.15 и 23.00, в диапазоне 31 м. (9495 кГц)  
в Сибири: 14.00, в диапазоне 25 м. (11805 кГц)  
Время московское.



**БИБЛЕЙСКАЯ  
МИССИЯ**

Славянское Евангельское Общество

101000 г. Москва, п.я. 520



# ДЕТСКИЙ КЛУБ «Филиппок»



## Часть II Белочка

— А что ты здесь делаешь, бедняжка? — спросила, в свою очередь, Обезьянка.

— Это очень печальная история, — ответила Белочка. — Я жила на высоком дереве в большом лесу. У меня было много друзей. Однажды я сильно простудилась. Мои друзья не оставили меня в беде. Они приносили мне мед, молоко и орехи. С помощью друзей я очень быстро поправилась.

Однажды ночью ко мне в дом постучал Еж. Лил сильный дождь, было очень холодно, и Еж попросил меня пустить его переночевать. Я ему отказала.

Тогда, — продолжала Белочка, — он попросил у меня немного орехов. И, хотя у меня было много вкусных орехов, я ему опять отказала. Так Еж и ушел ни с чем.

Я легла спать, а на следующий день проснулась не в своей кровати, а в этом ужасном лесу.

Видно, меня наказала Волшебница за жадность.

— Да, это правда очень грустная история, — сказала Обезьянка. — Ну ладно, теперь нам с тобой пора подумать, как отсюда выбраться.

— Не знаю, — ответила Белочка. — Пойдем вместе. Вдвоем будет веселее. — И Обезьянка с Белочкой побрели вдоль длинного ряда кустов.

Шли они долго, наконец устали и присели отдохнуть. Вдруг Белочка вскочила и закричала:

— Смотри, что там белое впереди? Недалеко от них они увидели дерево, на котором белыми буквами было написано: «Если вы хотите выбраться отсюда, вы должны сделать доброе дело».

— Какое доброе дело нам сделать? — спросила Обезьянка у Белочки.

— Не знаю, но нам обязательно нужно сделать что-нибудь хорошее, — ответила Белочка.

В это время небо потемнело и затуманилось. Подул страшный ветер, и началась сильная гроза.

Обезьянка и Белочка побежали, стараясь спрятаться от дождя. Но дождь их находил везде, они промокли насквозь, но наконец спрятались под большой елью.

Дорогие ребята! Наверное, вы помните, что в прошлом году в 12-м номере нашего журнала мы напечатали начало советско-американской сказки. Та, первая, ее часть была про Обезьянку. Вспоминаете? Обезьянка съела у Привидения весь его суп, а ему сказала, что это сделала Птичка. И тогда Добрая Волшебница наказала Обезьянку за ложь. У нее вырос огромный нос, и она заблудилась в лесу. Там Обезьянка встретила с Белочкой, помогла ей выбраться из кустарника и честно призналась: «Когда я лгу, мой нос становится все длиннее и длиннее». Волшебница обрадовалась, что научила кое-чему Обезьянку, и решила дать ей еще один шанс... Эту сказку придумали американские дети. А сегодня мы предлагаем вам продолжение, которое написали наши ребята.

Не забудьте, что «Филиппок» ждет ваших писем с другими приключениями Обезьянки.

## ДИЛЕММА ОБЕЗЬЯНКИ

— Я устала и очень хочу есть, — заплакала Белочка.

— Не хнычь. Я тоже хочу есть и тоже очень устала, но я же не хнычу, — сказала Обезьянка, стараясь подбодрить подругу.

— Но мы умрем от голода, — капризно произнесла Белочка.

Внезапно дождь стих, выглянуло солнце, и буря успокоилась.

Друзья зашагали дальше по мокрой траве.

Гроза причинила много вреда. Вокруг лежали вывернутые с корнем деревья, кусты, валялись поломанные скамейки. Прямо на дороге, преграждая путь, лежала большая ель. Из-под ели слышался слабый стон:

— Помогите... помогите...

Под стволом дерева лежал старичок, его придавило деревом.

— Нельзя оставлять старичка в беде, нужно помочь ему, — предложила Обезьянка.

Вдвоем они взялись за ветки и начали тянуть. Но, как они ни старались сдвинуть дерево, у них ничего не получалось. Наконец дерево немного сдвинулось. Обезьянка с Белочкой, заметив это, удвоили свои усилия. Они тянули изо всех сил, они так старались. И вот, наконец, их усилия увенчались успехом. Задыхаясь, из-под дерева выполз старичок.

— Спасибо, мои дорогие. Спасибо за то, что освободили меня. Вы совершили очень хороший поступок. Я бы должен поблагодарить вас, но у меня ничего нет. Хотя... постойте, может быть, это... — И он вынул из корзинки маленький кусочек хлеба. — Вы, наверное, хотите есть. Возьмите, это все, что у меня есть.

Неожиданно раздался тихий звон колокольчика, и старичок исчез, как будто его и не было.

Обезьянка подняла маленький кусочек хлеба, посмотрела на него и сказала:

— Теперь мы можем поесть хоть что-то, но это очень мало. Возьми ты, Белочка, тебе нужно больше, чем мне. Ведь ты здесь провела больше времени, чем я.

— Нет, лучше ты возьми хлеб. Ты очень голодная. — Обезьянка разделила хлеб на две половинки, и в мгновение ока подружки съели его. Сверху все видела Добрая Волшебница, которая написала на небе большими буквами:

«Если ты совершаешь добрые дела и не лжешь, у тебя всегда будут друзья».

И опять зазвонил колокольчик. Обезьянка снова сидела в гостях у Привидения. Больше никого не было, а на столе опять стояла пустая кастрюлька.

Обезьянка заглянула в зеркало. У нее опять был нормальный нос. И Обезьянка в восторге закричала:

— Ура-а! Я такая же, как прежде!

Обезьянка пошла к плите и стала готовить суп. Через час суп был готов. Обезьянка накрыла стол, прибрала в комнате и села писать записку:

«Мой дорогой друг! Прости меня за ложь. Я никогда не буду больше лгать. Ешь суп и не думай плохо обо мне.

Твоя подруга Обезьянка».

Она положила записку на стол, вышла из домика, закрыла за собой дверь и первый раз в своей жизни почувствовала себя счастливой...

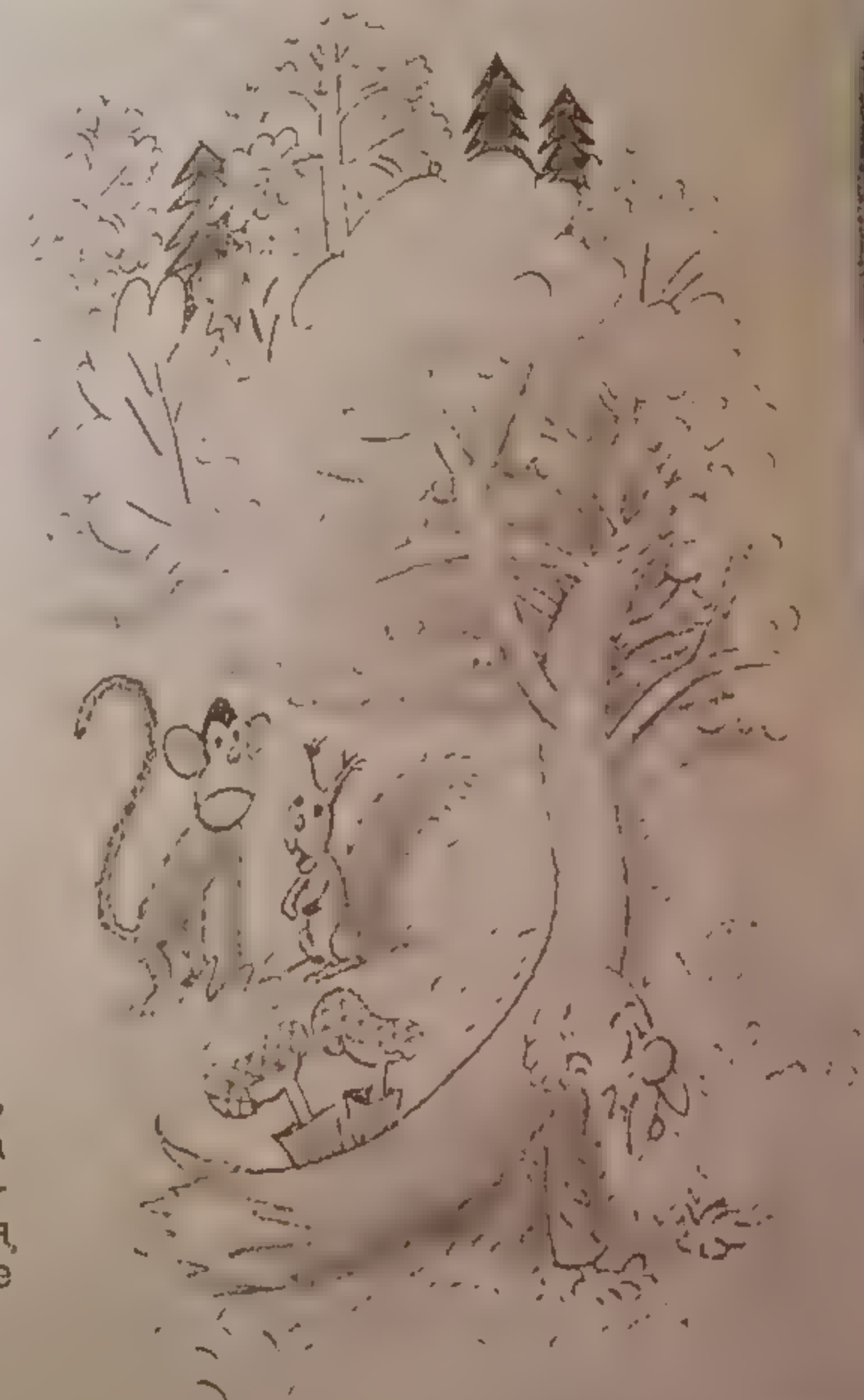
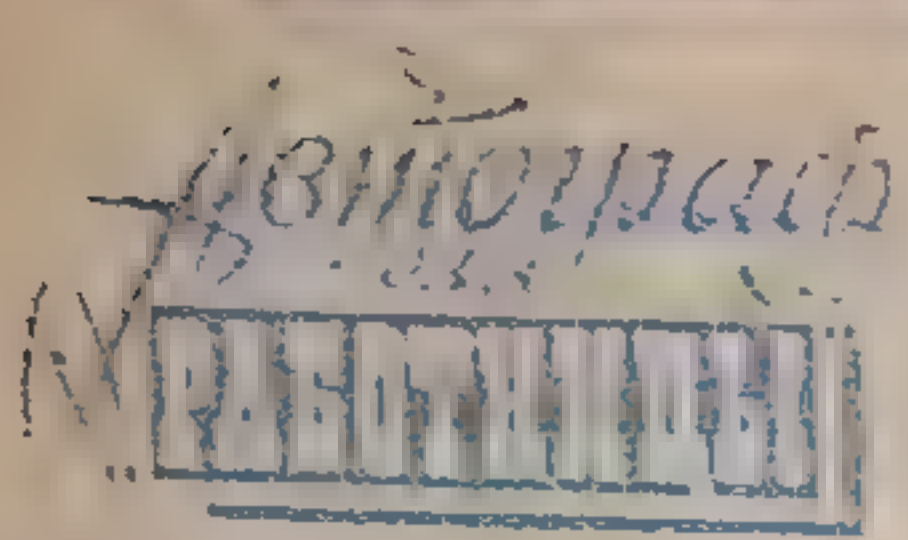


Рисунок Германа Огородникова.

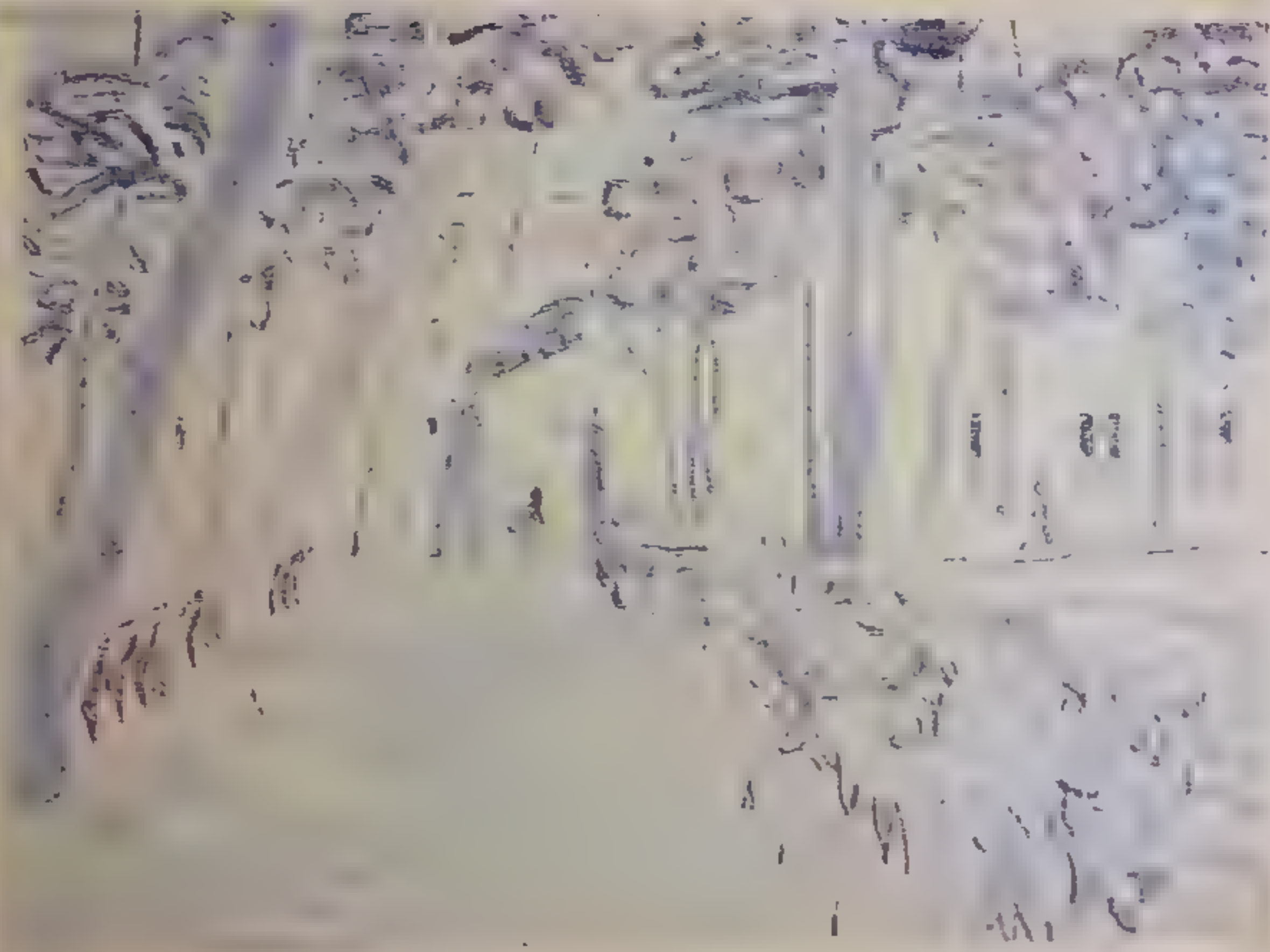




Дворцовая площадь

## ПЕСНЯ О ЛЕНИНГРАДЕ

В гавани



В Летнем саду.

Она живет там, где ей только и хотелось жить,— в Ленинграде. В той его части, где сильнее всего ощущается четкая гармония прекрасного города. В старинном здании на Марсовом поле находится квартира художницы, не слишком удобная для жилья. Но, отправляясь по служебным или домашним делам, Милица Сергеевна может выбрать такой путь, чтобы пройти мимо Летнего сада или Михайловского замка, через Дворцовую площадь или по набережной Невы... Знакомый

путь, но всегда неповторимый— все видится ей каждый раз по-разному в зависимости от состояния души. Меняется человеческий и художнический опыт, увиденное прорастает новыми замыслами, воплощается в новые работы, посвященные, как всегда, родному городу. Одна и та же любовь— Ленинград— вдохновляет художницу долгие годы, но сколь разнообразны плоды этого вдохновения!

Художница М. С. Чернецкая известна и у нас в стране и за рубежом (ее

эстампы экспонировались на выставках в Монреале и Гамбурге, в Гвинее, и Того). Ее работы всегда отличались сдержанностью, строгой серебристо-серой гаммой, подчеркивающей графическую прелесть городского пейзажа

— Архитектор по специальности, я, естественно, прежде всего открыла для себя красоту линий, объемов— в нашем городе это так просто,— рассказывает Милица Сергеевна

Не так давно ей довелось побывать в Доме творчества художников на Украине, под Черниговом. Стояло лето. Было много солнца, цветов, больших и ярких. Они росли на клумбах, под окном, в парке

— И вот что-то случилось с моим зрением,— продолжает художница.— Вернувшись в родной город, я словно бы повсюду стала искать цвет. И что удивительно— находила. Ленинград вполне удовлетворял эту возникшую жажду. Песок на дорожках Марсова поля оказался не серым, а розовым, а на восходе и закате— даже ярко-розовым, небо— почти синим, вода в Неве— разных оттенков. Цветовое раскрепощение чаще всего свойственно молодым художникам. Так что мое развитие идет словно бы наперекор времени

А может быть, «молодеть с годами» Милице Сергеевне помогает то, что

часть своих душевных сил она отдает молодым художникам. Доцент архитектурного института, Чернецкая много лет работала здесь на кафедре рисунка и живописи. Ее общественная работа в Союзе художников— организация выставок и прежде всего выставок молодых графиков. В небольшом выставочном павильоне Летнего сада, в книжном магазине «Ленинград» регулярно встречаются ленинградцы с начинающими графиками. И способствует этим встречам Милица Сергеевна Чернецкая.

Я вглядываюсь в ее эстампы. Они многокрасочны. Сколько красок— столько раз надо «прокатать» оттиск, чтобы пейзаж, изображенный на извештнике, отпечатался в цвете.

«Дворцовая площадь», «Праздник на Дворцовой площади», «В летнем саду», «В гавани», «Осень», «В день Победы», «Летний сад ранней весной»... Эстампы художницы напоминают акварель— так легок, прозрачен цвет, много воздуха. Это не случайно! Милица Сергеевна в свое время отдала дань увлечению акварелью. Ее пейзажи решены просто и обобщенно. Тут сказывается мастерство графика, привыкшего работать над эстампом. Это и придает работам Чернецкой особую притягательность.

И. ЯКОВЛЕВА

Осень.





## КОВРИК ИЗ БАХРОМЫ

Такой необычный — бахромчатый коврик присла-  
ла в редакцию читатель-  
ница из г. Черкассы Люд-  
мила Ивановна Хвалько.

Основой для коврика  
служит плотная или креп-  
ко подкрахмаленная  
ткань. Ее разлиновывают  
в клетку — самые удобные  
размеры клетки 1×1 см.  
Потом разноцветными ка-  
рандашами наносят  
узор — подойдет любой  
узор для вышивки крес-  
том. Подбираются куски  
ткани нужных цветов, их  
разрезают на полосы ши-  
риной 2 см — вдвое шире  
клетки. Из каждой поло-  
ски выдергивают нитки,  
чтобы получилась бахрома  
на половину ширины поло-  
ски или чуть больше. По-  
лоски с бахромой приме-  
тывают к основе в соот-  
ветствии с узором, а потом  
пристрачивают частым  
швом «зигзаг». Каждый но-  
вый ряд пристрачивают  
только после того, как за-  
кончили предыдущий, ина-  
че невозможно будет ра-  
ботать. Если шерсть очень  
тонкая, полоски кладут  
вдвое. Работу начинают  
снизу.

Таким образом можно  
сделать и диванные  
подушки.





ПОЛЕЗНАЯ  
И ВКУСНАЯ  
ПОСТНАЯ КУХНЯ

КОЛЛЕКЦИЯ  
ТОЛЬКО В

- ЦВЕТНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ
- КРУПНЫЙ ФОРМАТ
- СПЕЦЭФФЕКТ НА КОРЕШКАХ

КОЛЛЕКЦИЯ  
ЧУДЕСА ВЫПЕЧКИ  
ФАНТАЗИИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ  
ПОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ЧУДЕСА ВЫПЕЧКИ

ФАНТАЗИИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ПОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

ТОЛЬКО В

КОЛЛЕКЦИЯ

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

ТОЛЬКО В

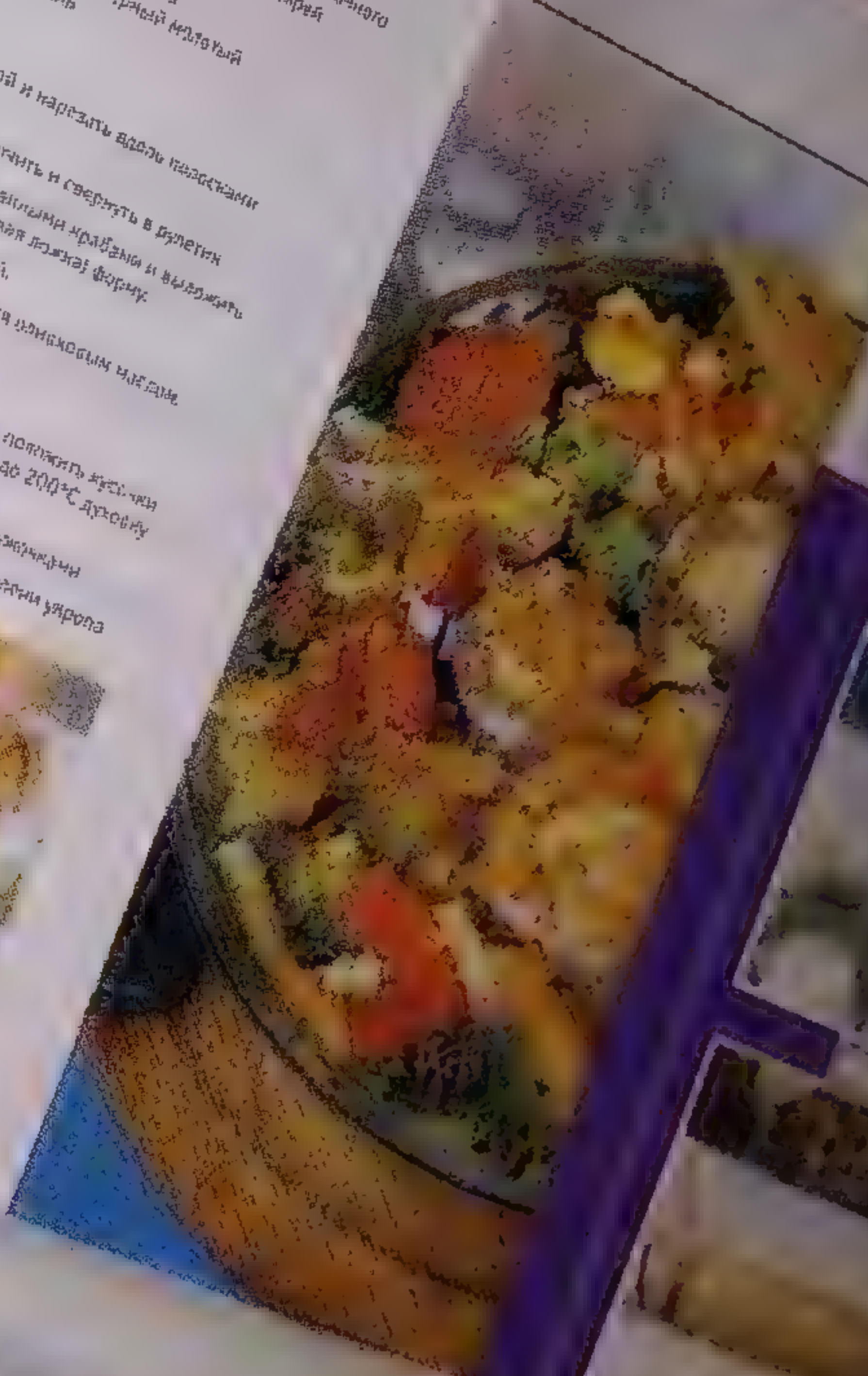
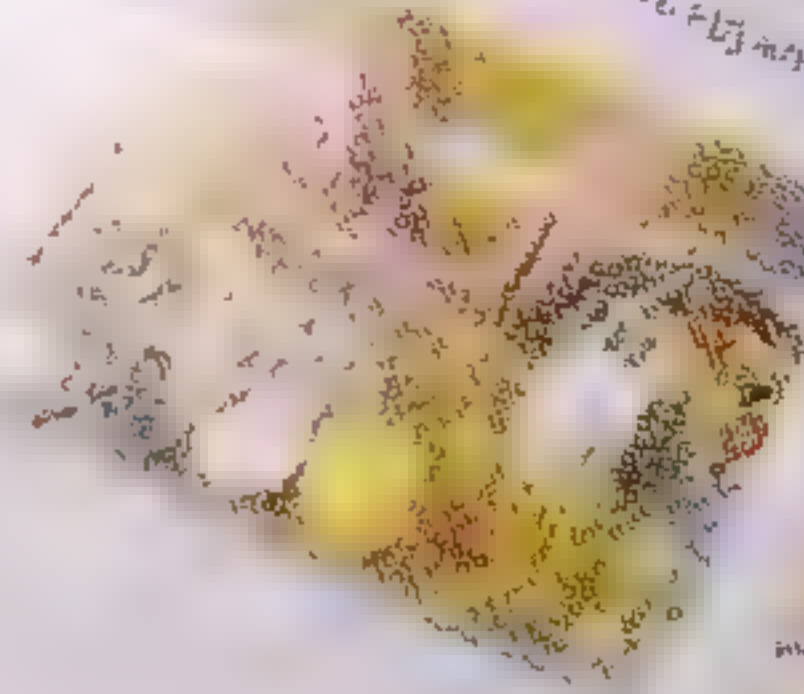
84

### Овощная запеканка с рыбными рулетиками

250 г филе морской рыбы  
300 г замороженных овощей  
100 г консервированной фасоли  
1 луковица  
100 мл майонеза  
4-5 столовых ложек белого сухого вина

3-4 столовые ложки масла  
для выпекания  
3 столовые ложки майонеза  
2-3 столовые ложки сметаны  
зелень укропа  
перец, морская соль

1. Лук нарезать кубиками.
2. Филе рыбы пропустить через мясорубку и смешать с майонезом.
3. Замороженные овощи разморозить и нарезать кубиками.
4. Консервированную фасоль промыть и нарезать кубиками.
5. Смешать овощи, фасоль и рыбу.
6. Добавить специи и майонез.
7. Выложить смесь в форму и выпекать.
8. Готовую запеканку украсить зеленью.



КОЛЛЕКЦИЯ  
ЛУЧШИХ  
РЕЦЕПТОВ

первые два тома  
по цене



## Семейное ателье

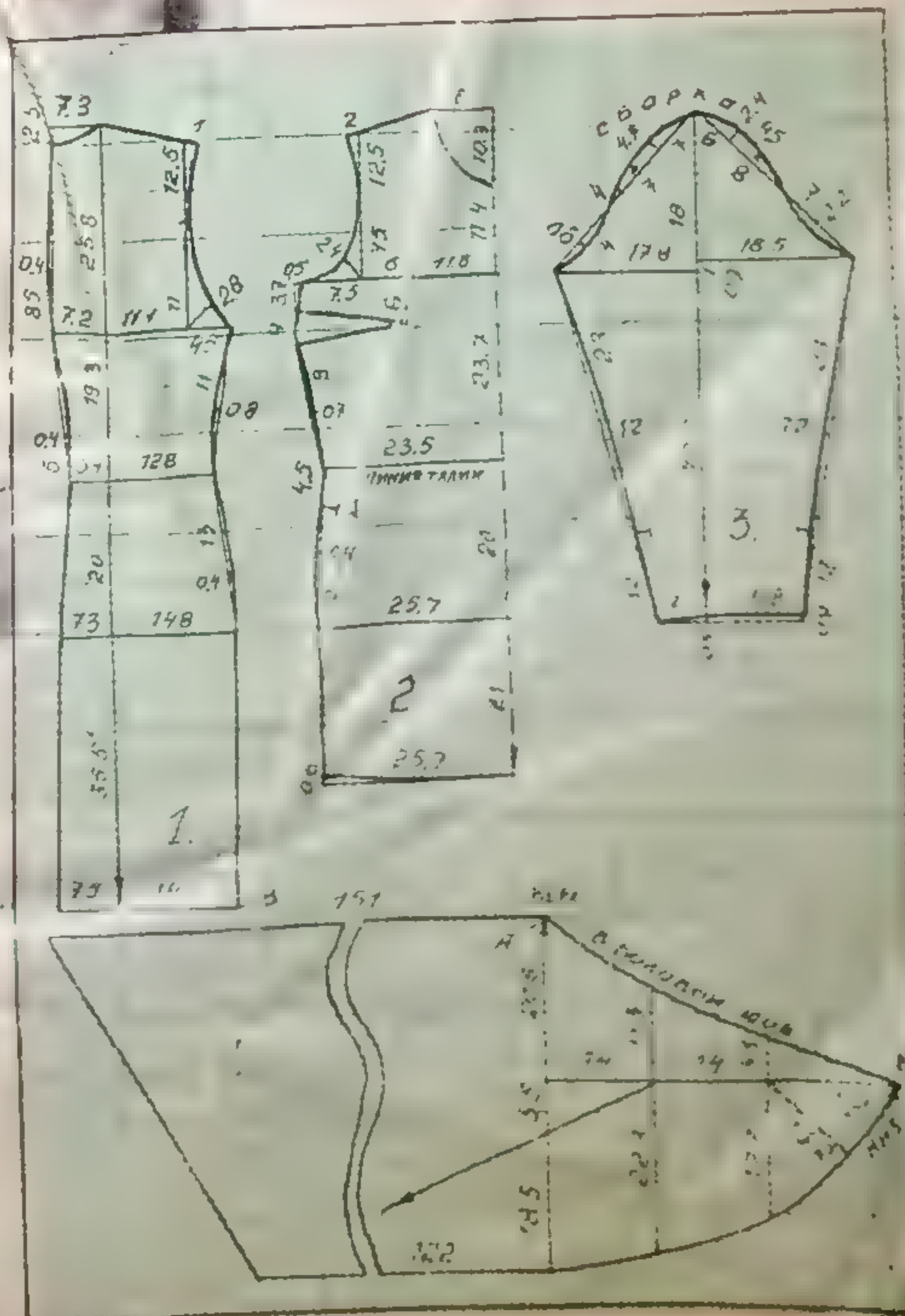


Модель  
художника  
ОДМО  
С. Качарава

Описание  
пошива модели  
читайте  
на стр. 2 нашего  
приложения.



РМС 1



## ВЫ СЕГОДНЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНЫ

Скоро Новый год! Сколько волнений, хлопот и радостных ожиданий. И, пожалуй, одна из главных забот — быть красивой, нарядной, успеть сшить праздничное платье. Какое? Платья могут быть разными,

всевозможных цветов и оттенков. Главное, чтобы они шли вам. Но, если вы хотите выглядеть особенно нарядно и элегантно, платье из черного, тонкого, шерстяного крепа в этом случае незаменимо.



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.



**П**редлагаем модель короткого вечернего платья облегающего силуэта. Оно для юных и стройных. Удлинить его можно вплоть до «макси». Застежка сзади на «молнии». Рукав втачной, зауженный внизу, по окату сборка. В боковые швы втачаны отделочные детали, можно драпирующиеся и перекидывающиеся на плечи.

Драпировка закрепляется брошью или искусственным цветком. Четкий силуэт платья подчеркивается подплечниками.

Чертеж платья дан на размер 176—88—92 без припусков на швы и подгибки (стрелками в чертеже указаны долевая нить, пунктир — сгиб).

Рекомендуемые размеры 88—100. Расход ткани при ширине 140 см — 4 м 80 см.

Фурнитура: одна «молния» длиной 45—60 см, две «молнии» длиной 12 см.

#### Детали кроя:

1. Спинка — 2 дет.
2. Перед — 1 дет. со сгибом.
3. Рукав — 2 дет.
4. Отделочная деталь (сборка) — 2 дет.

#### Последовательность обработки

Стачать вытачки, заутюжить. Стачать средний шов спинки, втачивая «молнию».

Подшить низ спинки и переда потайными стежками, приутюжить.

Стачать плечевые швы, заутюжить к спинке.

Срезы отделочной детали обработать швом «американка» (шов «американка» — подогнуть срез на 0,2 см, прострочить, еще раз подогнуть на 0,2 см, прострочить в строчку).

Стачать боковые швы, втачивая отделочные детали, соединяя надсечки АВ (рис. 1), швы заутюжить к спинке.

Окат рукавов собрать на сборку (сборка располагается между надсечками).

Подшить низ рукавов, приутюжить. Стачать рукава до надсечек, швы разутюжить. В низ рукавов втачать «молнии».

Втачать рукава в проймы.

По форме горловины вырезать обтачки шириной 4 см и обтачать горловину, приутюжить.

Отутюжить платье, пришить подплечники.

3. Грабковская, конструктор

## Мода и мы



рисунки Е. Предводителевой

## НАКАНУНЕ ТОРЖЕСТВА

Даже если вы не планируете встретить Новый год дома, а выйдете в гости, то все равно ждем его с особым волнением и надеждами. А если молоды и жизнь полна счастливых ожиданий, тогда Новый год — настоящая сказка, и мы входим в нее самыми главными действующими лицами. Наверное, вы уже с нетерпением ждете встречу Нового года с домом своих друзей, в ресторан или уютное кафе. Какое же платье надеть на этот волшебный вечер? Конечно же, тоже волшебное. Разве не блеск новогодних огней создает вокруг нас и атлас! Так красиво сочетаются плотных шелк с прозрачными, а тонких шерстяных с атласом и бархатом. Можно шить платье или костюм из шелкового или тонкого шерстяного трикотажа. Чем тоньше, пластичнее ткань, тем красивее выглядят драпировки. А к легкой, упругой очень подходят оборки. Сегодня ваш туалет по-настоящему вечерний. декольте, воланы, кружева, вышивка — все это его модные и красивые детали.

Однако не приходите в отчаяние, если что-то платье окажется хуже вашего. Никогда не забывайте, что ни одно самое шикарное, самое «фирменное» платье не украсит вас так, как приватная, обаятельная улыбка, дружелюбная доброжелательность и естественность манер, красивая осанка и свежий, ухоженный вид. А это всегда в наших руках.

Многие из нас и сегодня верны старой, доброй традиции встречать Новый год дома, в кругу семьи и самых близких друзей. В таком случае не стоит надевать слишком

вечернее» платье: ведь наверняка придется бегать на кухню, заглядывать в духовку. Ваше платье может быть забавным, оригинальным, даже немного маскарадным, но в то же время свободным, не стесняющим движений. Хороша длинная юбка с оборками, с яркой цветной нижней юбкой, с кружевом или фестонами по низу или с какой-то другой отделкой. Все будет зависеть от выбранной ткани и вашей фантазии. А ко всему прочему, советуем вам сшить новым... передник, не такой, как обычно, а нарядный, светлый, изящный, как носили в старину, или яркий, декоративный, в стиле. Тем более это фартук или его имитация (пластиковая юбка-фартук) довольно часто фигурируют в современной моде. Можно связать нарядное платье, юбку (в том числе мини), блузон или тунику, которую теперь модно носить с трикотажными рейтузами или плотными цветными колготками.

Они тоже могут быть более декоративными, экзотичными, чем в обычный вечер. Но, конечно же, в стиле вашей одежды. К волосам прикрепите цветок, блестящую брошь, завяжите бант, вплетите в косу яркий шнурок, да, наконец, просто что-то из елочных украшений — так, чтобы было смешно, забавно и к лицу. Кстати, такие веселые костюмы можно придумать для всей семьи — дети будут в восторге.

Обычно к Новому году мы стараемся купить или сшить что-то новое. Разумеется, лучше сделать это заранее. Ну, а если осталось мало времени, не беритесь за сложную модель. Будете спешить, нервничать, испортите ткань и настроение. Возьмите проверенную выкройку и сделайте платье самого простого фасона, «обиграйте» его украшениями и дополнениями. Но тщатель-

нейшим образом, с поправками на моду, поищите объем, длину, пропорции, форму выреза, ширину плеч, глубину пройм. Уточните каждую линию, не ленитесь сделать лишний раз примерку и переметать швы, прежде чем строчить.

Но не всегда удается сделать новую вещь. Значит, надо подумать, как обновить то, что у вас есть. На закрытом платье или джемпере можно сделать более модный глубокий вырез (спереди или на спинке, как вам больше идет), к нему пришить пышную, нарядную оборку из кружева или ткани, подобранной в тон. Приведите в порядок юбку, которая вам особенно идет, подкоротите, она сразу станет моднее. И наденьте к ней любимую блузку или джемпер, нарядный пояс, подберите по цвету украшения, туфли, колготки, лак для ногтей, помаду, «тени», и все зазвучит, как новое.

Есть и еще один выход. Достаньте все свои платья, юбки, блузки, трикотажные кофты, пояса, бусы, цепи, браслеты, клипсы и попробуйте соединить их по-новому, так, как раньше никогда не сочетали. Наверняка найдется новый и очень интересный вариант.

А если уж совсем некогда и ничего не придумывается — надевайте свои самые «счастливые» вещи. Кстати, знаете, почему они становятся такими? Я как-то задумалась над этим и поняла, в чем дело. Вот вы в первый раз надели какое-то платье или украшение. День оказался удачным. Потом вы надеваете эту вещь снова и по небольшой ассоциации настраиваетесь на хорошее. А ведь настрой — это великое дело, он порой сильнее реальных обстоятельств. Так что наденьте «счастливое» платье — и все опять сложится прекрасно!

Н. Аршавская,  
искусствовед ОДМО



## КРАСОТА ОБЯЗАТЕЛЬНА

Итак, вы уже придумали, какой туалет наденете на встречу Нового года. Пора позаботиться и о лице. С чего начать?

### Чистка

Налейте в тазик горячую воду или настой цветов и трав. Волосы спрячьте под косынку или шапочку. Склонитесь над тазиком и накройте голову полотенцем. Паровая ванночка в зависимости от того, как вы ее переносите, длится от 5 до 15 минут. Теперь на ватный тампон или мягкую губку выдавите мыльный крем для бритья, насыпьте щепотку соли. «Экстра» и немного питьевой соды. Мягкими круговыми движениями очищайте лицо, особенно тщательно протирая участки с черными точками (камедонами). Через 5—6 минут умойтесь сначала горячей, потом холодной водой.

При нежной, чувствительной коже для чистки хороша смесь из половины стакана овсяных хлопьев «Геркулес», провернутых через мясорубку, и чайной ложки питьевой

соды. Теплой водой разведите смесь до густоты сметаны. Нанесите на лицо и помассируйте несколько минут.

### Маски

Даже если до праздника осталась всего неделя, вы успеете сделать 2—3 косметических маски. На каждую из них уйдет больше 30 минут, но в эти минуты надо расслабиться, не разговаривать, постараться выбросить из головы заботы и неприятности. Если лицо нет выраженной сетки морщин, то перед маской для лица ее действия сделайте парованночку или горячий компресс: горячее полотенце, смоченное наром трав и цветов.

При сухой коже для привлечения влаги используйте смесь из мяты, лепестков розы, жасмина, цветов ромашки, липы, листьев малины, черной смородины и земляники. При жирной, пористой коже — смесь крапивы, подорожника, мяты, календулы, алоэ, эвкалипта, эвкалипта, почек березы, тысячелистника. • Настой готовят так: 1 ст. ложку смеси трав заваривают стаканом кипятка и дают настояться 3—4 часа.

После водной процедуры нанесите

те на лицо маску.

Для сухой кожи приготовьте творожно-сметанную маску: 1 ст. ложку творога тщательно взотрите с 1 ст. ложкой сметаны.

При увядающей коже прекрасное действие оказывает маска из 1 ч. л. меда, 1 желтка куриного яйца, 1 ч. л. масла и 1 ч. л. сока лимона.

При жирной коже хороша яблочно-белковая маска: 2 ст. л. натертых кислых яблок смешать с 1 ч. л. картофельной муки и взбитым яичным белком.

Маску смойте сначала теплой, потом холодной водой, протрите лицо и шею льдом и на влажную кожу нанесите крем, которым пользуетесь обычно.

Настало время подумать и о макияже.

Макияж начинается с тонкого слоя тонального крема, соответствующего по цвету вашей коже. Чтобы не возникла резкая, очень некрасивая граница между лицом и шеей крем тщательно растушевывают, а лицо слегка припудривают. Теперь решайте — что больше всего вы хотели бы подчеркнуть в своей внешности: губы, глаза, усилят голубые тени, темным гла-

зам подойдут коричневые — цветом теней повторяет цвет глаз. Но иногда загадочная красота возникает при контрастных тенях. Небольшим количеством голубой или перламутровой тени подчеркните подбровное пространство. Тени для век кладутся так: самое светлое — на внутренний угол, среднего цвета — на середину века, самое темное — на внешний край. По мере приближения к внутреннему углу глаза ширина двойки и насыщенность теней уменьшается. При глубоко посаженных глазах самым светлым пятном должен быть центр века, а при слишком выпуклых на середину нанесите наиболее темные тени.

Зрительно «приподнять» опущенные брови можно вертикальными мазками теней от ресниц до нижнего края брови. А чтобы придать взгляду большую выразительность, темным карандашом подчеркните вешний угол глаза по ресничному краю.

А теперь посмотрите на себя в зеркало. Улыбнитесь. Несколько капель любимых духов. Все в порядке!

Л. ЩЕРБАКОВА,  
кандидат медицинских наук

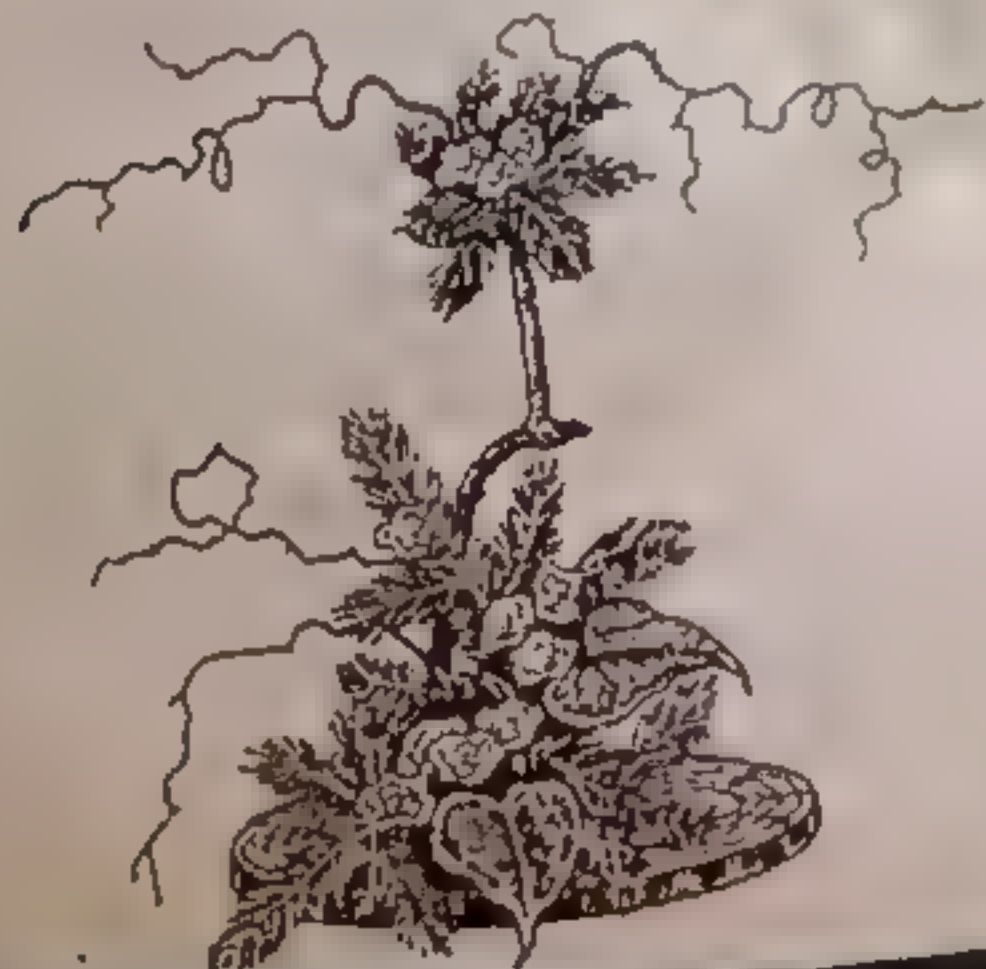
## СОСТАВЛЯЕМ

### БУКЕТ

Атмосферу праздника может создать только традиционная лесная красавица, но и изящные композиции из букетов, прекрасно гармонирующие с современным интерьером, уместны и дома, и на работе.

Основу новогоднего букета составляют пушистые ветви ели или сосны, а дополнения к ним могут быть самые разнообразные: ленты, свечи, шишки, живые цветы и сухоцветы, шары, серпантин — словом, все, что подскажет вам фантазия, исключая только искусственные цветы, которые не годятся для данного случая (рис. 1).

Парадно выглядят розы, каллы, гвоздики. Яркое алое пятно создает



ветви — пушистости, недаром называемой «рождественской звездой». Яркую линию в силуэте букета может дать сухая ветка. Оригинально выглядит маленькая вазочка с веткой лиственницы, установленная на плоской тарелке со свечами. Дополнит композицию декоративный шнур, завязанный узлом.

Цветочное оформление может преобразить весь вид вашей композиции. Например, к примелькавшейся люстре привяжите ветки с шишками и гирлянды (рис. 2). Букет, ната засветится новым светом. Небольшой букет можно расположить в любом подходящем месте, укрепить на стене, тогда основой станет кусок коры или деревянная доска, — поставить на плоский срез дерева, лучше с наростами или наплывами неправильной формы, на поднос, в корзину, в низкую вазу. Свеча в композиции на рисунке 3 носит чисто декоративный характер, и зажигать ее не надо! (Ма-

ленькие букетики из веточек и веток комнатных растений можно поместить под стеклянный колпак. Эффект «мыльного пузыря» придаст букету новые краски и позволит поставить его на праздничный стол). Новогоднюю композицию можно поместить на натянутый на раму холст — и на стене появится ваша картина. Места крепления, булавки, гвозди, проволоку и другие шероховатости легко задекорировать елочной мишурой. Важно сохранить целостность решения, «обыграть» один мотив, одну природную тему: породу дерева, силуэты или цвет веточек и т.п.

Отправляясь в гости, совсем не обязательно покупать дорогие цветы. В это время года живые цветы закупают в основном для украшения елки, блестящие для детей, броские, нестандартные, оригинально названные — для мо-



лодежи и более строгие, классические — для пожилого человека. В приятном деле составления композиций могут принять участие все члены семьи. Дети будут рады дать «лапы-мышке» сделанный своими руками букетик, а коробку с куклой украсить бантом с шариком и веткой ели (рис. 4).

В заключение хочется напомнить общие закономерности составления букетов. Они могут быть симметричными и асимметричными, круглыми, односторонними, построенными по контрасту и однотипности (по фактуре, цвету, размеру), но обязательно с выраженным центром, не перегруженные деталями, содержать более трех основных композиционных элементов и служить той цели, для которой они создаются.

Новогодние букеты составляли для вас наш корреспондент М. Макейчик и художник-аранжировщик Г. Шапенкова.

## Наш дом



**К**ЗМЕЯ ТОЛЬКО НАГРАЖДАЕТ ЗМЕЮ — она и мудрейшая, и коварнейшая, и чудодейственнейшая! А вот иппинцы считают ее еще и красавицей, ибо женщина, родившаяся в год змеи,

отличается не просто красотой, но и изысканностью интуиции и манер. Есть в ней правда, и тщеславие, и некоторая эгоистичность, но... Чего только не сделает женщина-змея ради понравившегося ей человека! Горы свернет, всего добьется, потому что мудра и чрезвычайно везуча. В браке она бывает счастлива с буйволом и петухом.

Милые женщины! Остерегайтесь мужчин, родившихся в «змеином» году. Внешне они темпераментны и страстны, но дальше

сентиментальности не идут. Итак, будем считать, что краткий прогноз на наступающий 1989 год мы сделали. Впрочем, если вы не верите нашему изданию, можете быть, вас убедит новгородная восточная легенда?

Как-то раз, накануне Нового года, обнаружил Великий Будда великий промах мироздания: идут годы без названий, без примет, скучно серой чередой. Повелел он тогда объявить всем животным: если явятся к нему на совет, будут награждены подарками. Но ни все животные откликнулись на призывание Будды. Пришли только двенадцать, зато подарки получили поистине божественные. Каждый, по порядку прихода, был одарен целым годом с правом присвоения ему своего имени и черт характера. Вот какая получилась у Будды очередь:

очаровательная, честная, немного светловолосая Мышь; горделивый, самоуверенный, замкнутый Буйвол; чувствительный и эгоистичный Тигр; счастливчик Кролик; великодушный и искренний Дракон; мудрая красавица Змея; веселая и часто





с правом присвоения ему  
своего имени и черт характера.  
Вот какая получилась  
у Будды очередь:  
очаровательная, честная,  
немного суетливая МЫШЬ;  
терпеливая, трудолюбивая,  
замкнутый БУЙВОЛ;  
чужестранец и эгоистичный  
ТИГР; счастливчик КРОЛИК;  
испокодушный и искренний  
ДРАКОН; мудрая красавица  
ЗМЕЯ; веселая и часто  
исудачливая ЛОШАДЬ;  
артистичная, застенчивая  
ОВЦА; изобретательная,  
общительная ОБЕЗЬЯНА;  
мечтательный и  
откровенный ПЕТУХ;  
предающая и упрямая  
СОБАКА; взыскчивый  
интеллектуал КАБАН.

С НОВОГОДНИМИ  
ПОЖЕЛАНИЯМИ — ВАША  
«РАБОТНИЦА»

'89

РАБОТНИЦА

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

ЯНВАРЬ

9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29 30 31

ФЕВРАЛЬ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26  
27 28

МАРТ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30 31

АПРЕЛЬ

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30

МАЙ

1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ИЮНЬ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30

ИЮЛЬ

1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

АВГУСТ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30

СЕНТЯБРЬ

1 2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29 30 31

ОКТАБРЬ

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

НОЯБРЬ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31

ДЕКАБРЬ





## НОВОГОДНИЙ СТОЛ

**Н**овогодний стол должен быть разнообразен и красив, обилен, но не дорог. «Накрывать» его начните заранее: прорастите на окне луковицы, опустите в воду корень петрушки — через 10—15 дней вырастет зелень, без которой никак не обойтись при приготовлении холодных закусок. Набор их разнообразен. От самых простых — огурцы соленые, салат из капусты до таких сложных, как рыба заливная, салат «Столичный», и др. Вот несколько рецептов.

### РЫБА ЗАЛИВНАЯ

Готовое филе хека, спинки минтая или другой рыбы избавит вас от многих хлопот. С целыми тушками придется повозиться: очистить от чешуи, выпотрошить, отрубить голову и хвост. Подготовленную таким образом тушку разрежьте вдоль на две половинки, срежьте с них кости, а из головы удалите глаза и жабры. Тушку нарежьте на куски. В плоскую кастрюлю положите куски рыбы кожей вниз, затем голову, хвост, целые луковицы, морковь, лавровый лист, перец горошком, петрушку. Залейте водой и сварите рыбу, снимая пену и не допуская сильного кипения. Когда бульон остынет, слейте его и осветлите. Чтобы он стал прозрачным, разведите 2 яйца равным количеством холодного бульона, добавьте мелко нарезанный лук, измельченную на терке морковь, все влейте в бульон, хорошо размешайте, медленно доведите до кипения. На поверхность всплывет пена, а бульон станет прозрачным. Мешать бульон после закипания нельзя. Дайте ему настояться около часа и процедите через ткань. Пока бульон настаивается, замочите желатин (из расчета 40 г на 1 л бульона) в холодной воде.

Воды надо брать в 5—7 раз больше, чем желатина, а через полчаса лишнюю воду слейте. Размоченный желатин положите в теплый бульон, растворите его и доведите бульон до кипения. Рыбу уложите в продолговатый салатник, в виде целой тушки, смочите остывшим бульоном, украсьте ломтиками лимона, вареной морковью, зеленью. Поставьте блюдо в холодильник, когда украшения приклеятся, залейте рыбу остывшим бульоном с желатином и поставьте в холодильник.

### ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

Сваренные вкрутую и очищенные яйца разрежьте пополам в виде корзиночек или чашечек, удалите желток и разотрите его с мелко нарубленной мякотью сельди или килек, горчицей и сливочным маслом. Этой массой заполните чашечки из яичного белка, украсьте зеленью, вареной морковью. Можно фаршировать яйца паштетом из печенки, шпротным паштетом (консервы), рубленой сельдью и т. п.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Не смущайтесь тем, что это очень дешевое блюдо. Если такой салат будет сочным и красиво оформленным, он придется гостям по вкусу. Капусту и морковь нашинкуйте очень тонко и хорошо перетрите с солью. Затем сделайте заправку: разбавьте уксус водой, добавьте по вкусу сахар, влейте заправку в капусту и перемешайте. Можно добавить очищенные нашинкованные яблоки. Украсьте салат ягодами клюквы, зеленью, фигурно нарезанной морковью.

САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ» может стать основным украшением стола, тогда и сделать его надо побольше. Сварите курицу, отделите мякоть от кожи, нарежьте из филе (грудки)

такие ломтики белой мякоти для украшения салата, а остальную мякоть — мелкими кубиками. Сваренный холодный картофель нарежьте тонкими ломтиками. Соленые (или свежие) огурцы очистите от кожицы и семян и мелко нарежьте. Если нет готового майонеза, сделайте его сами. Разотрите 2 сырых желтка с солью, сахаром, горчицей и, непрерывно растирая, по каплям добавляйте растительное масло (1 стакан). Получится густая желтая масса. Влейте в нее одну столовую ложку уксуса и размешайте, соус сразу побелеет. Добавьте еще 1 чайную ложку любого готового томатного соуса и все размешайте.

Все мелко нарезанные продукты соедините, залейте майонезом и перемешайте. Если есть зеленый горошек, то можно добавить и его, но это вовсе не обязательно. Салат уложите в красивую посуду горкой, сверху положите ломтики белого мяса (филе), дольки яиц и празднично украсьте зеленью, огурцами. Тут все зависит от вашей фантазии. Этот салат и будет стоять в центре праздничного стола.

РЫБА В МАРИНАДЕ всегда пользуется успехом, однако обычно делают томатный маринад, а вы сделайте белый. Репчатый лук нарежьте кольцами (200—300 г), морковь (около 500 г) и петрушку (около 50 г) очистите, прорежьте вдоль корнеплода канавки и нашинкуйте поперек так, чтобы получились тонкие звездочки. Если нет корневой петрушки, можно обойтись и без нее. Морковь положите в эмалированную посуду, налейте немного воды и сварите до мягкости, добавьте лук колечками, сахар (1 ст. ложку), лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус 3%-й (½ л) и прокипятите 15—20 минут. По вкусу маринад должен быть достаточно кислым. Мелкую рыбу (корюшка, мойва, мелкий путассу, минтай) очистите, обваляйте в муке, пожарьте на

растительном масле, а крупную — предварительно нарежьте на куски (с костями). Жареную рыбу положите в эмалированную посуду, залейте горячим маринадом, охладите, положите в салатник или глубокое блюдо и украсьте зеленью.

### ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ

Это самая простая закуска, но обойтись без нее трудно. Надо только придать ей парадный вид. Выньте огурцы из рассола перед самой подачей, срежьте кончики, разрежьте вдоль, положите в виде цветка на тарелку или блюдо, в центр положите соленый или маринованный помидор, украсьте зеленью. Как нарезать огурцы для украшения, рассказано в нашем журнале (№ 8/88).

### МЯСНАЯ ЗАКУСКА

Это может быть колбаса с гарниром, холодное жареное мясо, буженина.

Чтобы сделать буженину, надо на куске не очень жирной свинины сделать проколы ножом, вставить в них разрезанные вдоль дольки чеснока, натереть кусок солью, молотым перцем, положить на сковороду и пожарить в духовке. Если перед жаркой завернуть кусок свинины в фольгу, то буженина будет сочнее. После охлаждения ее нарежут ломтиками, укладывают на блюдо и гарнируют солеными огурцами, маринованными фруктами, другими домашними соленьями.

### ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО

Для праздничного стола можно пожарить утку, гуся, курицу. Как это сделать, мы писали в журнале № 10/88. А вот еще недорогое и вкусное блюдо — «МЯСО НОВОГОДНЕЕ».

Приготовьте картофельное пюре. Мясо порежьте мелкими кусочками, обжарьте, добавьте пассерованные лук и морковь, нарезанные солом-



кой, подлейте немного воды, посолите и тушите до мягкости. Металлическое блюдо или сковороду смажьте жиром. Из промасленной бумаги сверните конус («фунтик»), срежьте острый кончик и наполните конус не очень горячим картофельным пюре. Пюре выдавите на сковороду в виде красивого бордюра, в середину положите тушеное мясо, залейте его сметаной, посыпьте тертым сыром, выдавите из пюре вензель «С НОВЫМ ГОДОМ» или другой и запекайте в духовке до образования румяной корочки.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

Новогодний стол не бывает без сладостей. Обязательно сделайте торт — какой хотите, но в оформлении его внесите новогоднюю тематику: украшения в виде елки, снежинок и т. д. Вот как можно сделать основу для бисквитного торта. 4 сырых яйца разотрите с 160—200 г сахарного песка, стрюжку со смесью нагрейте в кипящей воде до 50—60°C (вода должна быть теплой) и взбейте вилкой в густую пену. Добавьте в нее 200 г пшеничной муки и осторожно перемешайте. На смазанную лист или противень постелите промасленную бумагу, слегка посыпьте мукой, налейте подготовленное тесто, поверхность выровняйте ножом и выпекайте бисквитный корж при 180°C. Снимите готовый корж, охладите, выровняйте края. Приготовьте крепкий сахарный сироп, смочите им бисквит, смажьте поверхность густым вареньем и сделайте украшение из крема, сгущенного моло-

ка, растертого со сливочным маслом. Крем можно подкрашивать пищевыми красителями, отваром свежих ягод.

Хорошо подать к новогоднему столу желе, муссы, о них рассказано в № 11 журнала.

Попробуйте, как делали в старину, украсить елку и стол съедобными «фигурками». «СНЕЖНЫЕ ВЕНЗЕЛИ». Сахарный песок (400 г) залейте водой (100 г) и сварите густой сироп. Яичные белки (3 шт.) взбейте в густую пену, добавьте сахарной пудры (столовая ложка с верхом) и взбейте еще раз; при постоянном помешивании влейте горячий сироп во взбитые белки, массу перемешайте до полного охлаждения. Из промасленной бумаги сверните конус, наполните его сахарно-белковой массой. Противень смажьте маслом и выдавите на него массу в виде вензелей, сердечек, цифр, букв и других фигурок. Поставьте противень в духовку, чтобы фигурки не потекли, снимите их сразу же после выпекания.

«СНЕЖНЫЕ ЗВЕЗДЫ». Сливочное масло или маргарин нарежьте на мелкие кусочки, смешайте с сахарной пудрой, желтками, с растертой лимонной цедрой (если есть).

Тщательно размешайте и дайте тесту немного постоять на холоде. Раскатайте тесто в пласт толщиной около 0,5 см, при помощи формочки или ножа вырежьте звезды, сердечки, утолки и другие фигурки. Положите их на смазанный жиром противень, смажьте сверху белками, взбитыми с сахарной пудрой. Это печенье выпекают в жарочном шкафу при не очень сильном нагреве.

Для теста: 2 желтка, 60 г сахарной пудры, 200 г муки, 200 г сливочного масла, цедра с ½ лимона.

Очень красив новогодний ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ. Размягченное сливочное масло разотрите с яичными желтками и сахаром до образования пышной однородной массы. В творог добавьте ванилин, разведенный в небольшом количестве теплой воды, немного соли и очень хорошо разотрите, соединяя с яично-масляной смесью. Сметану хорошо взбейте в пыльную пену и, помешивая, соедините с творогом. Подготовленную массу кладут в форму, хорошо охлаждают и вынимают. Крем украшают вареньем, консервированными фруктами, толчеными орехами и т. п.

Помимо традиционного чая, черного кофе или холодного кофе с мороженым, можно вспомнить и наши вкусные медовые напитки.

МЕДОК. Растворите в кипяченой и охлажденной до 60—65° воде мед, добавьте по вкусу лимонной кислоты, охладите. В бокалы положите пищевой лед, налейте медок и подайте с соломинкой.

МЕДОК ЛИМОННЫЙ. Прокипятите воду с гвоздикой и корицей, процедите, в горячем отваре растворите мед, добавьте апельсиновый или лимонный сироп и подайте горячим в стаканах с подстаканниками.

СБИТЕНЬ. Вскипятите воду, рас-

творите в ней мед и сахар примерно в равных количествах, положите имеющиеся у вас пряности (корицу, гвоздику, лавровый лист, кардамон), прокипятите 10—15 минут и процедите. Подайте горячим. На 1 л воды по 100 г меда и сахара. Пряности по вкусу и возможности.

## КРЮШОН КЛУБНИЧНЫЙ

В красивый хрустящий крушон или другую посуду налейте сироп из клубники или любого варенья, влейте хорошо охлажденный в морозилке газированный напиток (любой лимонад), положите ягоды консервированной клубники или из варенья, кусочки пищевого льда.

## КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ

Хорошо охладите свежее молоко (можно развести консервированное), добавьте холодный сладкий натуральный сироп (не кислый) из расчета 250 г на 1 л молока. Разлейте в бокалы и в каждый положите шарик мороженого. Подавайте с соломинкой.

Оформление новогоднего стола должно быть праздничным и обильным. Надо учесть, что на улице то время обычно снег, мороз или ледяная, невзрачная погода. Поэтому оформление стола должно быть таким, создавая уют и праздничное настроение. Оживляют его нарядные зеленые веточки елки, ели, предметы сервировки красного, зеленого, оранжевого цвета, свисающие свернутые салфетки.

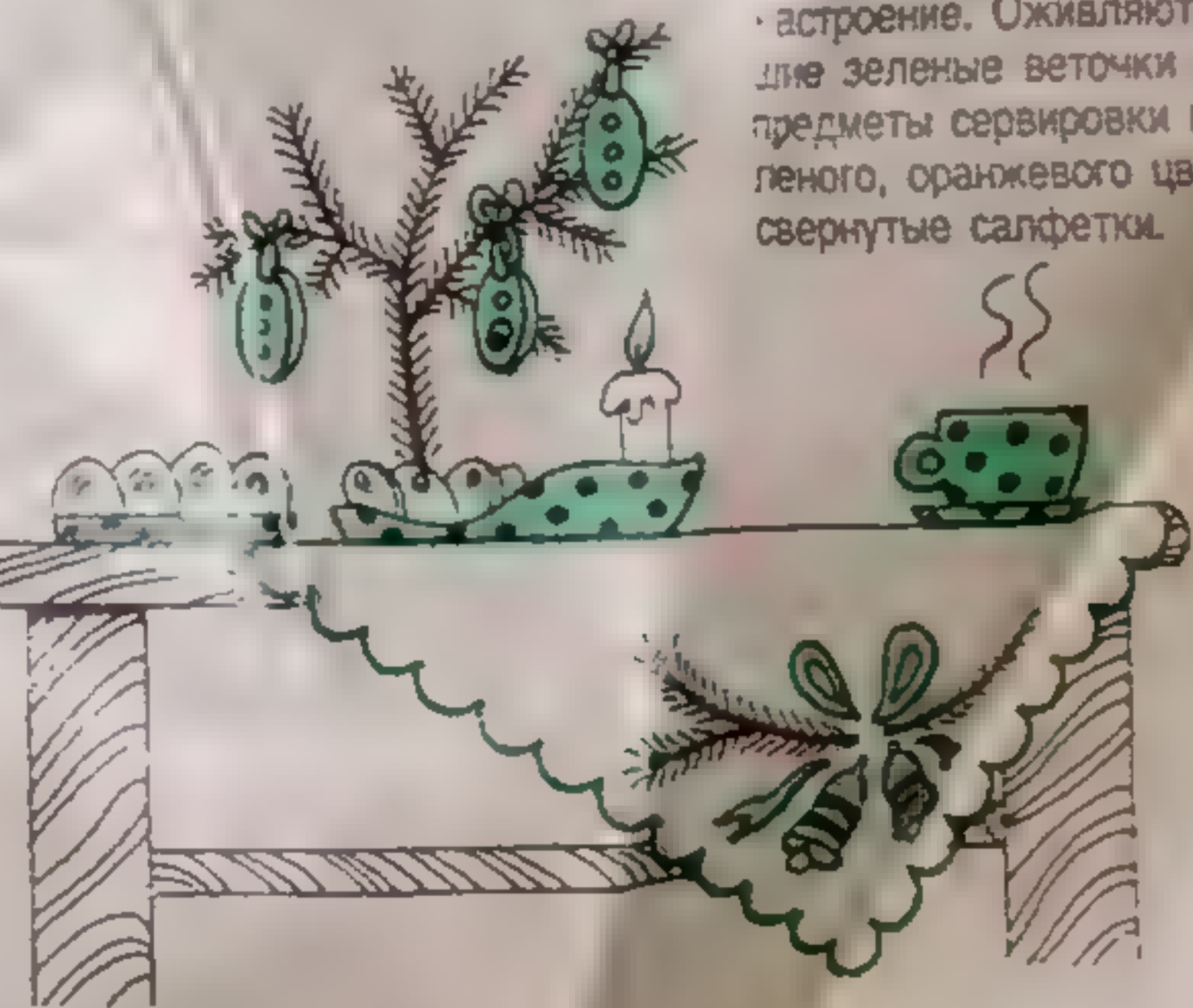
## ПРАЗДНИЧНАЯ САЛФЕТКА



Эта пушистая еловая ветка и золотистые колокольчики украсят праздничный стол или станут оригинальным подарком.

Материал для салфетки выбираем простой: лен, лен с лавсаном, холст, плотный хлопок. Цвета: серый, белый, голубой или же яркие — красный, желтый, зеленый. Величина салфетки может быть разная, и квадратная 30х30, 60х60, и прямоугольная 30х45.

Сначала обрабатываем край изделия. Можно просто подогнуть по



прямой и прострочить. Не менее элегантно выглядит салфетка, обработанная оверлочным швом, крестиком или обметочным на руках. Старайтесь делать край аккуратно, отладьте изделие.

Теперь приступаем к вышивке. Выбираем яркую ткань, подойдет муслин, лен, шелк. Для ветки нужны коричневые или оранжевые нити, хвоя — зеленая, колокольчик должен быть вышит с баалением для янтаря и попки золотой нити. Для колокольчика — может быть красная, малиновая, фиолетовая. Для тех, кто владеет этой техникой, вышивать лучше гладью, так как в этом случае кон-

цы обязательно должны быть темного тона. Колокольчик и стебельчатый шов, который точно совпадает с рисунком.

Если вы хотите сделать подарок необычным, попробуйте резные сочетания. Скажем, на красном фоне — желтый, зеленый и белый для банта цвета. Или ярко-зеленая ткань украшается огненно-красной вышивкой.

Размер салфетки дан в полную величину и вышивается на ткань, которую можно сразу до странижки журналу тонкими насадками или мелом.

М. Бессмертная  
Рис. Ю. Голованова



# УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ



**В** доме снова пахнет елкой... Новый год! Уже приготовления для лесной гостьи. Мама вчера примеряла новое платье, а детишек ждут заветные мешочки с подарками Деда Мороза.

Милая мама, а вы не забыли сделать карнавальные костюмчики для своих детей? Ведь новогодняя ночь полна сказочных и чудесных превращений! В эту ночь маленьким девочкам и мальчикам хочется быть не только Танечками и Андрюшками, им хочется хотя бы раз в году стать цветочком, зверушкой или любимым сказочным персонажем. Подарите им эту радость!

Скорее зовите своих детей, они помогут вам вырезать, клеить и шить. Вот увидите, это совсем не сложно!

## Медведь, заяц и петушок

Кто вам больше нравится? Медведь — тогда комбинезон сделайте коричневым, если заяц — серым, а если петушок — белым, рыжим, черным — на выбор. Расход ткани для комбинезона 30-го размера 1 м 10 см при ширине 130 см. Пояс и брючины посадите на резинку. Застежка — «молния» или застежка шнуром. Ворот проймы и передний шов на лифе отстрочите. Материал выберите самый недорогой, например, ситец или сатин.

СПИНКА — 1 ДЕТАЛЬ



ПЕРЕДНЯЯ ПОЛОВИНА КОМБИНЕЗОНА — 2 ДЕТАЛИ



ПЕРЕДНЯЯ ПОЛОВИНА КОМБИНЕЗОНА — 2 ДЕТАЛИ



К комбинезону вам понадобится шапочка-маска. Для начала подготовим шапочку-основу. Ее можно сделать из полос белого или цветного картона. Вырежьте одну шириной 15 см и длиной, равной окружности головы ребенка, и две шириной 3 см. Соедините полоски скрепками или сшейте нитками. К шапке-основе прикрепите детали выбранной зверушки. Такая шапочка довольно прочна и хорошо держится на голове ребенка.

Начнем с медведя. Надо вырезать его голову из картона или плотной коричневой бумаги, увеличив (рис. 4) до нужного размера. Вырезанную маску согните по намеченным пунктирным линиям, придайте ей соответствующую форму. Приклейте глаза, нос и усы. Прикрепите к шапке-основе.

Для маски зайца (рис. 2) надо иметь две детали — злую мордочку и серые уши. Детали нарисуйте и вырежьте из бумаги. К мордочке приклейте черный носик и усы. А затем уши и мордочку прикрепите к шапке-основе клеем.

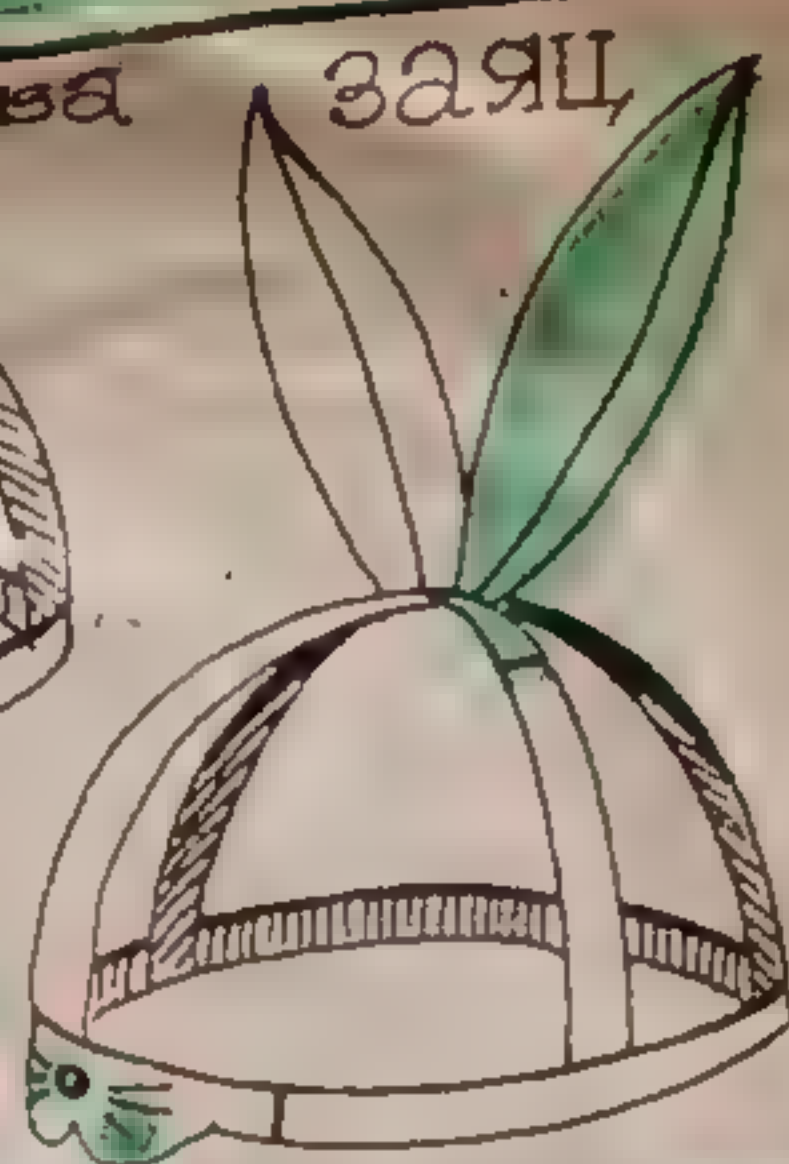
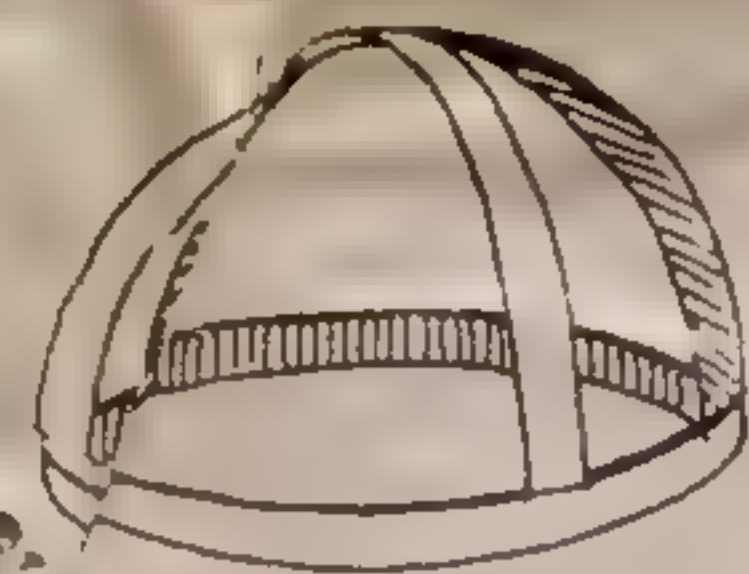
Приступая к маске петушка (рис. 3) сделайте три заготовки: гребешок, клюв и бородку. На картон наклейте красную бумагу и вырежьте бородку и гребешок. Клюв должен быть коричневым. Гребень прикрепите к центральной полоске шапки-основы. Придайте клюву требуемую форму, прикрепите к нему бородку и закрепите на ободке шапки-основы. Хвост сделайте из разноцветных бумажных полос, склеенных вместе, и пришейте к комбинезону.

## Ромашка

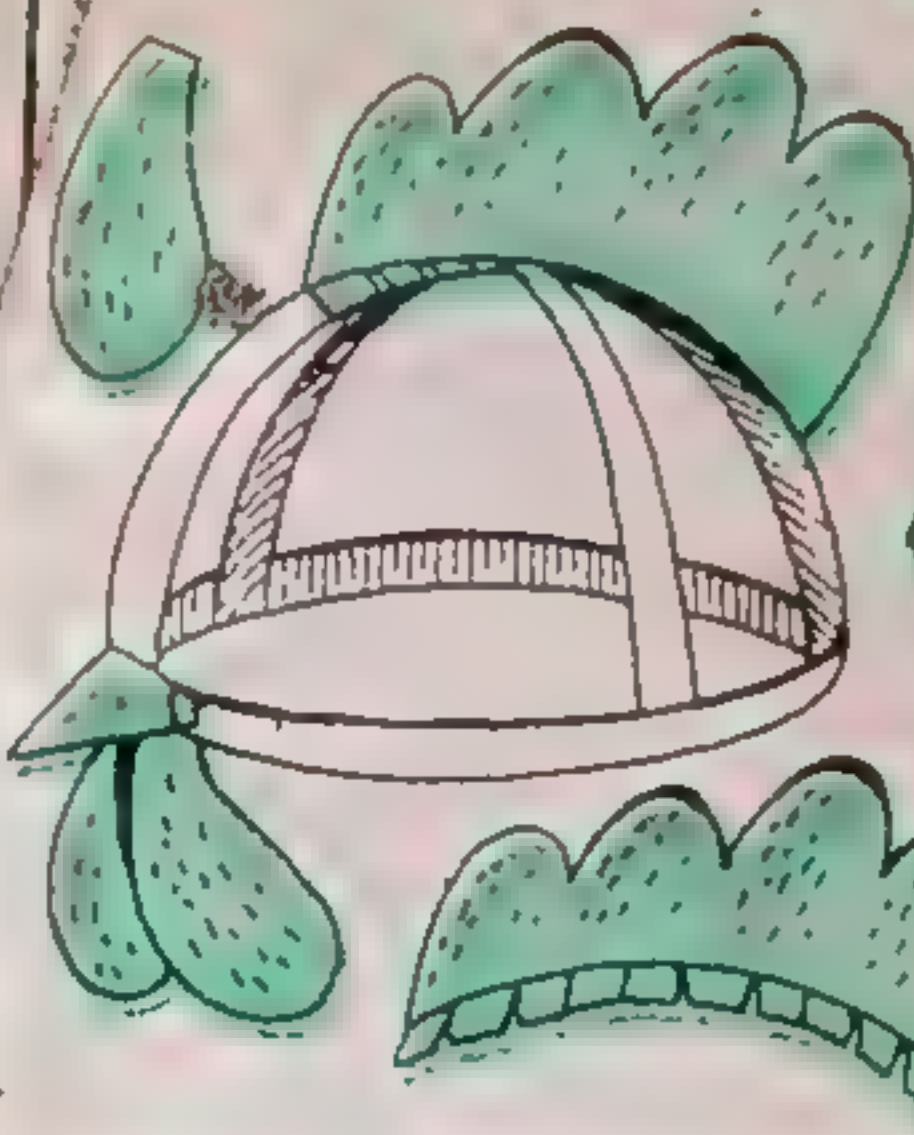
А какая же девочка не захочет стать ромашкой, прекрасным цветком, так похожим на солнышко? Чтобы сделать костюм ромашки, надо вырезать из белой или желтой бумаги лепестки — одни большие, другие средние. Большие лепестки пришейте по кругу к любой светлой юбочке. Лепестки поменьше приклейте к шапочке-основе желтого цвета (описание работы см. выше). Наденьте на девочку белую блузку или маечку, желтые или белые колготы. На шею и туфельки повяжите зеленые бантики.

шапка-основа

заяц



петушок



медведь



## Клоун

Наверное, нет такого ребенка, который не прыгал бы от радости при слове «цирк», не мечтал бы стать клоуном. Костюм клоуна подойдет и для мальчика, и для девочки. Бумажный колпачок можно украсить помпоном из остатков шерстяных ниток ярких цветов. Такие же помпоны прикрепите к пуговицам рубашечки и к туфелькам.

Брючки желательно надеть широкие на резинке, они тоже должны быть яркого цвета. Нос и щеки разрисуйте помадой.

Ну как, у вас все готово? Вы славно потрудились, и мы желаем вам весело встретить Новый год!

Е. Скринник



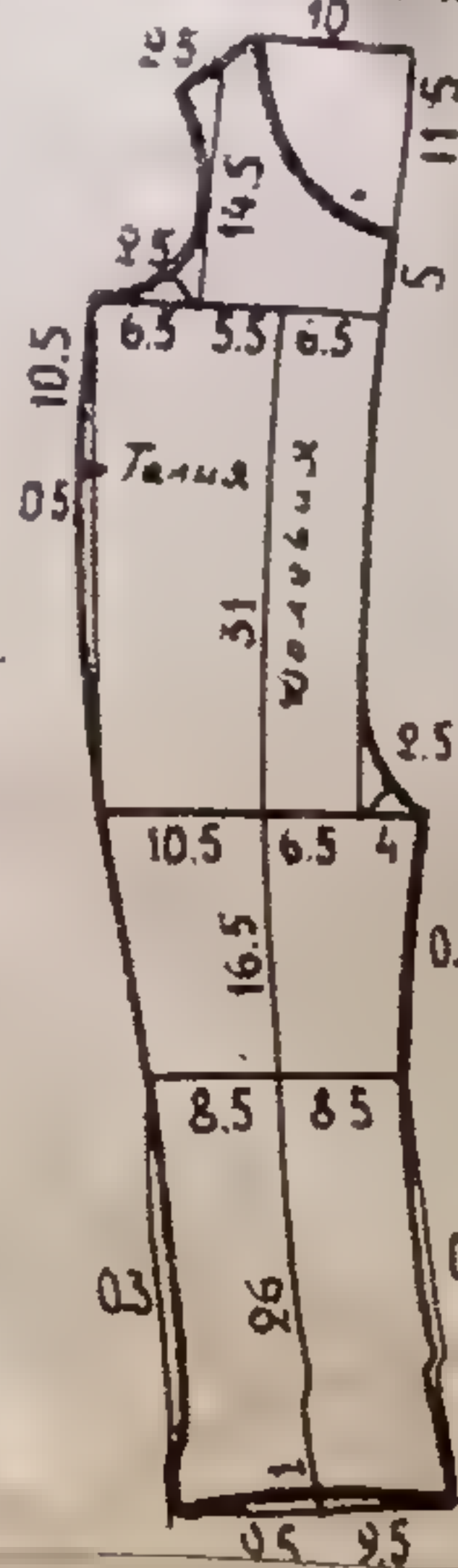


тогда комбинезон сделайте коричневым, если заяц — серым, а если петушок — белым, рыжим, черным — на выбор. Расход ткани для комбинезона 30-го размера 1 м 10 см при ширине 130 см. Пояс и брючины посадите на резинку. Застежка — «молния» или застежка шнуром. Ворот проймы и передний шов на лифе отстрочите. Материал выберите самый недорогой, например, ситец или сатин.

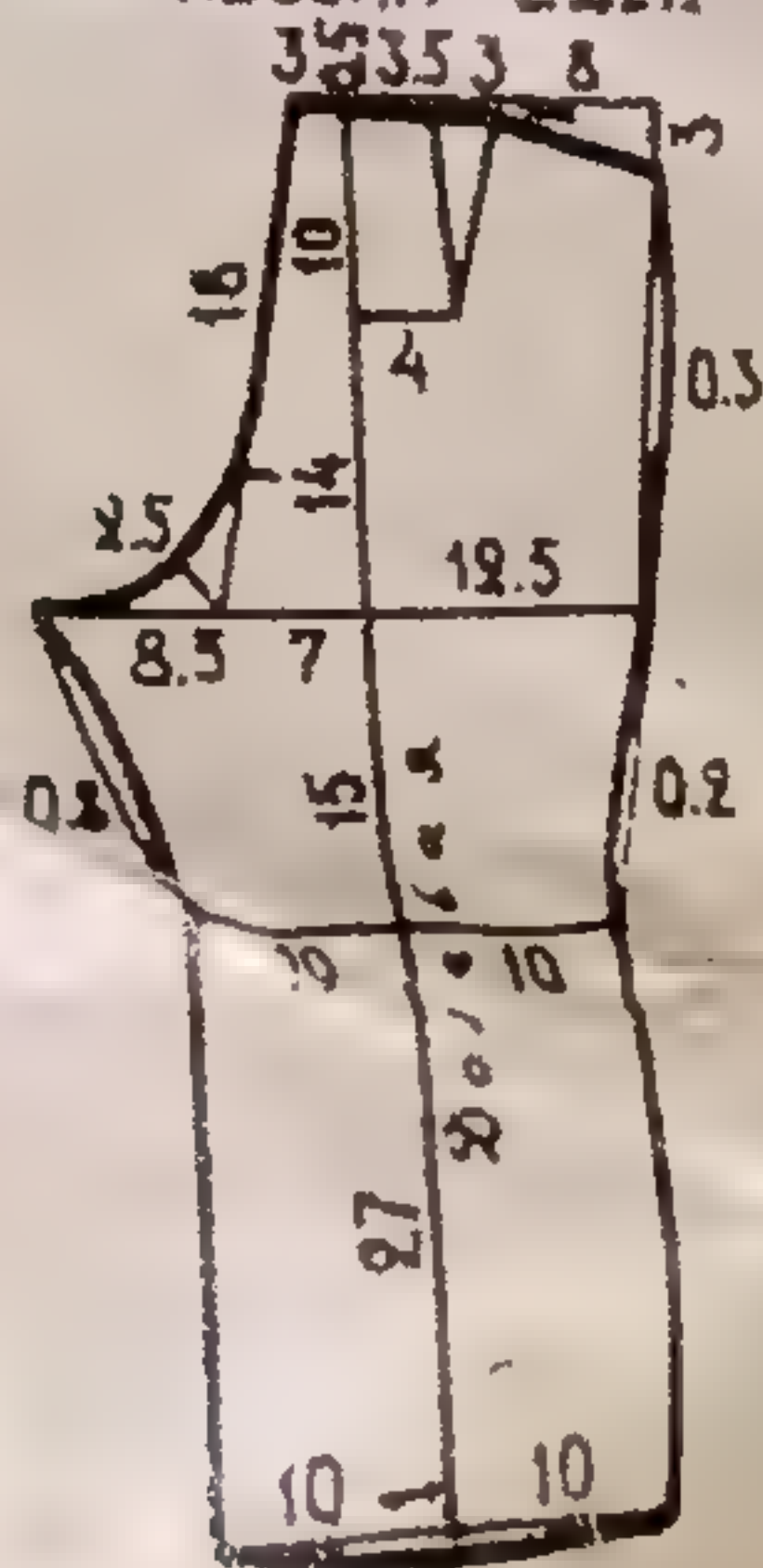
СВЯЗКА - 1 ДЕТАЛЬ



ПЕРЕДНЯЯ ПОЛОВИНКА КОМБИНЕЗОНА - 2 ДЕТ.



ЗАДНЯЯ ПОЛОВИНКА КОМБИНЕЗОНА - 2 ДЕТ.



для маски зайца (рис. 1) иметь две детали: белую и серые ушки. Детали вырежьте из бумаги. К маске приклейте черный носик. А затем уши и мордочку приклейте к шапке-основе клеем.

Приступая к маске петушка (рис. 2) сделайте три заготовки: шапку, клюв и бородку. На шапку наклейте красную бумагу и вырежьте бородку и гребешок. Клюв вырежьте из желтой бумаги. Гребешок вырежьте из красной бумаги. Гребешок приклейте к центральной части шапки-основы. Придайте гребешку требуемую форму, приклейте к нему бородку и закрепите мордочку шапки-основы. Хвост вырежьте из разноцветных бумажных полос, склеенных вместе, и приклейте к комбинезону.

### Ромашка

А какая же девочка не захочет стать ромашкой, прекрасным цветком, так похожим на солнышко. Чтобы сделать костюм ромашки, надо вырезать из белой или желтой бумаги лепестки, одни большие, другие средние. Большие лепестки пришейте по кругу к любой светлой юбочке. Лепестки поменьше пришейте к шапочке-основе желтого цвета (описание работы см. выше). Наденьте на юбочку белую блузку или маечку, желтые или белые колготы. На шею и фельки повяжите зеленые бантики.



3-4  
1992

RUSSIAN WOMEN'S FAMILY AND WOMEN

# РАБОТНИЦА

— Ах, моя звездочка...  
Прибери в комнатах, вымой  
окна, натри пол, посади под  
окнами семь розовых кустов,  
познай самое себя...  
Тогда пойдешь на бал!  
(«Золушка», вариант к 8 Марта).



## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Дорогие друзья! Вашему журналу все труднее: растут цены на бумагу, типографские расходы, почтовые и транспортные тарифы. Нелепые барьеры мешают доставке журнала читателям многих республик (теперь государств СНГ).

Денег от подписки на выпуск катастрофически не хватает.

Но самый массовый, народный журнал, самый доступный по цене должен выстоять!

В № 2 «Работницы» мы обратились к читателям: «Поддержите!» ТОЛЬКО ВЫ, ДВЕНАДЦАТЬ МИЛЛИОНОВ ПОДПИСЧИКОВ, И МОЖЕТЕ СПАСТИ СВОЙ ЖУРНАЛ.

20 РУБЛЕЙ — СТОЛЬКО МЫ ПРОСИМ НА ГОД ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОТ КАЖДОГО ПОДПИСЧИКА.

Цену на подписку журнал не поднимает — но Ваше пожертвование даст «Работнице» жизнь.

Уже первые живительные «двадцатки» поступают, читатели звонят в редакцию и заверяют в своей поддержке нашей общей акции. Нас поддерживают женсоветы бумажных комбинатов, надеемся на помощь женсоветов почты, связи. Свет в туннеле появился! Но средств пока не хватает, и поэтому мы вынуждены разместить материалы № 3 и № 4 в одном выпуске. Мера эта временная.

Наша просьба: поспешите!

Перечислите 20 рублей сразу же после получения этого номера журнала.

Деньги надо перечислить почтовым переводом на расчетный счет № 608567 в Тихвинском отделении Мосбизнесбанка г.Москвы. Код банка Д-9, МФО 201553 для редакции журнала «Работница». Сообщаем и адрес банка: 103055, Москва, ул. Тихвинская, д. 9.

Уверены в Вашей помощи.

Ваша «РАБОТНИЦА»



Вот и весна пришла, уже почти одолела зиму — такую трудную и тревожную зиму наших испытаний. Снимем тяжелые серые одежды, достанем любимое веселое платье.

Так хочется праздника!

И мы его найдем там, где он всегда живет, — в своей душе. Готовность к празднику в нас присутствует постоянно, как бы ни были согнуты тяжестью повседневности плечи. Скажите себе несколько раз: я все могу. Я такая сильная! Я неповторимая, красивая, любимая. И все будет правдой, ибо правда и есть.

Хоть мы не всегда умеем это в себе разглядеть.

Так всмотритесь же в себя...

## ЧЬЯ ПАМЯТЬ

Когда мне было лет тринадцать, я мечтала иметь много детей и деревенский дом со всякой животиной. Но была я городская, и до тридцати лет пришлось жить в больших городах, тесниться в коммуналках и из «животин» держать только кота да рыбок в аквариуме. Все, что имею, пришло ко мне, когда я вышла замуж второй раз и уехала с мужем в деревню, уже имея двух городских детей. И ехать сюда я даже боялась потому что из Уфы уезжали не совсем по доброй воле — просто негде было жить. Муж, Рафик, попросил в министерстве наградить его врачом куда угодно, лишь бы квартиру дали. И оказались мы недалеко от Новгорода, в деревне Борки. Сперва думала: отработает мой доктор свое, за это время в городе устроимся, переедем. Но то особое, насыщенное и раскрепощенное состояние, которое пришло к нам, и более всего ко мне, в деревенском житье, разрушать уже не захотелось. Мы остались.

Хотела я иметь много детей — и они родились. Хотела дом свой, животину во дворе — и это есть. Дом, правда, не свой, а казенный. Муж лечил в сельской амбулатории, и, когда мы стали многодетными, нам предоставили двухэтажную квартиру в коттедже. И сарай во дворе. Я вспомнила детские свои грезы и подумала, что не столько грезами это было, сколько предчувствием судьбы. Обостренное детское зрение глядело в будущее и видело в нем главное, что составит счастье и мир душе, — дети и деревенская жизнь.

Чья память в руках моих? Вятской крестьянки бабуш-

В  
РУКАХ  
МОИХ?



ки Александры? Помню, как заводили первую козу, первую нашу скотину, — белую, лохматую, уже старую, но хорошую, молочную. Как радовались дети, а их было тогда еще шестеро, хотя своих по крови — четверо; но и двое других давно стали родными. Последний сын родился позже. Дети бегали наперегонки с козой по снегу, коза Кета прыжками неслась вслед за малышами — Соной и Нелей, наклонив голову и грозно выставив крутые желтые рога. Догоняла — вот-вот боднет с раз-

лету в спину, — но, сантиметра не донося боевое свое оружие до детского пальтишка, круто поднималась на дыбы и сворачивала в сторону. И ей, и детям эти догонялки очень нравились. Кета состарилась совсем, ее продали, завели двух новых, молодых. Они не умеют так бережно играть с детьми, но любят, когда их гладят и чешут за ухом. Я даже доить их не могу механически. Мне кажется, что пальцы, сжимая теплые упругие козы, соски, вспоминают нечто давно отодвинутое в темные глубины естества. И звук молочных струек успокаивает, и размеренные движения. И теплое молоко с пеной детям радостно. Они и доить со мной ходят.

Мама моя, крестьянского рода, тоже Александра, как и покойная ее мать, городская уже, московская, но всю жизнь тянулась к селу. И теперь живет вместе с нами. Я работаю в областной газете, муж работает, гора дел свалилась на нее. Но потомственная крестьянская закалка спасает: всюду успевает в свои семьдесят лет; и детей накормить, и скотину обиходить. И дети тем же ей платят, они всюду с нею — за травой кроликам,



# КОЛДУН

## ТОЖЕ МУЖЧИНА, УТВЕРЖДАЕТ ЮРИЙ ТАРАСОВ



раз  
3-4  
92  
5-8

душах. Даже если в доме «грозил» и «исфа», верба способна ее разрядить, способна утихомирить самые разбушевавшиеся страсти.

— Спасибо большое, Юрий Васильевич, за совет, которым воспользуются, конечно, не только Валя с подругами, но и многие ваши поклонники. Но вот о чем хочу попросить вас еще. После того как вы разрешили опубликовать «Заговор на любовь», то и по телефону, и в письмах вас умоляют дать еще заговоры...

— Сегодня все просьбы женщин для меня — закон. Продолжая начатый разговор, дам «Заговор от разлучницы», а потом уж вы подскажете, что еще. Записывайте —

### ЗАГОВОР ОТ РАЗЛУЧНИЦЫ

«Поутру встает солнце красное, а как ночь — придет луна нежная. Солнце красное-распрекрасное, луна нежная-безмятежная. И никогда они не встречаются, оба разом нам не являются. Так и суженый мой пусть с (имя) не встретится, никогда пусть с ней не слюбится. Как сказала я, так и сбудется».

— Красиво. А что надо делать, произнося заговор?

— Читая заговор, надо сжигать на пламени свечи фотографию соперницы, если же карточки нет или вы вообще не знаете эту женщину, вырезается из бумаги женская фигурка и сжигается.

— Простите, Юрий Васильевич, а как же

поступали женщины в давние времена, когда фотографий не существовало да и бумаги могло просто не быть под рукой?

— Ваши прапрабабушки или вырезали из щепочки женскую фигурку, или находили веточку или корешок, напоминающие ее, или лепили фигурку из хлеба, теста, глины и бросали ее в печку, костер, любой огонь. Кстати сказать, вы тоже можете поступать именно так.

Ну вот у нас и появился выбор, и задача значительно облегчена. Юрий Васильевич, любовь, безусловно, волнующая тема для всех женщин, и в каждом нашем разговоре мы уделяем ей много времени. Но сейчас мне хотелось бы поговорить о другом — о детях. Те из нас, у кого они есть, согласятся со мной, что нет на белом свете ничего дороже, чем наши дочки, сыновья, наши внуки. И нет ничего страшнее, чем тот ужас, который мы испытываем, когда они болеют. Потому-то в почте огромное количество писем с просьбой опубликовать «Заговор от сглаза». Все, кто нам пишет, уверены, что ребенка можно «сглазить»...

— И они абсолютно правы. Дети, особенно маленькие, действительно подвержены отрицательному, недоброму влиянию. Именно поэтому наши бабушки всегда внушают молодым родителям, чтобы не показывали они новорожденных или еще совсем малюсеньких детишек чужим людям. Даже если вы и не верите в «порчу», «сглаз», советую вам послушаться бабушку. Ну а тем, кто просит о заговорах, я сейчас дам.

### ЗАГОВОР ОТ СГЛАЗА РЕБЕНКА

«С утицы водица, с младенца лиховица. От кого взялось, тому передалось. Кто со злобой колючею, тому слезою горючею».

Произносить заговор, умывая ребенка и сливая воду на пол или на землю.

«По головкушке светлой, по спинке прямой, по животику белому, по ножкам резвым яичко катается, «сглаз» да хворь на него мотается, соберется вся немочь до крупичицы, кто насладил ее, к тому возвратится, кто заставил младенца мучиться, тот от «порчи» злой жгутом скрутится».

Произносить заговор, катая по телу ребенка куриное яйцо. Потом бросить его в огонь и сжечь. Если такой возможности нет, разбить яйцо на сковородку и зажарить до черноты.

— Эти заговоры только для маленьких детей?

— Вовсе нет. Пусть вас не смущает слово «младенец». Для родителей и тридцатилетний сын или дочь — все равно ребенок.

— Юрий Васильевич, начинается весна, когда хочется как можно больше времени проводить на улице, когда хочется больше ходить и больше ездить. Но вот, если уезжает из дома дорогой человек: дети ли,

муж ли, жена, родители — оставшиеся всегда, естественно, очень волнуются. А в наше беспокойное время особенно... — Понял, понял. Есть такой заговор. Он называется

### ЗАГОВОР НА УДАЧНЫЙ ПУТЬ И БЛАГОПОЛУЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

«Ой, как сокол из гнезда вылетает, путь далекий его ожидает: полетит он над водами текучими, полетит над лесами дремучими, полетит над острыми кручами. Пусть в пути его мой оберег защищает, чтоб горькой воды не напиться, чтоб в лесу чужом не заблудиться, чтоб об острые кручи не разбиться».

Пусть поможет ему солнце красное, чтоб была путь-дорога ясною, пусть поможет ему луна нежная и как мать к нему будет бережная, пусть помогут ему ветры буйные, пусть не буйствуют, лишь посвистывают, чтобы крылья его были быстрыми, чтоб далекий путь украчивали и к родному гнезду поворачивали.

Чтоб не стояло гнездо опустелое, чтоб не маялась семья осиротелая».

— Я все больше и больше убеждаюсь, что ваши предки-колдуны были великими поэтами. В заговоре речь ведется о соколе, но произносить его, очевидно, можно и для женщины?

— Разумеется, только не забудьте след уезжающему плеснуть воды, вручить талисман-оберег и периодически, а лучше всего каждый вечер, произносите заговор, пока путешественник или путешественница не вернется домой.

— Что ж, Юрий Васильевич, вы сделали всем нашим читателям удивительный подарок. Спасибо огромное!

— Я буду рад, если милым женщинам мой подарок понравится. А для вас я принес розы. Нравятся? Ну вот, а вы сомневались, что колдун — тоже мужчина!

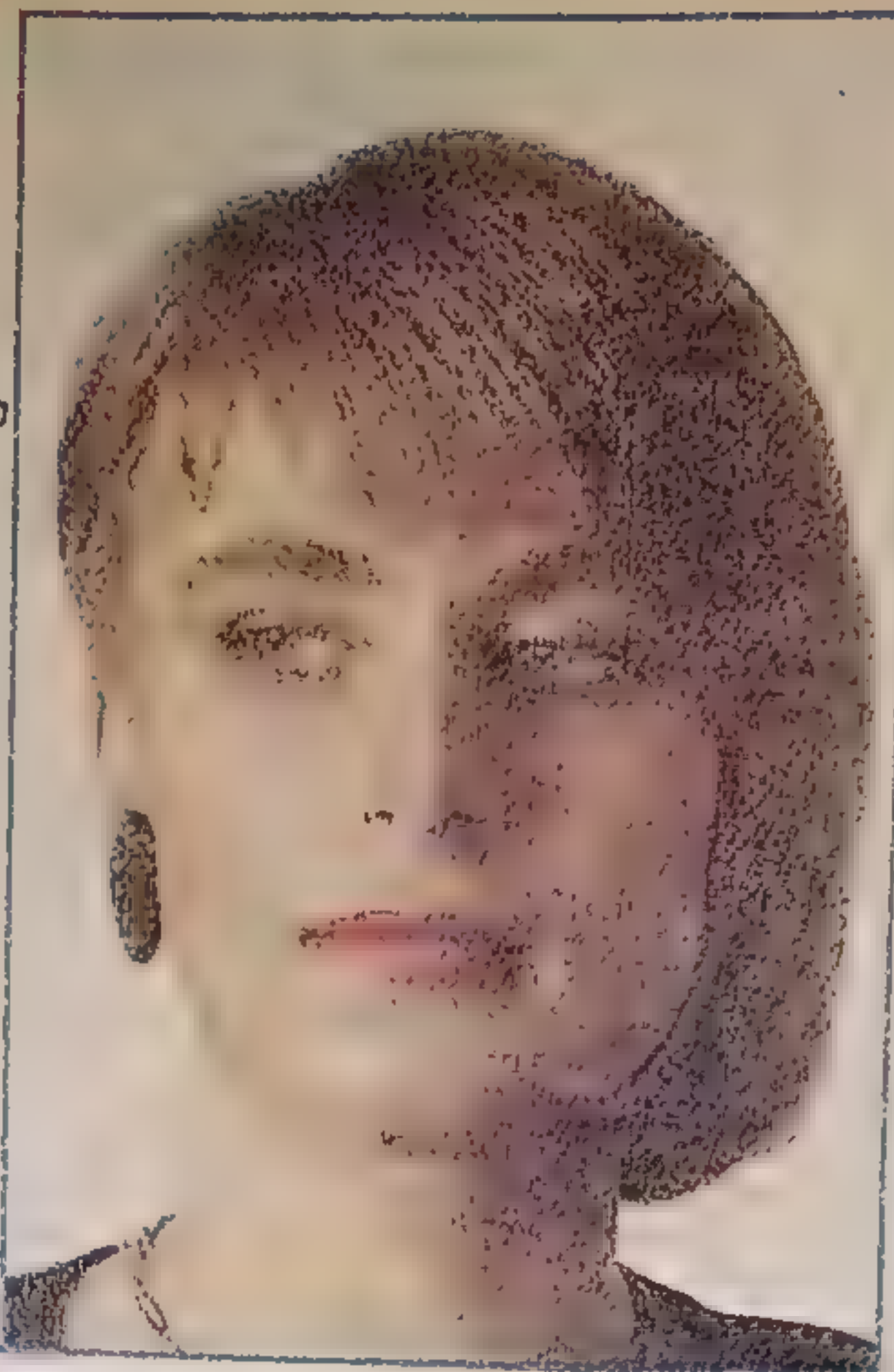
Подарки от Колдуна России принимала Людмила КОДЗАЕВА





ТА, ЧТО ПРОШЛА МИМО ВАС, поразила не своим нарядом, не яркой красотой, а очень простой, но изысканной прической. Наверное, в тот момент вы подумали, что и вам бы такая очень и очень пошла и на вас бы тогда тоже с завистью оглядывались встречные. Может быть, женщина, попавшаяся вам на пути, вышла из парикмахерского салона «Флоранна», совместного с французской фирмой «Ив Роше»? Если это так, то, даже если вы живете очень далеко от первопрестольной, сегодня мы даем вам шанс выглядеть так, будто вы ну

## ПОЛЧАСА



Прическа «Асимметрия».

Стрижка «Молодежная».

Нашему Салону мод, причесок и косметики помогает работать АЛЛА КРАСИНСКАЯ.



## КАК ИЗ ПАРИЖА...

Вам нравятся прически на цветной полосе? Тогда рискните. Конечно, лучше, если, всмотревшись в схему, за работу примется парикмахер-профессионал, но на худой конец справится и подруга, хотя бы немного умеющая держать в руках ножницы.

Фото А. ЖМУЛЮКИНА





**ИТАК, АСИММЕТРИЧНАЯ СТРИЖКА**, своеобразное сочетание классического каре, с одной стороны, и совсем короткой стрижки — с другой. Сочетание, контраст, игра длины, плавный переход от миллиметровых волосинок к шикарной лавине густых волос — это то, что должно получиться в идеале.

В начале работы волосы делят пробором пополам. Затем начинают стричь челку. Длина челки (ее форма — треугольная) равна ширине пряди за ухом. Проходит челка примерно от виска до середины лба. Маленькое отступление. Волосам на затылке при стрижке и при укладке постоянно придают направление набок и к лицу, от коротких волос к длинным.

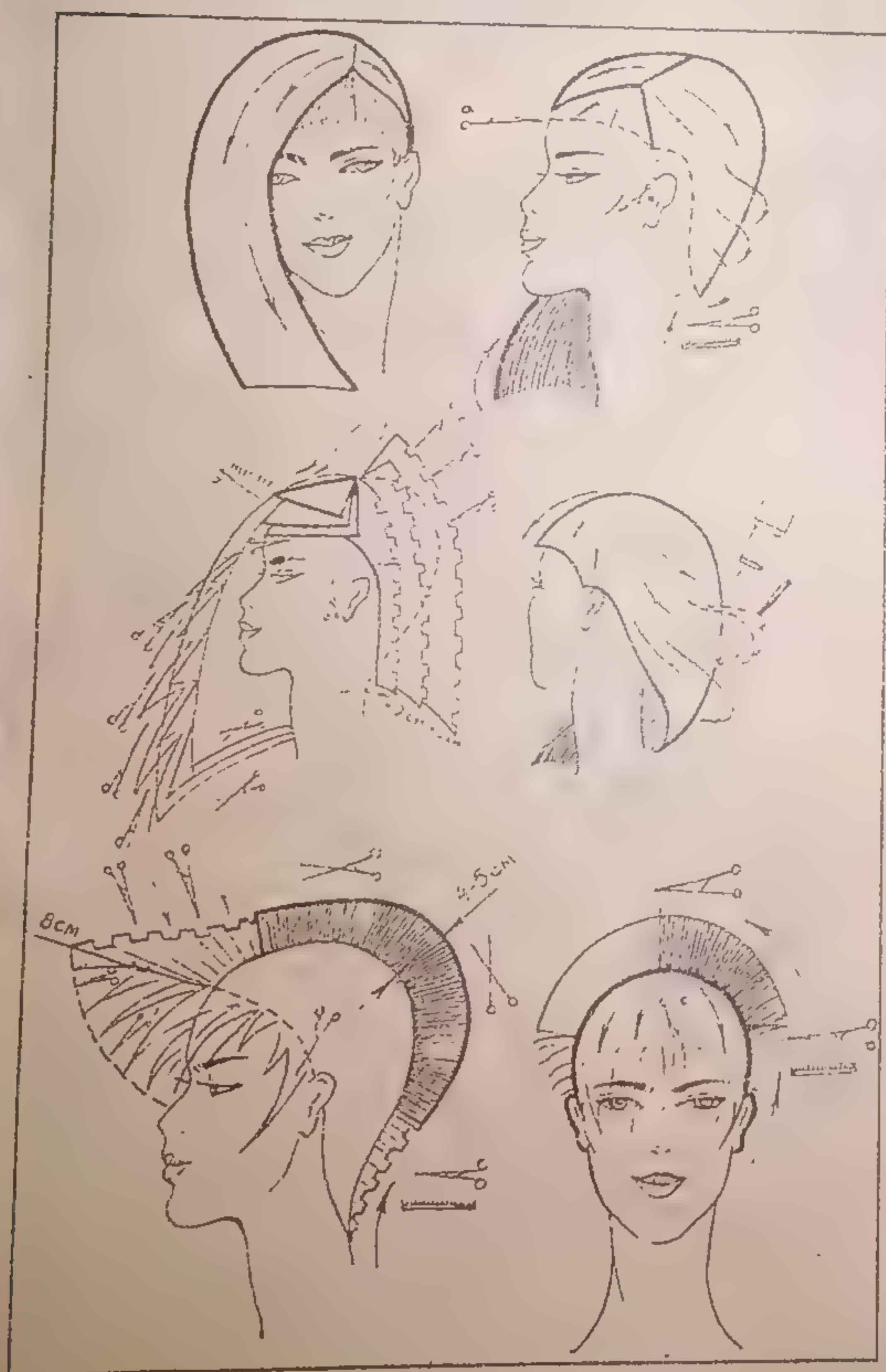
А теперь продолжаем стрижку. После того, как оформлена челка, стригут волосы на виске и за ухом, там, где назначено быть короткой стороне. Волосы состригают с внутренней стороны пальцев. Длина их в направлении от уха до уха плавно увеличивается по 1,5—2 см.

«Длинная» сторона оформляется как классическое каре. При укладке прически подчеркните несколько прядей гелем (конечно, если он у вас есть). Для создания образа женственного и романтического сделайте прозрачный макияж. Контрастно выделите брови и подчеркните контур губ ярким блеском.

**ОЧЕРЕДЬ ЗА ПРИЧЕСКОЙ НОМЕР ДВА.** Эту короткую молодежную стрижку сделать очень легко. На макушке выделите прядь, так называемую «контрольную» и постригите ее (длина 4—5 см). Остальные волосы, расчесанные от этого центра, состригите по кругу радиусом приблизительно 10—12 см. Подравнивайте затылок, выделите на висках кокетливые тонкие прядки, поимпровизируйте с челкой, все же изредка поглядывая на схему, и...

**ЭЛЕМЕНТ НАСТРОЕНИЯ, ОБРАЗ ДНЯ.** Вот что такое прическа, и поэтому она не может и не должна быть вечной. Это кирпичик того здания гармонии, в котором нам всегда хочется жить. Это красиво, а значит, полезно. А красота придает уверенность. Уверенность в себе, уверенность в завтрашнем дне...

Светлана КАМЫЛИНА,  
парикмахер-модельер салона «Флоранна»



## НАШИ ДЕТИ

Владимир  
СУМИН

Дети! Ах, дети! Ах, наши дорогие, горячо любимые дети!

С каким восторгом и умилением вслушиваемся мы в их первый, еще невинный лепет! А разве можно забыть пору вопросов, пору «почемучек» — прекрасное, далекое время!

Дети! Ах, наши дети! Они растут. Они идут в школу. А как быстро развивается их сообразительность!.. Они уже не задают вопросов. Наоборот. На все вопросы они готовы ответить сами.

— Какой предмет тебе больше всего понравился в школе?

— Наручные часы нашего классного руководителя, папа.

— Как ты будешь, когда вырастешь?

— Знаменитым человеком.

— Почему ты так думаешь?

— Учительница сказала, что с таким поведением я непременно попаду в историю, мама.

Дети! Ах, дети! Ах, наши развитые школой и телевидением дети!..

— Из каких планет состоит Солнечная система?

— Из разных по величине.

— Когда ты собираешься делать уроки?

— После кино.

— После кино поздно.

— Учиться никогда не поздно, папа.

Дети! Ах, дети! Ах, наши все видящие, все замечающие дети!..

— Почему ты целый день валяешься на диване?

— Готовлюсь стать папой.

— Почему ты дома даже не откроешь учебник?

— Мама, ты же сама говорила, что книги надо беречь.

А что бывает, если они сами начинают задавать вопросы!..

— Папа, какой язык ты учил в школе?

— Немецкий.

— Проспрягай мне, пожалуйста, глагол «зайн» в имперфекте.

— Видишь ли, я забыл.

— А почему?

— В повседневной работе мне это не требуется. Но если понадобится, я могу заглянуть в учебник.

— А мне за такой же ответ поставили двойку...

Дети! Ах, дети! Ах, наши подросшие и возмужавшие дети!..

Вы и не замечаете, как незаметно они вступают в иной возраст — возраст принятия решений. Однажды на пороге вашей квартиры появляется ваш сын. И не один.

— Это девочка, которой ты будешь помогать по физике? — цепляетесь вы за последнюю надежду.

— Это моя жена, мама.

— Но...

— А школу я окончил два года назад.

Сын хмурит брови, как мама. И ростом он давно перегнал папу. Да!.. Вы с коротким вздохом переводите взгляд на растерянное и смущенное юное создание, стоящее рядом. И спешите на помощь:

— Ну что же вы в дверях? Проходите.

Дети! Ах, дети! Ах, наши совсем уже взрослые дети!.. Как быстро это произошло!..

А позже, оставшись вдвоем с мужем, вы перебираете старые фотографии, и предательские слезинки блестят на ваших глазах. И, кажется, уже невозможно повернуть время вспять...

Но нет! Не так! Жизнь удивительна, прекрасна и щедра на радости. И скоро, очень скоро вы будете с радостным трепетом вслушиваться в неразборчивое детское лопотание и с легкой грустью наблюдать, как повторяется то, что уже было когда-то давным-давно...



САТИРА,  
ЮМОР  
«РАБОТНИЦЫ»



# ИГРАЕМ В АНГЛИЙСКИЙ

Agatep: Oh, I can't see anything!  
The soap is biting my eyes!

Агатеп: О, я ничего не вижу!  
Мыло щиплет глаза!

душ  
shower

полотенца  
towels

мочалка  
wisp. of bast

зеркало  
mirror

туалетная полочка  
toilet pan

холодная вода  
cold water

зубная паста  
tooth paste

горячая вода  
hot water

раковина  
washbasin

ванна  
bath

корзина для белья  
laundry basket

лейка  
watering can

щетка  
brush

расческа  
comb

крем  
cream

шампунь  
shampoo

мыло  
soap

Рис. О. БОЛОВИНЦЕВОЙ  
Оригиналы представлены приложением «ЗЛАТОЦВЕТ»



# ПОСЛУШАЕМСЯ ПРЕДКОВ

**А**тмосферные бури в нашей стране разрушили почти «до основания» веру в Бога, нравственные заповеди, а также мудрую, оздоровительную регламентацию повседневной жизни. В давние времена каждая религия, завоевывавшая новые сердца и земли, не только обогащала жизнь людей чем-то особенным, но и влияла на местные обычаи. Так, язычество в православие масленицей, яблочным и медовым спасами. Большую роль при этом сыграл климат. Именно он определял разные сроки и продолжительность постов в католицизме, православии, исламе. Поводом при этом был здоровый смысл, а основой — здоровый образ жизни верующих.

Например, ислам запрещает есть свинину. Нарушителей заповеди Бог карает часто тяжелой болезнью и смертью. А дело в том, что мудрые и наблюдательные люди еще в те времена, когда не было микроскопов, смогли выявить связь: жаркий климат — свинина — глистные болезни. Еще пример: у православных вплоть до яблочного спаса запрещено есть эти плоды. Ну, а тех, кто соблазнится — поест незрелых яблок, как правило, ждет наказание — жестокое расстройство желудка.

К сожалению, обычаи, правила и навыки наших дедов и прадедов — основа здорового образа жизни — почти полностью утеряны и забыты. Не пора ли нам по крупицам собрать их и вернуть людям?

**П**опробуем проанализировать объединенные привычки, к которым приучали наших прабабушек их мамы. Начнем с раннего утра.

● Вроде бы проста процедура умывания? Все знают, это очищает и освежает кожу. И все? Не так просто. Вспомните, как в детстве мама спрашивала вас: «Уши вымыл? А за ушами?» Будьте благодарны требовательным мамам — они отодвигали ваши болезни и старость. Л. Н. Толстой в дневниках не раз писал, как благотворно обмывать холодной водой уши и за ушами: возвращаются энергия, бодрость, силы. Согласно восточной медицине, на ушной раковине, по форме напоминающей ребенка, лежащего в утробе матери головкой вниз, множество активных точек, влияющих на энергетику почти всех органов тела. А кроме того, под ушами вдоль шеи проходят сонные артерии. Поэтому-то утром полезно не только мыть уши и шею, но и растирать их махровым полотенцем, массировать. Кстати, массаж ушных раковин входит в комплекс тибетского и корейского целительства как общеукрепляющий метод.

● Наши дедушек и бабушек родители учили и руки вытирать тщательно, массируя каждый палец в отдельности. У ногтей пальцев рук начинаются и кончаются энергетические каналы, регулирующие работу сердца, легких, кровообращения, теплообращения, толстого и тонкого кишечника. Гармонизация их работы очень важна. Кроме того, вы уже знаете, что целители на Востоке по гибкости пальцев рук определяли степень «захлапленности» всего организма и в качестве одного из способов очищения предлагали массаж пальцев рук. Если вы не станете лениться и выработаете привычку при любом мытье рук тщательно вытирать каждый палец, вам не понадобится делать специальные очистительные восточные упражнения. Воспользуйтесь обычаями русских прабабушек. Кстати, не будет ни заусенцев, ни цыпок.

● Наши бабушки даже в послереволюционную голодную разруху не выпускали де-

тей утром из дома на пустой желудок, а заставляли их съесть кусочек хлеба, ложку пшенной без масла и сахара каши, выпить воды. Зачем? Ответ неожиданно находим у йогов. Делая утренние упражнения, и в начале и во время асан (поз), они обязательно пьют воду. При этом активность организма гармонизируется (включаются и желудочно-кишечный тракт и выделительная система).

● Теперь коснемся забытых вечерних ритуалов. Перед сном не только в России, но и на Востоке принято было мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых, биополей, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах энергетических каналах — мочевого пузыря, почек, селезенки и поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желудка.

● В давние времена на Руси крепостные «чесали пятки» своим господам, расположившись ко сну. Крестьянам «чесали пятки» их дети. У нас нет крепостных, а дети далеки от евангельских заповедей. Поэтому каждый из нас сам перед сном может помассировать свои ступни. Еще полезнее втирать при этом в кожу стоп растительное масло, содержащее естественный антиоксидант — витамин Е, витамин омолаживает. Кстати, в давние времена сельские красавицы, не слыхавшие о витамине Е, мазали конопляным, льняным или подсолнечным маслом не только стопы, руки, но лицо и шею. Проверьте рецепт наших бабушек на себе. Если вы регулярно станете перед сном мыть ноги, массировать и смазывать их растительным маслом или растопленным витамином Е, то дня через три-четыре почувствуете прилив сил, а мозоли на ваших ногах — сигналы неблагополучия — начнут отпадать.

● Еще совет перед сном садьтесь напротив зеркала и минут десять расчесывайте волосы неметаллической щеткой или гребенкой. Расчесывайте, сбросив все мысли или думая о чем-то приятном. Так готовиться ко сну не только в России, но и в Англии (перечитайте Голсуорси), и в Америке. В Америке это называли массажем головы,

способствующим росту волос. А в Англии, как и у нас, так делали женщины и мужчины, чтобы снять дневные заботы, расслабиться, как бы на время превращаясь снова в ребенка, которого гладит и гладит по головке любящая мама или сестра.

● А теперь обратим внимание на интерьер жилых комнат. Как ни странно, наши предки старались округлить помещение. Иконы висели в красном углу, а не плоско на стене. И шкафы они ставили так, чтобы срезать углы. Кстати, форма большинства культовых помещений округлая. Подмечено, что четкие, прямые углы мебели, квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику. Люди же, занимающиеся космической энергетикой, биополями, утверждают, будто в овальных и округлых помещениях космическая энергия эффективнее подпитывает человека. Не потому ли американские президенты для решения важных государственных задач удаляются в овальный кабинет Белого дома?

● Еще одна загадка — традиционные прогулки по аллеям в усадьбах. А почему не среди клумб, ароматных цветов? Оказывается, не только современные пенсионеры, которые ходят в лес подышать свежим воздухом, полюбоваться зеленью, а главное, подлечиться биополем деревьев, но и наши предки знали, что деревья к людям неравнодушны. Даже поговорка была: «В сосновом лесу молиться, в березовом веселиться, в еловом удавиться». Экстрасенсы утверждают, что сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (не с первизбытком, как дуб), а ель, осина, тополь отбирают ее. По нынешним данным, радиус биополя у здорового дерева 2—3 метра. У больного — гораздо меньше. Аллеи сажали по определенному плану, так что наши предки, гуляя по ним, получали энергию от здоровых деревьев. Ведь больное дерево или не поможет, или навредит. Вспомните, кто-то из вас наверняка чувствовал головокружение в густом лесу, собирая грибы. И наклоны тут ни при чем. Для здоровья полезнее гулять по просекам или редколесью.

Кстати, не чурайтесь ели, осины, тополя — они не вампиры! Эти деревья хорошо снимают боль при воспалительных процессах, то есть удаляют избыток энергии, скопившейся в каком-то органе.

● Много полезных приемов знали наши бабушки и для аварийных ситуаций. Кое-что мы помним, например, как поступать при ожоге, но большинство незаслуженно забыто. Ну кто помнит, что при кровотечении из носа надо ниткой несколько раз потуже перетянуть средний палец левой руки (по нижнему краю ногтя) — и кровь остановится? Чушь? Вовсе нет. Согласно восточной медицине, именно здесь находится активная точка канала кровообращения, которая регулирует работу сосудов и сердца.

Ирма ДЕНИСОВА, Сергей МАТВЕЕВ

От редакции. А что помните вы, чему учили вас бабушки и прабабушки? Наверняка существуют в семьях такие обычаи, о которых многие и не знают. Напишите нам — и мы с удовольствием опубликуем «копилку советов». Вспомнив забытое и вчерашнее, мы сегодня станем немного богаче.









— Зачем нужна ваша биржа? Она что, универсальный накопитель товара, дань моде или временная замена отмерших структур?

— Многим биржа кажется такой ненасытной прорвой, которая втягивает в себя товары, чуть ли не барьером между предприятиями и потенциальными потребителями товара.

На самом же деле пустота магазинных полок — следствие сырьевого голода, а биржа пытается бороться с ним. Наша текстильная и легкая промышленности сегодня — я не открою Америки — находится в глубоком кризисе. Причин тому много, и перечислять их не имеет смысла. 68 учредителей, среди которых концерны «Ростекстиль», «Робатекс», «Палматекс», «Казахнуокаракуль», «Ассоциация Рослегпром», объединения «Ростекстильторг», «Химволокно», Котласский целлюлозно-бумажный комбинат, «Легпромэкспорт» и многие другие, создавая биржу, поставили перед собой цель связать между собой предприятия текстильной и легкой промышленности и предприятия, производящие полуфабрикаты для них. Если такая «смычка» произойдет, долгожданный выпуск товаров народного потребления наконец-то будет налажен. Те же самые «дальние цели» мы преследуем и тогда, когда стремимся привлечь на нашу биржу как можно больше сырьевиков, чтобы сырье не уходило «налево», а попадало к тому, кто в нем действительно нуждается. Сегодня нам на руку работает свободный уровень цен, а предприятия-поставщики мы привлекаем возможностью приобрести для своих коллективов различный «дефицит».

— И что, привлекаются?

— Судите сами. На первых торгах в ноябре 1991 г. было представлено товаров на 130 миллионов рублей, на последних — на 0,5 миллиарда. Кроме этого, у нас по сравнению с другими биржами весьма высок процент заключаемых сделок — реализуется 35—40% выставленной продукции.

— Уровень цен высокий?

— Да, к сожалению. И цену сегодня диктуют все те же сырьевики. Этап шоковой терапии дает о себе знать. Мы вообще не гонимся за высокими ценами. Для нас главное, чтобы долгожданный товар наконец появился на полках магазинов. Сегодня мы рады, что на бирже есть чем торговать. Ведь многие предприятия могут купить дорогой товар и компенсировать своим сотрудникам часть его стоимости.

Конечно, мало кого обрадуют мужские носки за 57 рублей, или детские колготки за 40, или крошечное платишко за 100, но если всего этого будет много, то цены начнут падать. Снижают цену на бирже и сегодня. На последних торгах, на-

пример, одно из предприятий выставило на продажу бархат по цене 700 рублей за метр. Покупать такой дорогой материал никто не стал, и предприятие начало снижать цену.

— Как и кто может стать членом биржи?

— Любые советские и зарубежные предприятия. Цена брокерского места на последнем аукционе составила 2,8 млн. рублей. Если это покажется слишком дорогим удовольствием, можно взять брокерское место в аренду сроком на год. Это будет стоить 800 тысяч рублей предприятиям текстильной и легкой промышленности и миллион предприятиям других отраслей. Если ваш «бизнес»

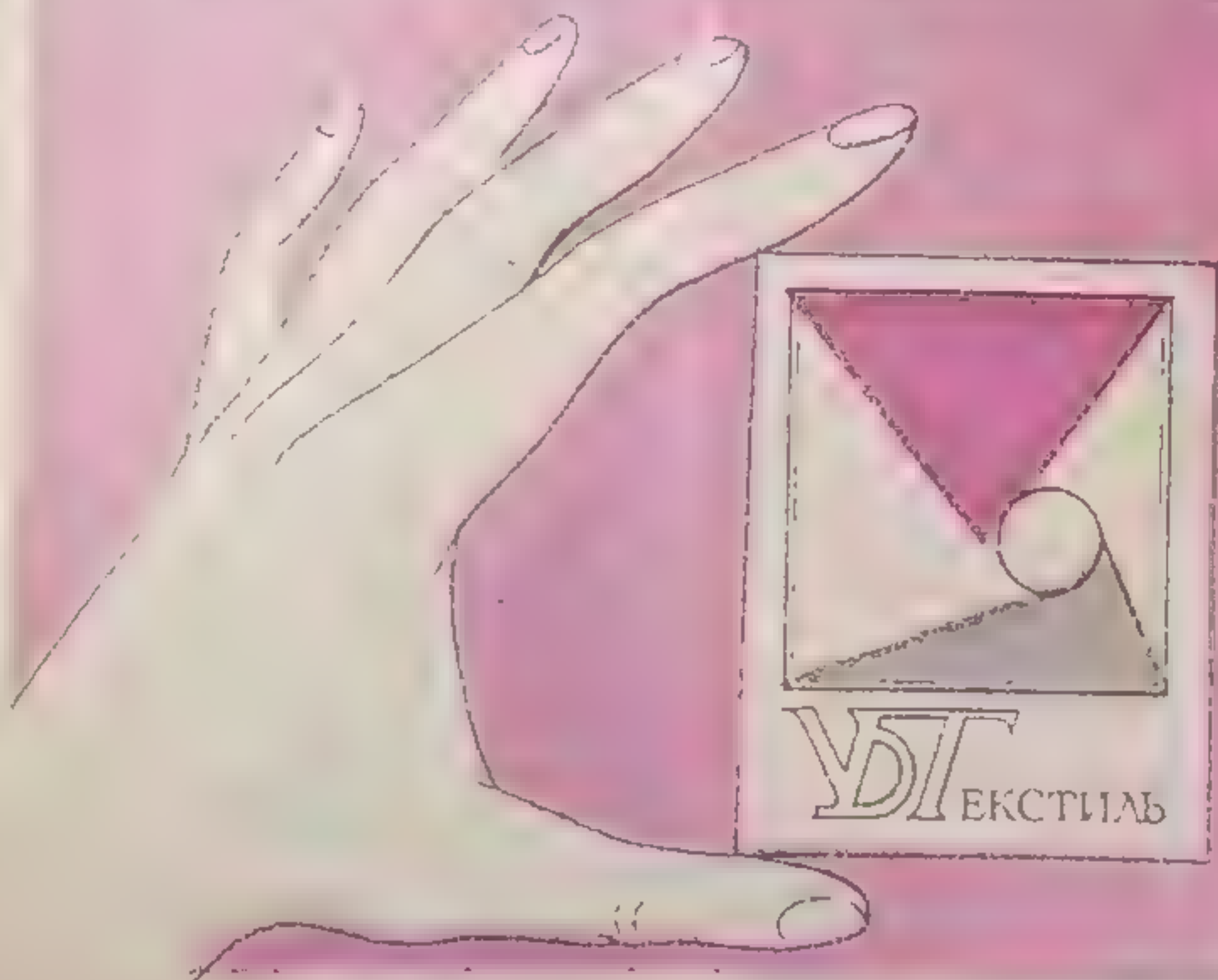
только начинается, если «вас мало, но вы в тельняшках», то это вовсе не означает, что вам заказан путь на биржу. Мы помогаем малому бизнесу развиваться и решаем вопросы обеспечения любыми товарами начинающих бизнесменов.

— Сколько служащих работает сегодня на бирже?

— В нашем аппарате 48 человек. Все они работают по годовым контрактам. Работают, в прямом смысле слова, не за себя, и руководство фирмы старается, в свою очередь, защищать своих служащих социально. Например, оплачиваем часть квартплаты, обучению детей в музыкальной, художественной школах. В долевом участии

# БИРЖА С ДОБРЫМ ЛИЦОМ

Как вы представляете себе биржу? Мне, человеку несведущему, она до сих пор виделась чем-то отдаленно напоминающим большую международную выставку: много-много товара — яркого, броского, интересного и — увы! — недоступного. Товаром оказалось действительно много. На универсальной бирже «Текстиль» есть все или почти все, что заставляет учащенно биться сердца наших тоскующих по хорошему товару покупателей. Есть нитки и ткани, трикотаж, искусственные и натуральные кожи, пальто и плащи, женские и детские колготки, все виды красителей, химикаты и ТВВ. От изобилия галантерейных изделий просто разбегаются глаза. Отделочные ленты и пуговицы — всех цветов радуги, всех размеров, любые «молнии» и бельевая резинка-продержка... Есть и посуда, и... Перечисление суть занятие неблагоприятное. Гораздо легче прийти на торги и воочию убедиться, что здесь есть все или почти все для того, чтобы мы с вами уже в самом ближайшем будущем выглядели «на уровне мировых стандартов». О сегодняшнем дне биржи, ее задачах и целях наша беседа с ее генеральным директором Александром Валерьевичем ИВАНОВЫМ.



с другими биржами будем строить дома для своих сотрудников. Оплачиваем мы и медицинское обслуживание, и отдых. Но заботимся не только о собственных служащих. Занимаемся благотворительностью. Помогаем больным и бедным, но не фондам, а адресно, ксикретно, людям. Недавно вот отправили на лечение в Санкт-Петербург группу воспитанников детских домов, больных церебральным параличом. Занимаемся мы и спонсорством. Конкурс «Ялта-92», телепрограмма «Шарм» — наши подопечные. Участвуем в программе фирмы «Феникс», боремся за сохранение озонового слоя в атмосфере. В рамках «Феникса» будет организован перелет из СНГ на Аляску и в Японию. Программа международная, для нас это, кроме всего прочего, лишний шанс познакомиться с нашими потенциальными партнерами за рубежом.

— Все это очень интересно. Но вернемся в мир нашей суровой повседневности. Как попасть к вам на торги? Дорого ли это удовольствие стоит?

— Нужно просто прийти. Мы привлекаем покупателей и продавцов и на этапе становления сделали вход бесплатным. Далее биржа будет работать только с брокерскими конторами. Более того, процент комиссионного сбора у нас минимальный — 0,3—0,2% с каждой заключенной сделки. Причем чем крупнее сделка, тем меньше сбор.

— Вы верите в будущее вашей биржи?

— Конечно, иначе не стоило бы и работать. Ведь мы отраслевики, а за отраслевиками будущее.

— И наконец, ваши «творческие планы»?

— Чтобы облегчить приватизацию предприятий, отраслевых бирж — наша, Московская нефтяная, Строительная, Московский печеночный двор, Биржа металлов, «Фермер». Эта биржа — образовательную отраслевую фондацию.

...Сотрудникам биржи «Текстиль» выдают молоко. Бесплатно. Раста у них вредная. Ведь создать биржу с добрым лицом, ой как не легко.

Беседовала А. КРАСИНСКАЯ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ БИРЖА  
«ТЕКСТИЛЬ»  
РАДА РАБОТАТЬ С ВАМИ!  
Контактные телефоны:  
124-72-33; 124-73-00.

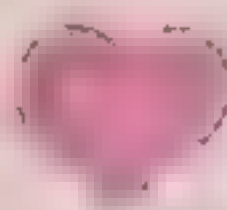
«ИНФОРМАЦИОННАЯ»



**П**очти двадцать лет занимаюсь проблемами любовных и супружеских пар и с каждым днем своей работы все больше утверждаюсь во мнении: нет большей душевной травмы для женщины, нет для нее ничего болезненнее, чем измена любимого человека. Недельный роман, три встречи с любовницей оставляют в душе обманутой жены кровоточащий след не на три месяца — на три года, а то и на пять, на десять лет. И речь не о каких-то особо ранимых, сверхчувствительных существах, а о здоровых, самостоятельных и во всех других отношениях благополучных и уравновешенных женщинах.

Из исследований социологов неумолимо следует, что в течение жизни 44 процента женатых мужчин вступают во внебрачные сексуальные связи. В абсолютном большинстве случаев мужчины не ставят перед собой цели завести новую семью, расстаться с женой. Говоря откровенно, во многих случаях (если не в большинстве) для самого «изменщика» тот факт, что он оказался в постели с женщиной, оказывается совершенно неожиданным. Конечно же, «неожиданно» вовсе не означает «случайно» и за такой тонкой материей, как наши романы, стоят неумолимые законы психологии.

**Абсолютное большинство обид, ссор и разрывов между мужчиной и женщиной, связанными взаимным чувством, происходят не из-за принципиальных и непримиримых разногласий, а от недостаточного знания женщинами особенностей мужского характера, а мужчинами — женского. Приоткрыть тайну этих особенностей вам поможет ведущий рубрики, наш постоянный автор врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ.**



Супружеские измены многолики, как мы сами, — от двухчасового всплеска страсти, после которого лишь по-дружески здороваются, до романов, длящихся десятилетиями и имеющих все признаки настоящей семьи (только второй!). Но сегодня я хочу

рассказать о связях, с которыми мы сталкиваемся чаще всего, — о романах, за которыми не стоит желание разрушить семью, связать судьбу с новой подругой, начать жизнь сначала. Поговорим о том, о чем женщины с болью в сердце скажут: «Он мне изменяет», — а мужчины называют «связью», «отношениями», «романом».

## История Светланы и Виктора

**О**биды и горечь, казалось, заполняли все ее существо, оставляя место лишь для удивления: «Что же у нас было так плохо, что ему понадобилась эта девчонка? Десять лет назад он за мной бегал, родителей присылал объяснять, что жить без меня не может. И ссорились за эти годы, раза три, не больше. Внимание? Всегда для него так старалась! Внешность? Мои бывшие поклонники говорят, что я по-прежнему самая красивая женщина в Тушине. Секс? всю жизнь говорил, что каждая близость со мной для него праздник. А тут познакомился в автобусе с девчонкой на семь лет его и меня моложе, встречал после работы, домой провожал, а потом в постель уложил.

У него и раньше нечто похожее бывало,

# ЗАКОЛДОВАННЫЙ

## ТРЕУГОЛЬНИК



Коллаж С. БОНДАРЕНКО

только  
женщин  
мой про  
прогули  
Я не в  
летом  
у нас в  
втором  
институ  
сятся к  
и дипло  
Как лет  
чинает,

**Х**отя  
очень  
хочу  
чем зави  
тыбал В  
да и сам  
ство нач  
та — туд  
ся против  
всегда су  
по мере  
нарастаю  
выходом  
другом.

Романы  
в тот пер  
бозная п  
в отноше  
одна из  
эту напря  
переключ  
тьего чел  
вольства  
билизируе  
разрушить  
тока она  
стала изв  
многие из  
от благо  
му, измен  
укрепляют  
щать и оп  
Честное  
кого-либо  
Я психоте  
кат. У мен  
ная из ни  
браться в  
поступков  
и в посту

**К**ак же  
ческо  
как:  
но сосред  
«фокусиру  
кусируются  
нают взаим  
лярные, б  
как Света  
И Виктор:  
Нужно с  
ксально, л  
изначально  
чивы! Напр  
если они  
людьми, па  
короткое вр  
как правил  
ется третий



только до постели дело не доходило. То же и с женщиной из своего отдела недели две до-  
машки провожал, то по бульвару по три часа  
прогуливался с каким-то юным созданием.  
Я не вмешивалась... И случилось все это  
летом. Единственный конфликт, который  
у нас есть, — его учеба. Бросил институт на  
втором курсе, с дочкой мне помогал. Я-то  
институт окончила, а у него в отделе отно-  
сятся к нему отлично, но требуют и знания,  
и диплом. Он все обещает, но не готовится.  
Как лето — начальство на него давить на-  
чинает, и я, и родители...

## Как мы боремся с напряженностью в отношениях

Хотя Виктор и Света осознавали это не  
очень отчетливо, но проблема его  
учебы каждое лето дамокловым мечом  
висела над этой парой; даже зарабаты-  
вал Виктор меньше своих сотрудников,  
да и самой Светы. И каждое лето началь-  
ство начинало его обрабатывать, и Света  
— туда же. Работу Витя любил, а учить-  
ся противился категорически. Напряжение,  
всегда существовавшее между супругами,  
по мере приближения учебного года все  
нарасталось... Учеба становилась главным  
выходом неудовлетворенности пары друг  
другом.

Романы, как правило, и начинаются  
в тот период, когда супружеская или лю-  
бовная пара испытывает напряженность  
в отношениях. Внебрачная связь, роман —  
одна из самых естественных реакций на  
эту напряженность. Внесупружеская связь,  
переключая внимание с партнера на тре-  
тьего человека, уменьшает чувство недо-  
вольства и, как это ни парадоксально, ста-  
билизирует главные отношения, не дает им  
разрушиться (конечно, лишь до тех пор,  
пока она остается тайной, пока она не  
стала известна партнеру). Я понимаю, что  
многие из моих читательниц сейчас пыла-  
ют благородным гневом: «Значит, по-ваше-  
му, измены еще и пользу приносят, семью  
укрепляют? Вам бы только мужчин защи-  
щать и оправдывать!»

Честное слово, я далек от того, чтобы  
кого-либо обвинять или оправдывать.  
Я психотерапевт, а не прокурор и не адво-  
кат. У меня совсем другие задачи. И глав-  
ная из них — помочь моим клиентам разо-  
браться в причинах и мотивах тех или иных  
поступков, прежде всего собственных, но  
и в поступках их близких.

## Что же такое треугольник?

Как же действуют на партнеров психи-  
ческое напряжение, стресс? А вот  
как: они постепенно как бы чрезмерно  
сосредоточиваются, как мы говорим,  
«фокусируются» друг на друге (и «недофо-  
кусируются» на собственных делах); начи-  
нают взаимные обвинения и занимают по-  
лярные, бескомпромиссные позиции. Вот  
как Света: «Учись во что бы то ни стало».  
И Виктор: «Ни за что!»

Нужно сказать, что, как это ни парадок-  
сально, любовные и супружеские пары  
изначально неустойчивы. Да-да, неустой-  
чивы! Напряжение, конфликты, стрессы,  
если они ограничиваются лишь двумя  
людьми, партнеры переносят только очень  
короткое время — и союз распадается. Но,  
как правило, в конфликт быстро вовлека-  
ется третий — автоматически, очень часто

без сознательного намерения и даже без  
четкого понимания того, что происходит.  
Все дело в самой личности того, кто пыта-  
ется уменьшить напряжение, кто ищет  
облегчения: один целиком уходит в воспи-  
тание ребенка, другой — в заботы о здоро-  
вье родителей, третий — в любовь...

Мы укрепляем наши отношения с одним  
участником треугольника за счет их осла-  
бления — как правило, временного —  
с любовным партнером; мы уменьшаем  
собственную напряженность, собственную  
тревогу, собственный дискомфорт тем, что  
как бы вербруем в свой стан еще одного  
человека. И тем часто спасаем наш союз,  
который иначе неминуемо бы распался...

Да, парам (диадам, как называют их пси-  
хологи) присуща определенная неустойчи-  
вость, а треугольники — для некоторых  
мужчин — гораздо более устойчивы, хотя  
и неуклюжи, и менее функциональны, как  
трехколесный велосипед по сравнению  
с двухколесным. Давайте сделаем себе за-  
рубку, что для многих мужчин треугольни-  
ки вообще неприемлемы (хотя, может  
быть, они и пытаются их создать): из-за  
нравственных установок, из-за нежелания  
скрываться и прятаться, из-за возникаю-  
щего чувства вины перед спутницей, а ино-  
гда и перед обеими участницами, чувства,  
которое сводит на нет все психологиче-  
ские выгоды супружеской неверности.

Треугольники могут длиться годами. Они  
помогают стабилизировать отношения  
и снизить накал страстей, когда накал этот  
для одного из партнеров уже непереносим,  
а то и непереносим для обоих. Примите во  
внимание, что, хотя и принято считать жен-  
щин более ранимыми, многие мужчины го-  
раздо хуже, чем женщины, переносят эмо-  
циональное напряжение. Просто внешние  
проявления мужской реакции на «пере-  
грузку» иные, чем у женщин. Трудности  
мужчин в борьбе с напряжением в отноше-  
ниях с подругой усугубляются еще и тем,  
что законы мужского сообщества, «муж-  
ской субкультуры» строго запрещают им  
проявлять свою тревогу, обиду, неудовле-  
творенность, делиться ими.

«Посторонние» женщины будто самой  
природой созданы для треугольников —  
они способны быстро отвлечь мужчину,  
уменьшить его напряжение, чем бы оно ни  
было вызвано.

## На пути к психологическому обществу?

Почему роман, связь — легкий путь, вы  
знаете сами: в нашем обществе, пора-  
женном мужским алкоголизмом да  
и другими язвами тоже, существует масса  
одиноких женщин, и найти такую — не про-  
блема для любого нормального мужика.

Не только наблюдения психологов, но  
и точные социологические исследования  
показывают, что в мужской субкультуре  
обладание «дополнительными» женщина-  
ми ценится необычайно высоко — как зуб  
матерого крокодила среди австралийских  
аборигенов. Мужчины, умеющие заводить  
романы, пользуются в мужской среде боль-  
шим авторитетом, чем такие же успешные  
в делах, но... очень верные мужья. Период  
большинства представителей сильного  
пола — признак мужественности и высо-  
кой сексуальности. (Примерно в половине  
случаев, как утверждает наука, все обсто-  
ит как раз наоборот — одной из причин  
появления «другой» женщины является  
снижение сексуальной потенции, а мужчи-

ны с действительно хорошей потенцией  
для получения чувственной радости не  
нуждаются в новизне.)

Можно долго анализировать, откуда  
есть пошло столь уважительное отношение  
к внебрачным сексуальным связям, но  
факт, как говорится, имеет место. Среди  
десяток причин, повинных в этой ситуа-  
ции, — и продолжающаяся в нашей культу-  
ре «война полов», когда женщины воспри-  
нимаются как «добыча» наиболее провор-  
ного, и сохраняющееся средневековое  
представление о мужественности, когда  
способность сексуально удовлетворить  
двух женщин и хорошо функционировать  
с новой, непривычной партнершей счита-  
ется достоинством. Здесь и импульсивное,  
неровное отношение к сыну нашей тяжко  
работающей, замученной жизнью матери,  
формирующее у него стремление — чаще  
всего неосознанное — для душевного ком-  
форта и ощущения безопасности пользо-  
ваться теплым отношением сразу двух  
женщин, и другие.

Но психологические же исследования  
показывают, что отношение к внебрачным  
связям среди сильного пола хотя и медлен-  
но, но меняется: уменьшается число муж-  
чин, считающих такие связи неотъемлемой  
чертой истинного джентльмена. Все боль-  
ше ценится умение выстроить глубокие,  
доверительные и сексуальные отношения  
с одной-единственной женщиной. И я наде-  
юсь дожить до времен, когда мои клиенты-  
мужчины будут гордиться чем-то более  
важным, чем покорение женских сердец,  
а их жены станут более терпимыми к на-  
шим слабостям.

## Так что же нам делать, или Несколько полезных советов

**ПЕРВОЕ.** Труднее всего в такой ситуа-  
ции удержаться от упреков в обмане,  
восклицаний: «Как ты мог!», слез  
и прочего набора действий, порожденных  
обиженной женской душой. И все же пода-  
вляющее большинство мужчин, когда их  
связь раскрывается, испытывают сильное  
чувство вины перед женой. Не усиливайте  
в нем это чувство, ему и так тяжело, хотя  
он и не показывает этого внешне. Будете  
бередить его, как соломинку в рале, —  
оно обернется против вас, перерастет в его  
обиду, его агрессию, а вы ведь не собирае-  
тесь разрывать свой союз из-за одного эпи-  
зода?

**ВТОРОЕ.** Не торопитесь обвинять себя  
в том, что стали непростительной, недо-  
статочно чувственной, или перестали уде-  
лять мужу должное внимание. Очень воз-  
можно, что восторг от новизны не имеет  
никакого отношения к качеству ваших от-  
ношений, и проблема напряжения лежит где-  
то совсем в другой области. По опыту  
знаю, что жертвы неверности склонны  
к самообвинению — постарайтесь взгля-  
нуть на ситуацию непредвзято.

**ТРЕТЬЕ.** Удерживаться от слез и упре-  
ков — вовсе не значит избегать разговоров  
об измене. Она не должна быть запретной  
темой, иначе в отсутствие реальной ин-  
формации ваша фантазия наверняка нари-  
сует вам картину более серьезную, чем на  
самом деле. Раз уж ситуация вышла на  
поверхность, ее надо обсудить, получить  
максимум сведений о причинах того, что  
случилось, — нет ничего более вредного  
для супружеских отношений, чем теряться  
в догадках. И осознанно подумайте вме-  
сте, как свести к минимуму риск повторе-  
ния этой драмы.





Лошади уносили возок все дальше от Кремля. Пятая жена царя Иоанна IV отправлялась в ссылку. Из немногих вещей, отобранных для уединенного монастырского житья, был портрет, писанный с живого лица Ивана Васильевича Грозного.

Так начинается свой рассказ Екатерина Павловна Васильчикова — одна из последних представителей древнего рода. Потом, вернувшись домой, я открою «Историю государства Российского» Н. М. Карамзина и в IV главе прочту: «В сии годы необузданность Иоаннова явила новый соблазн в преступлении святых уставов церкви с бесстыдством неслыханным...» Отправив в Тихвинский монастырь четвертую супругу свою Анну Колтовскую, царь, уже не соблюдая и легкой пристойности... без всякого церковного разрешения женился (около 1575 года) в пятый раз, на Анне Васильчиковой. Но не знаем, дал ли он ей имя царицы, торжественно ли венчался с нею...

Несколько лет спустя Анну постигла участь предшественницы. Историки осторожно отмечают, что смерть ее была насильственной. Похоронена пятая жена Иоаннова в Суздальской девичьей обители... А царский портрет вместе с вещами был возвращен ее семье и больше никогда, за исключением недолгого времени, не покидал пределы дома Васильчиковых. Через четыре с лишним столетия другая Васильчикова — Екатерина Павловна, рассказывает нам о той печально-трагической судьбе. Четыре века разделяют этих женщин, но обе они — одного корня...

И вот что поразительно! Портрет, история которого начиналась так поэтически, и тот, что мы сейчас все вместе разглядываем, — один и тот же! Сколько Екатерина Павловна помнит себя, он висел в кабинете отца, и детьми они по утрам прибегали к нему здороваться: «Здравствуй, дядя Ванечка сердитый!» В этом была доля игры, но и глубоко скрытое сознание своей причастности к изображенному на нем человеку в монаршей шапке со скипетром и державой в руках.

Бурные события начала XX века разбили, расшвыряли домашний очаг. Многие унесла река времени, и только этот портрет, на мгновение утраченный, непостижимым образом

вернулся в семью. Однажды Екатерина Павловна вместе с дочкой Наташей пришла на прием к знаменитому гомеопату Сергею Алексеевичу Мухину.

— Мы сидели в приемной, — рассказывает она, — и когда дверь в одну из комнат приоткрылась, я увидела выглядывавшие из-под портьеры три золоченых

усадыба в Кораллосе под Звенигородом, где прошло ее детство; мама в окружении детей — двух девочек и двух мальчиков. С одним из них связано далекое воспоминание:

— Маленьким, брат заболел сильнейшим воспалением легких: высокая температура, тяжелое, с хрипами, дыхание. Никто из врачей не мог помочь. В отчаянии мама по-

Екатерина Васильчикова — одна из последних древнего рода.

От Ивана Грозного до наших дней.

## МИНУВШЕЕ МЕНЯ ОБЪЕМЛЕТ ЖИВО...

пера, вызвавших детские воспоминания... «Пойди посмотри, что это за картина», — послала я дочку. Она посмотрела и взволнованно шепнула: «Портрет Ивана Грозного». «Откуда у вас портрет Грозного?» — спросила я Сергея Алексеевича, когда он вошел в приемную. «Какой портрет Грозного? — насторожился он. — И откуда вы его знаете?» «С детства помню, он всегда был у нас», — ответила я и рассказала, как мы, дети, приходили с ним здороваться. «Я купил его у антиквара», — сказал мне Мухин.

Через два дня, в день моего рождения, от него пришел человек и передал мне этот портрет со словами: «Он должен вернуться на свое место».

Старый рояль в углу большой комнаты, где мы сидим, уставленный чудом сохранившимися семейными сувенирами и фотографиями детей, внуков, ее самой. Стопки книг, журналов, папок заполняют поверхность огромного массивного стола, который тоже попал сюда из самой истории.

Екатерина Павловна берет в руки пачку фотографий, показывает их одну за другой. Вот маленькая девочка в меховой шубке — это она примерно 80 лет назад; она же — в костюме княгини Ольги, но уже пятью годами позже («Изображаю Россию в любительском спектакле», — поясняет);

спала телеграмму отцу Иоанну Кронштадтскому, с которым у нашей семьи были добрые отношения. В ответ получила одно слово: «Молюсь». Она боялась на секунду отойти от сына, пропустить его последний вздох. Но усталость сморила, и когда мама очнулась от наступившей тишины, она со страхом кинулась к нему, боясь увидеть неподвижное лицо. Но брат крепко спал, и дыхание его было ровным, спокойным. Это совпадало со временем

Дмитрий Михайлович Шаховской с дочкой Наташей в Москве близ Покровского собора.



отправления телеграммы с тем единственным словом: «Молюсь».

Фотография отца Иоанна и игумены Таисии, причисленных церковью к лику святых, постоянно на столе, перед глазами Екатерины Павловны.

— А кто на этом снимке, узнаете?

Хорошее, чистое лицо с гладко зачесанными над лбом волосами. Кого, кого же напоминают эти черты? Не могу вспомнить.

— Великая княгиня Ольга Александровна, сестра Николая II. Она подарила эту фотографию со своим автографом — видите, в правом углу надпись: Ольга, 1898 год — моему дяде Юрию Александровичу Олсуфьеву. Посмотрите, справа от вас его портрет работы художника Комаровского. Так вот: Юрий Александрович был человек замечательный: историк-искусствовед и очень известный реставратор. Работал вместе с И. Грабарем и А. Щусевым. С женой Софьей Владимировной, которая также была реставратором, они пешком исходили всю Россию, восстанавливая исторические памятники на Куликовом поле, в Новгороде, но главное, в Троице-Сергиевой лавре. За этим тоже стоит история.

Накануне революции Юрий Александрович был в Оптиной пустыни, где старец отец Анатолий дал ему совет: ехать в Сергиев Посад, купить дом на Баловой улице, 6, перевезти туда все ценные вещи из имения Буйцы (близ Куликова поля, где им выстроен монастырь — памятник в честь победы русских в Куликовской битве) и завести хозяйство. Но Юрий Александрович не решился разорять дом центральной усадьбы, взял лишь вещи из флигеля. Указанный дом с садом, прудом и земельным участком он купил и поселился на втором этаже, а первый отдал родственникам. После революции они организовали Первый колхоз Сергиева Посада, о чем сообщала вывеска на сарае. Сеяли рожь, держали кур, двух коров, лошадь. Юрий Александрович трудился в этом «колхозе», а также был руководителем и консультантом реставрационных работ в лавре. Когда по приказу властей лавру закрыли, работавшие там специалисты, ученые — в их числе и Юрий Александрович — немедленно создали комиссию, организовали опись и выставку всех музейных ценностей и тем самым спасли их.

Сюда, в Сергиев Посад, я приехала в 1922 году. Мама к тому времени уже умерла, а папа с братьями уехал во Францию. Надеялись, что

ЗОЛУШКА: — МАЧЕХА: — гая! Но в комнатах, три пол, вытри грядки, нами семь познай самос кофе на семей ЗОЛУШКА: — ряз со всем влюсь, мату МАЧЕХА: — тисы! («ЗОЛУШКА»)

ПОТОРОПИЛА ЗОЛУШКА. сказка. Говорю: тому, о чем из нас узнало, том возрасте сказки Перро древнеегипетские о счастье, превращении, лотой хараки обязательны, рождены, бой, несправедлив, рожден, ать был с новое. И все вь нес. Зам. Сергея Кремль. ов. В по В. Ва. актерск. а — А. Л. бы вы тро В. Ва. ые декор. иколенны. ы Риччи, ого кутюр.

Пир во время покаяния. покажется колесие. И тогда славия м буфета нах и безра, прочем, по то есть, и емся на красота спет. Если по обны радо чаться. ...Итак, я ыть полы.



# РАБОТНИЦА

3-4'92

Главный редактор  
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:

Н. С. АРИШИНА  
Л. В. БОГДАНОВА  
Л. Б. ГАВРЮШЕНКО  
Л. В. ЕРШОВА  
Г. П. ОРЛОВСКИЙ —  
отв. секретарь  
И. Г. ПАНКОВ —  
гл. художник  
И. В. СКЛЯР

Общественный совет  
редакции:

Н. А. БАЛАНОВСКАЯ  
А. Д. БИРЮКОВ  
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ  
В. М. ЗАЙЦЕВ  
В. П. ЛЕОНТЬЕВ  
Н. М. РИМАСШЕВСКАЯ  
С. Н. ФЕДОРОВ

Технический редактор  
Л. А. ПИМЕНОВА

Рекламные объявления:  
250-11-93

ТЕЛЕФАКС: 253-96-02

Телефон редакции:  
212-20-39

Справки по письмам:  
212-12-29

Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137,  
Бумажный проезд, 14.

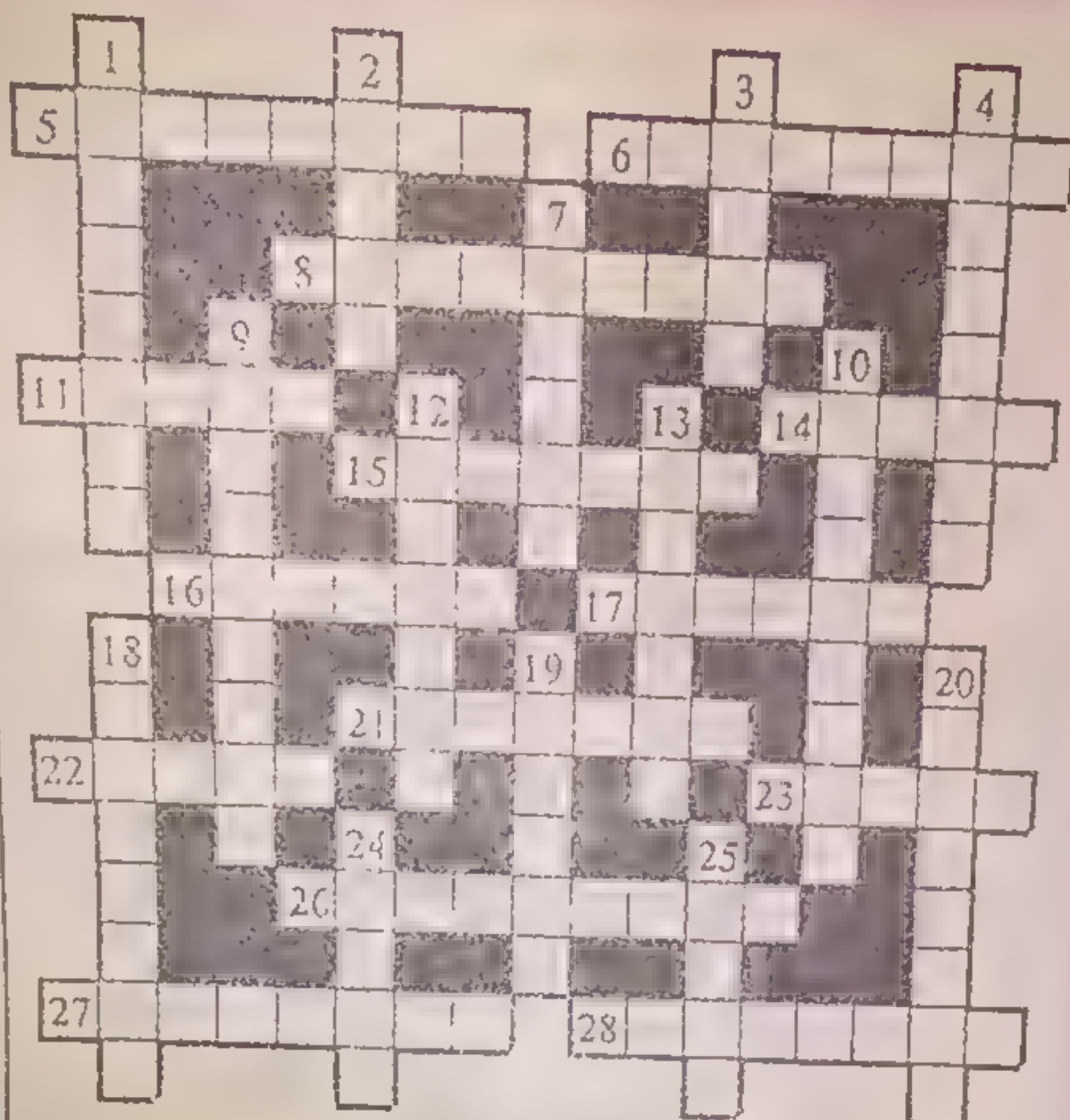
Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ  
ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»

Сдано в набор 22.01.92.  
Подписано к печ. 12.02.92.  
Формат 60×90/16.  
Бумага газетная.  
Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 15,42.  
Уч.-изд. л. 9,56.  
Тираж 12 573 000 экз.  
(1-й завод: 1—7 972 657 экз.).  
Заказ № 1361.  
Цена 85 коп.

Типография издательства «Пресса».  
125865, ГСП, Москва, А-137,  
ул. «Правды», 24.

## КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Покрытие для пола. 6. Сорт капусты. 8. Предмет кухонной утвари. 11. Пряная приправа. 14. Насморк. 15. Разновидность ковра. 16. Часть свиной, бараньей или телячьей туши. 17. Верхняя одежда. 21. Материал, из которого изготавливают свечи. 22. Бытовое название мелкой вяленой рыбы. 23. Человек, проживающий в данной квартире. 26. Садовый цветок. 27. Комнатная спортивная игра. 28. Богатый витаминами плод кустарника.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мясное блюдо. 2. Приспособление для измельчения продуктов. 3. Род вышивки. 4. Плодовый кустарник. 7. Место для хранения продуктов в сельской местности. 9. Средство для чистки посуды. 10. Коллекционирование почтовых марок. 12. Кондитерское изделие. 13. Продукт, используемый для приготовления заливного, желе. 18. Продукт пчеловодства. 19. Приспособление для раннего выращивания овощей. 20. Цитрус. 24. Марка фотоаппарата. 25. Туркменское национальное блюдо.

### ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 1—1992 год

По горизонтали: 1. Говядина. 4. Спасская. 9. Октябрь. 10. Качели. 11. Фундук. 12. Бисквит. 18. Наливка. 19. Радиопла. 20. Ивановуло. 23. Пинетки. 24. Серебро. 28. Ренклод. 30. Курица. 31. Пикули. 32. Шахматы. 33. Миттеран. 34. Прическа.

По вертикали: 2. Венера. 3. Никитин. 5. Парафин. 6. Карниз. 7. Макароны. 8. Баклажан. 13. Крыжовник. 14. Платина. 15. Скрипка. 16. Майонез. 17. Коломбо. 21. Спиваков. 22. Голубика. 25. Фергана. 26. Полотер. 27. Египет. 29. Кактус.



ЗОЛУШКА: — Можно?  
МАЧЕХА: — Конечно, доро-  
гая! Но прежде прибери  
в комнатах, вымой окна, на-  
три пол, выбели кухню, вы-  
три грядки, посади под ок-  
нами семь розовых кустов,  
познай самое себя и намели  
кофе на семь недель.  
ЗОЛУШКА: — Но ведь я в ме-  
сяц со всем этим не упра-  
влюсь, матушка!  
МАЧЕХА: — А ты поторо-  
пись!

(«ЗОЛУШКА», Е. ШВАРЦ)

ПОТОРОПИЛАСЬ. И УСПЕЛА.

ЗОЛУШКА. Старая-старая  
сказка. Говорят, нечто подоб-  
ное тому, о чем большинство  
из нас узнало в несознатель-  
ном возрасте из одноименной  
сказки Перро, записано аж на  
древнеегипетских папирусах.  
Мечты о счастье, о чудесном  
превращении, вера в то, что  
золотой характер и золотые  
руки обязательно будут воз-  
награждены счастливой  
судьбой, необходимы каж-  
дой. Ведь иначе получится  
несправедливо... И вообще:  
«Мы рождены, чтоб сказку  
сделать былью...» Правда,  
сейчас новое время и новые  
песни. И все же...

Вновь нестареющая «Зо-  
лушка». Замечательный ба-  
лет Сергея Прокофьева на  
сцене Кремлевского Дворца  
сездов. В постановке знаме-  
нитого В. Васильева. Блестя-  
щий актерский состав. Зо-  
лушка — Е. Максимова,  
Принц — А. Либепа, Мачеха —  
кто бы вы думали? — сам  
маэстро В. Васильев. Велико-  
лепные декорации и не менее  
великолепные костюмы от  
Нины Риччи, вернее от знаме-  
нитого кутюрье Жерара Пипа-  
ра.

Пир во время чумы? Кому-  
то покажется так. Блеск, ве-  
ликолепие, изысканная пу-  
блика. И только пустота не-  
когда славившегося изобили-  
ем буфета напоминает о суро-  
вых и безрадостных буднях.  
Впрочем, порадуемся тому,  
что есть, и лишней раз задум-  
маемся над знаменитым  
«красота спасет мир». Спа-  
сет. Если пока еще мы спо-  
собны радоваться и восхи-  
щаться.

...Итак, я сегодня не буду  
мыть полы. И посуду тоже...  
А. КРАСИНСКАЯ





Вы помните запах  
горячего утюга, в котором  
пышут жаром яркие  
березовые угли?..

Забыли? И электрические  
перегорели? Увы...

А вот есть дом, где  
живут еще чудо-утюги,  
собранные в коллекцию  
художником Александром  
ХОМКО. И его дочь Марина,

раздув огонь,  
утюжит столь же  
коллекционные вещи,  
которые носил в  
молодости ее отец-

моряк. Тогда

«дым отчества»  
пахнет мятой,

липовым цветом,

ромашкой — тем,

что она сама вложит в

чугунное утюжное

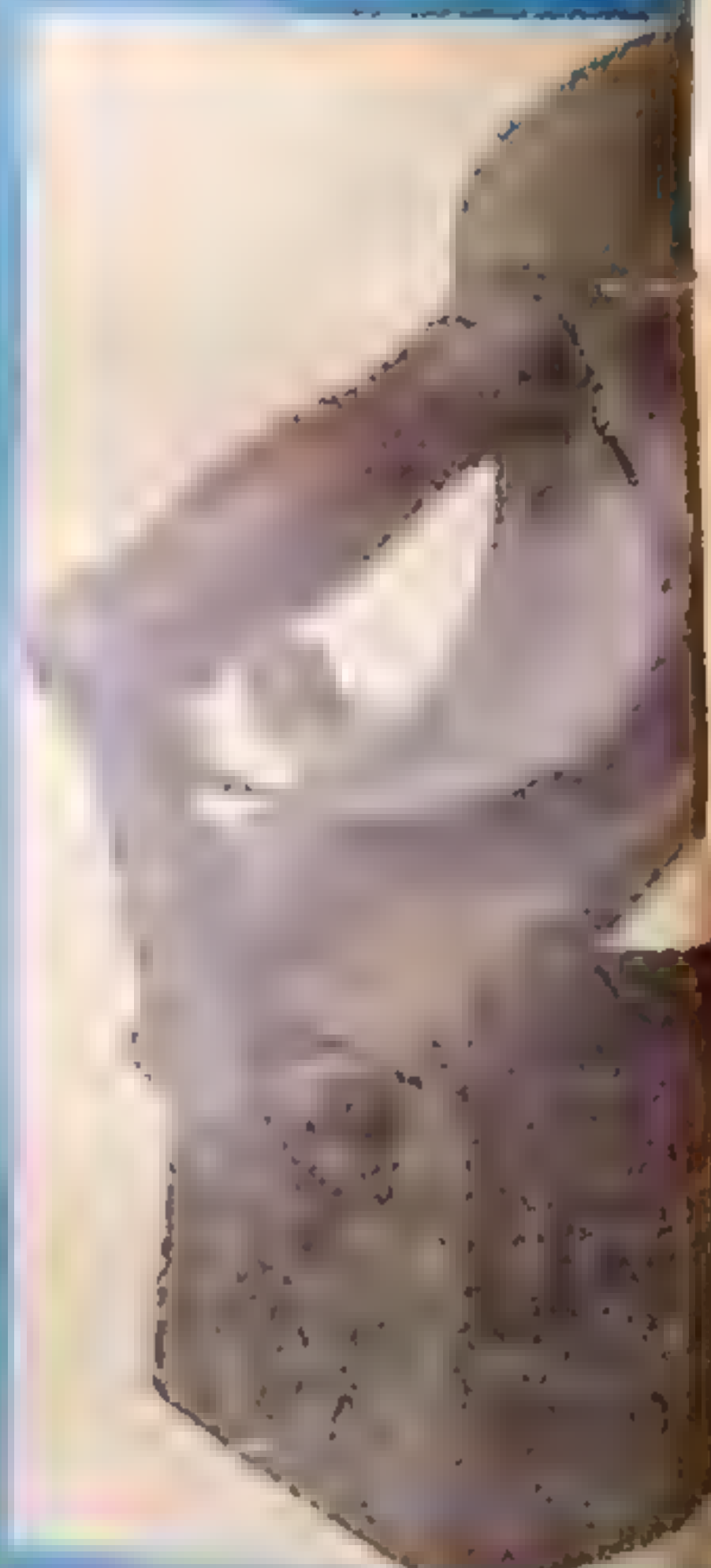
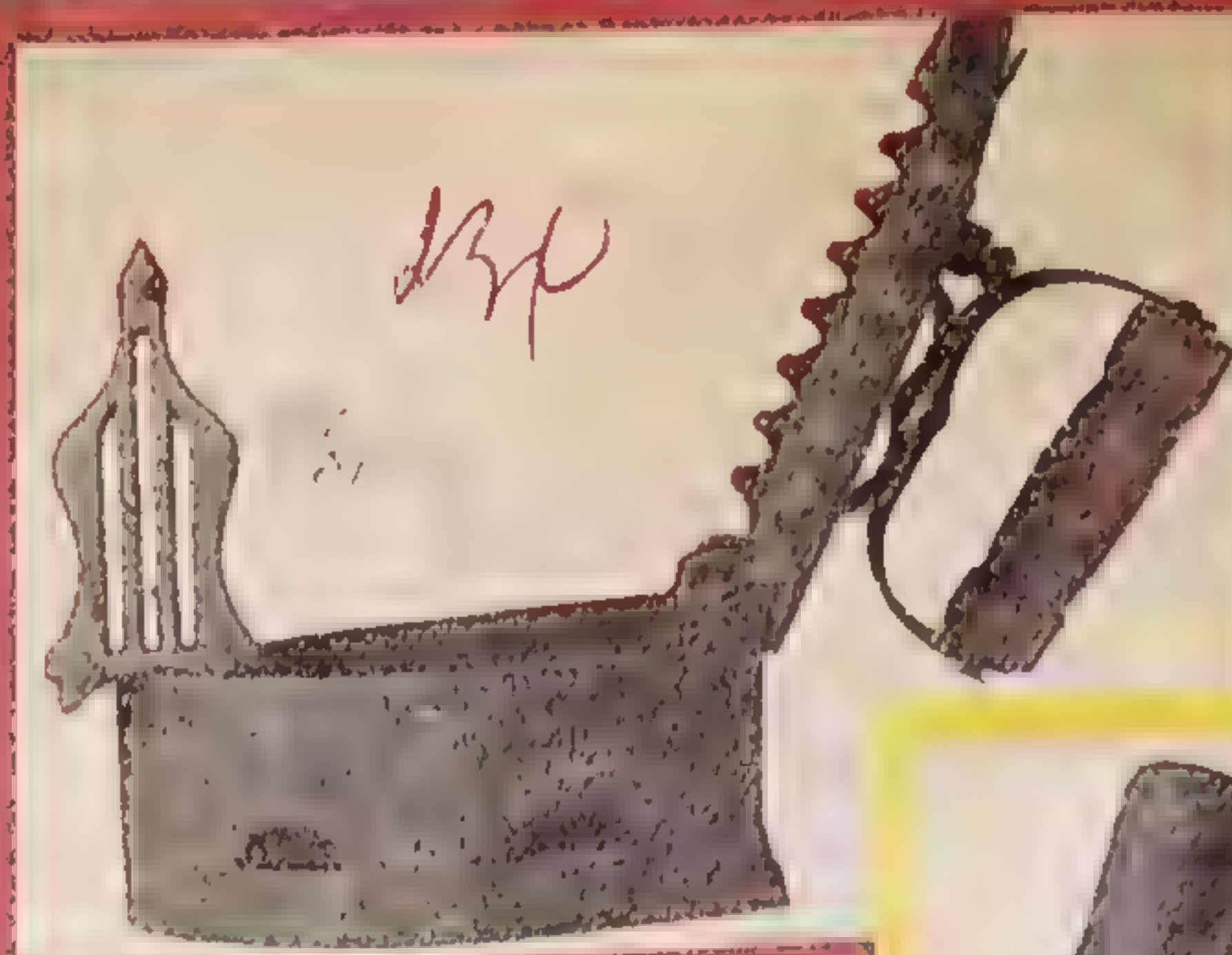
чрево. Хорошо, когда

умеешь хранить

доброе — тогда не

плачешь, потерявши...

Фото А. ЖМУЛЮКИНА



**P.S.** Весна все-таки настала! В материалах этого номера мы постарались  
напомнить: в жизни всегда есть место празднику. В следующем номере  
предложим серию статей, которые помогут решить многие непростые ситуации. Но  
нашу встречу может приблизить только помощь каждого читателя! О ней мы  
и попросили вас (см. стр. 2).

**РАБОТНИЦА**

ИНДЕКС 70770

ЦЕНА 85 коп.

Фотохуд. Рифата ЮНИСОВА

5-6  
1992



5-6

1992

RUSSIAN MAGAZIN FOR FAMILY AND WOMEN

# РАБОТНИЦА

СКОЛЬКО БЕД  
И ТЯЖЕСТИ  
ЛЕЖИТ НЫНЧЕ  
НА ЖЕНСКИЕ  
ПЛЕЧИ!  
НО КРАСОТА  
И НЕЖНОСТЬ  
ВСЕГДА  
ПРЕБУДУТ  
С НАМИ...

Фотозюд Рифата ЮНИСОВА

ЕНА 85



Какие бы заботы вас ни обступали, какие бы сомнения ни обуревали, не тревожьтесь: «Работница» — жива! Коллектив журналистов действует. Очередной номер готовится к печати. Каждый день поступают в редакцию ваши письма. Мы слышим ваши голоса, вникаем в проблемы вашей жизни, чувствуем нашу неослабевающую взаимосвязь. Мы по-прежнему идем друг к другу.

«Здравствуй, уважаемая редакция! Пишет вам мать бывшего солдата (хотя у меня еще один сын служит десантником). Я к вам обращалась насчет своего сына, писала, что у него большое ухо после операции, а из армии не комиссуют. При вашей поддержке сына обследовали, после лечения комиссовали, и теперь он уже дома. Выражаю вам огромную материнскую благодарность. Мухаметшина Танзиля Мазитовна Башкортостан, г. Салават».

«Пишет вам Малышкова Н. Н. и ее дочь Иринка. Мы полны благодарности за публикацию нашего письма в «Контакте» № 4 за прошлый год. Получили со всех концов страны очень много писем, бандеролей, телеграмм и даже переводов. Оказалось, очень много людей, как и я, остаются один на один со своей бедой, с больными детьми. Горячо благодарна всем за поддержку. Я воспряла духом и верю, что все у нас с Иринкой будет хорошо. г. Нижний Новгород».

«Дорогая редакция! От всей души благодарна вам за публикацию моего и удивительно красивых заговоров Юрия Васильевича Тарасова. Я знаю их наизусть, как в детстве помню бившиеся стихи, легко и искренне верю в их силу. Они несут в мой дом мир, любовь, взаимопонимание. Татьяна Кудрявцева С.-Петербург».

Пока приходят в редакцию такие письма, журнал будет жить. Значит, он нужен вам. А сейчас, может быть, нужнее, чем всегда. Когда-то, в нашей давней 78-летней истории, женщины-работницы по грошику складывались, чтобы поддержать свой едва выходящий журнал. И он благодаря их поддержке продолжал выходить. Ушло то время, но осталась неразрывная связь журнала с читателями. И в момент, когда его существование оказалось под угрозой, редакция обратилась не к «богатым дядюшкам», а к своим испытанным и верным друзьям — нашим подписчикам.

«Поддержите!» И мы вместе выскочим из беды, не потеряем друг друга (см. № 2, № 3—4). Мы не ошиблись. Целыми днями в редакционной приемной звонил телефон: «Понимаем. Поддержим. Высылаем перевод». Начали поступать ваши кровные «двадцатки» на счет журнала. Нет, это не был «поток средств», но каждый взнос дорог нам и как знак нашей связи, да и как финансовая подпитка издания. Идут, идут письма...

«Готова всеми доступными средствами помочь «Работнице». Для вас не секрет, что «Работницу» выписывают люди немалодушные? Но именно в этом и заключается секрет: выписывает бабушка, читают бабушкины дочка и внучка, а порой и зять с внуком заглядывают. «Работница» — журнал практичный, доступный, умный. Не забудьте: выписывает мама, а читают-то дети! Галина Савченко, историк».

мотала двадцатку в бумагу и отправила в письмо в адрес «Работницы». Я очень хочу получать «Работницу». Чтение на русском языке делается для меня все менее доступным...» — сообщает Валентина Николаевна К. из Таллинна. (Вот таким способом переводы все-таки просим не направлять.)

«Женщина — цветок. Ее красота цветет и увядает. Моему внуку 15 лет. Мне безразлично, кто будет его избранницей. На страницах вашего журнала я часто ищу и нахожу ответы на свои вопро-

сы. Меня судьба журнала очень волнует. Все равно, на какой он будет бумаге, пусть хоть на серой, лишь бы выходил. Вот рассказы короткие вы печатаете. При нашей занятости и то прочитать успеешь. И душа отдохнет. Вы должны быть немного консервативны, бережны. А читателей вы сохраните. Вон у меня дочь работает на 2-м часовом заводе. Конструктор. Там любят ваш журнал, многие выписывают. И я выслала 20 рублей.

Вера Александровна Халявина, жена военного».

«В Эстонии рублевые переводы не принимают. Я вышла из положения: за-

Спасибо, друзья! «Работница» не останется в долгу. Уже сейчас мы думаем над тем, чтобы в следующем году журнал не разочаровал вас.

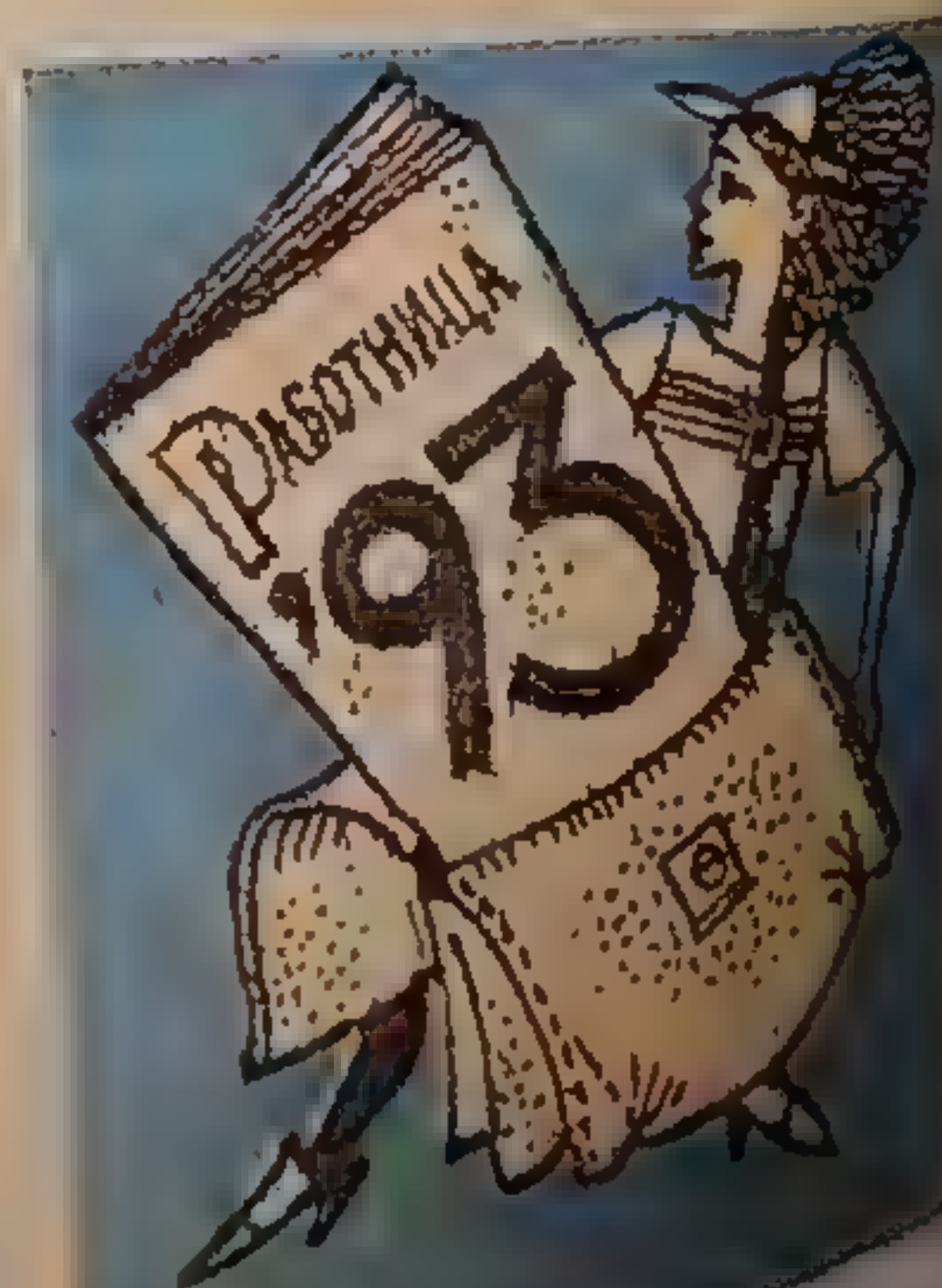
Конечно, нам трудно. Средств, собранных по подписке, катастрофически не хватает. Достаточно сказать, что на подписные деньги мы можем издать... четыре-пять номеров. Все «съедают» новые цены на бумагу, доставку, полиграфию. Читателю, видимо, следует знать, что доля собственных редакционных

расходов составляет 0,1 процента от всех средств на издание журнала.

Но вот и добрая весть: Президент и правительство России решили поддержать самый массовый женский журнал. От Мининформпечати поступил первый взнос на издание очередного номера. Если поддержат и дальше — журнал, как всегда, придет к своему читателю. Мы ждем и вашей материальной поддержки, ваших 20 рублей. Тогда будем жить!

## Дорогие читатели!

В июле начинается подписка на журнал «Работница» 1993 года. Мы еще не можем назвать вам подписную цену — будем еще и еще раз считать, чтобы не ударить, как другие, по вашему и так не богатому карману. Постараемся свести цену подписки до минимума, прибылей не ищем. Лишь бы каждый наш верный подписчик получал «Работницу». Одно обещаем: цена будет реальной, только бы покрывала расходы на издание. ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ПОДПИСКЕ НА 1993 ГОД! На страницах 29—30 печатаем бланк подписного абонемента.





суда с грузами для России, и вскоре на них сформировался обратный конвой. Маруся с «Родины» приказали готовиться пассажирами на «Сталинград». Маше же пришлось в последний момент место повара на камбузе парохода «Сухона».

И опять уходил в море Марусин караван. И конвой этот, печально известный в истории войны как «Р-13», был еще больше, чем первый. Семнадцать крейсеров, авианосец с самолетами, подводные лодки буквально окружали его. Но прежней уверенности не было. Идентично по курсу, говорили, располагалась немецкая база. И за бортом опять были эти ледяные барьеры.

Беспокойство на «Сухоне» началось, как только обогнули норвежский берег. Все видели, как над караваном пролетел самолет-разведчик, а через сутки утром — тревога, толкотня на палубе! А с неба вой, и над самой водой, кажется, прямо в лицо, чужие двухмоторные самолеты с торпедами. Один, другой, десятый... Где-то впереди тяжелый удар по воде. Это не стало «Сталинграда» с товарищами.

А справа уже другая дикая картина: новенький, сверкающий краской эсминец вдруг словно приподнялся над водой и... разломился пополам! Через миг это уже только масляное пятно на волнах. И почти тут же новый леденящий звук, от которого содрогнулась палуба под ногами.

Застывшую, словно замороженную зрелищем разгрома Машу крепко толкнули в плечо, оторвали от мачты. Это помполит Петров спасал людей. И он почти скинул Машу на последнее место в последней капитанской шлюпке. Падая, она зацепилась за что-то часами, подаренными в Исландии, неловко перевернулась, и борт шлюпки пришелся под спину. Но крепкие руки подхватили ее и вытащили из воды.

Через минуту все было кончено. Переломленная «Сухона» с раненым в грудь помполитом ушла под воду. Море потянуло было в себя и шлюпку, но отпустило.

Потом их подняли на английский корвет, перевезли на огромный плавучий госпиталь. А небо все выло моторами и бросалось на воду. То тут, то там падали наши и чужие самолеты. По палубе стлался дым — горел бензин из разбитого взрывом танка-резервуара. И Маша снова держалась за мачту, открывая и закрывая, как учили, такт взрывам рот, и уже устала бояться... Их спас опустившийся туман.

Только утром снова один за другим начались налеты, и так до самого Двинского Сора. А там, уже на русском судне, Маруся попала наконец в Архангельск.

На Красной пристани их встретила все та же воздушная тревога. После отбоя на борт пришли родственники. А Маша опять была одна, никто даже не взглянул на нее, чудом спасшуюся из пекла, только жена боцмана укоризненно сказала:

— Такая молодая, одинокая и — жива. А мой... отец четверых детей и — погиб.

Перед уходом с судна Маруся получила награду за поход: башмаки сорок второго размера, взамен утеранных при падении в шлюпку, и кусок мыла. Это была уже не Исландия.

И лечили ее потом от повторной пневмонии не так, как за границей, а чисто символически. И остался памятным знаком рвущийся кашель по ночам, который потом всю жизнь ни на берегу, ни в море не давал забыть Маше тот ее главный поход.

И в этот раз медленно и тяжело возвращалась Мария Амосовна из своего главного плавания. А внуки смотрели и будто желали помочь ей в этом. Подскакивали, обняли, притащили китель для фотографирования, затормозили. И вот увидел я, как засветились на усталом лице прежние молодые глаза девушки Маруси. А потом услышал и знакомый разительный смех.

— Что ж, тетя Маша, вы-то помните, а о вас с тех пор кто-нибудь вспоминал?

— Как же, было! — ответила она, вытаскивая на свет старенький номер молодежной газеты «Северный комсомолец» за 1981 год. После маленькой заметки о себе Мария Амосовна осмелилась сходить в военкомат за удостоверением ветерана войны. А с ним пришла и еще одна награда — прикрепили к магазину.

Это тетя Маша уже, по привычке своей, шутила. И трогала на груди знак участника северных конвоев. А рядом внуки листали книгу Северо-Западного издательства. Где-то там в тексте упоминалась прежняя бабушкина фамилия — Наумова.

— Тетя Маша, — прощался я, — ведь скоро юбилей конвоев, большая «помпа», суда с иностранцами придут. Ведь вы с «Родины», наверное, одна остались. Да и со всех конвоев женщин-то уже практически нет. Может быть, вас еще там, на Красной пристани, сфотографировать? Придете?

— Позовут — приду, — ответила она, — если здоровье будет.

Но... не позвали. Да и болезнь опять о себе напомнила.

С. ЯРЫГИН

г. Архангельск



На снимках: Мария Амосовна Вьюшина с внуками.

Фото С. ЯРЫГИНА



# ХУДЕЕМ...

# ВЕЕСЛО

НЕСКОЛЬКО ЗАНЯТИЙ  
ДАНС-ШЕЙПИНГОМ  
ПРЕВРАТЯТ ВАС

ПОЧТИ В ВЕНЕРУ  
МИЛОССКУЮ

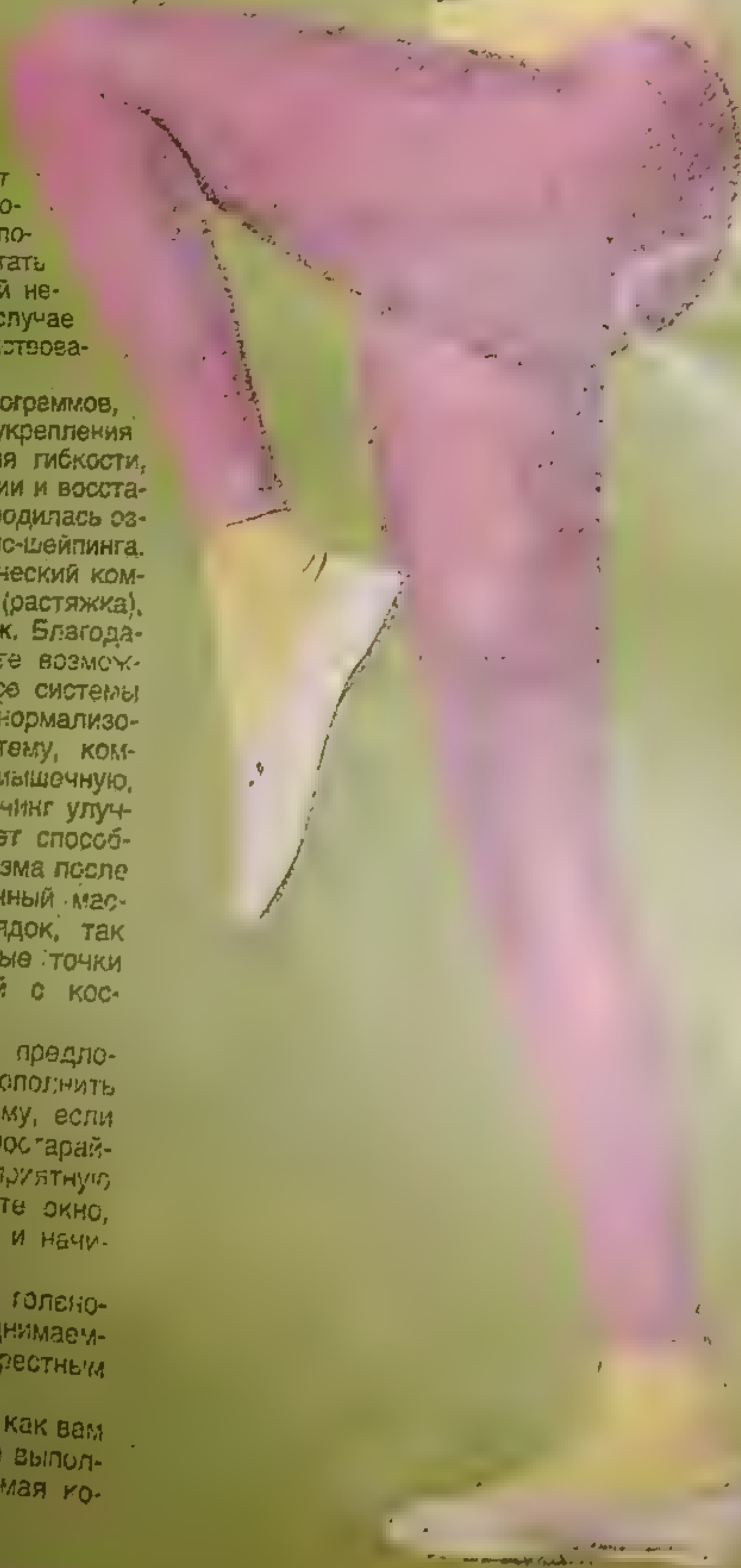
**Б**иблейская мудрость гласит: «Тело есть храм, в котором живет святая душа». Над своей духовностью человек должен работать сам, у каждого свой неповторимый путь. Но в любом случае он проходит и через усовершенствование тела.

В помощь от избыточных килограммов, для гармоничного развития и укрепления мышечной системы, улучшения гибкости, пластики и, наконец, релаксации и восстановления тонуса вашего тела родилась оздоровительная методика данс-шейпинга. Сюда входит аэробика, атлетический комплекс с гантелями, стрейчинг (растяжка), самомассаж и точечный массаж. Благодаря такому синтезу вы получите возможность гармонично развивать все системы организма. Аэробика поможет нормализовать сердечно-сосудистую систему, комплекс с гантелями — укрепить мышечную, танец разовьет пластику, стрейчинг улучшит гибкость. Самомассаж будет способствовать восстановлению организма после перенесенных нагрузок, а точечный массаж наведет в организме порядок, так как через биологически активные точки человек обменивается энергией с космосом.

С аэробикой все знакомы. Но предложенные мной упражнения могут дополнить или разнообразить вашу программу, если вы уже занимаетесь. Сначала постарайтесь создать у себя в комнате приятную для занятий обстановку. Откройте окно, включите свою любимую музыку и начинайте небольшую разминку.

Упр. 1. Понаблюдаем о связках голеностопного сустава, поочередно поднимаемся и опускаемся на носки с перекрестным движением рук 10 — 12 раз.

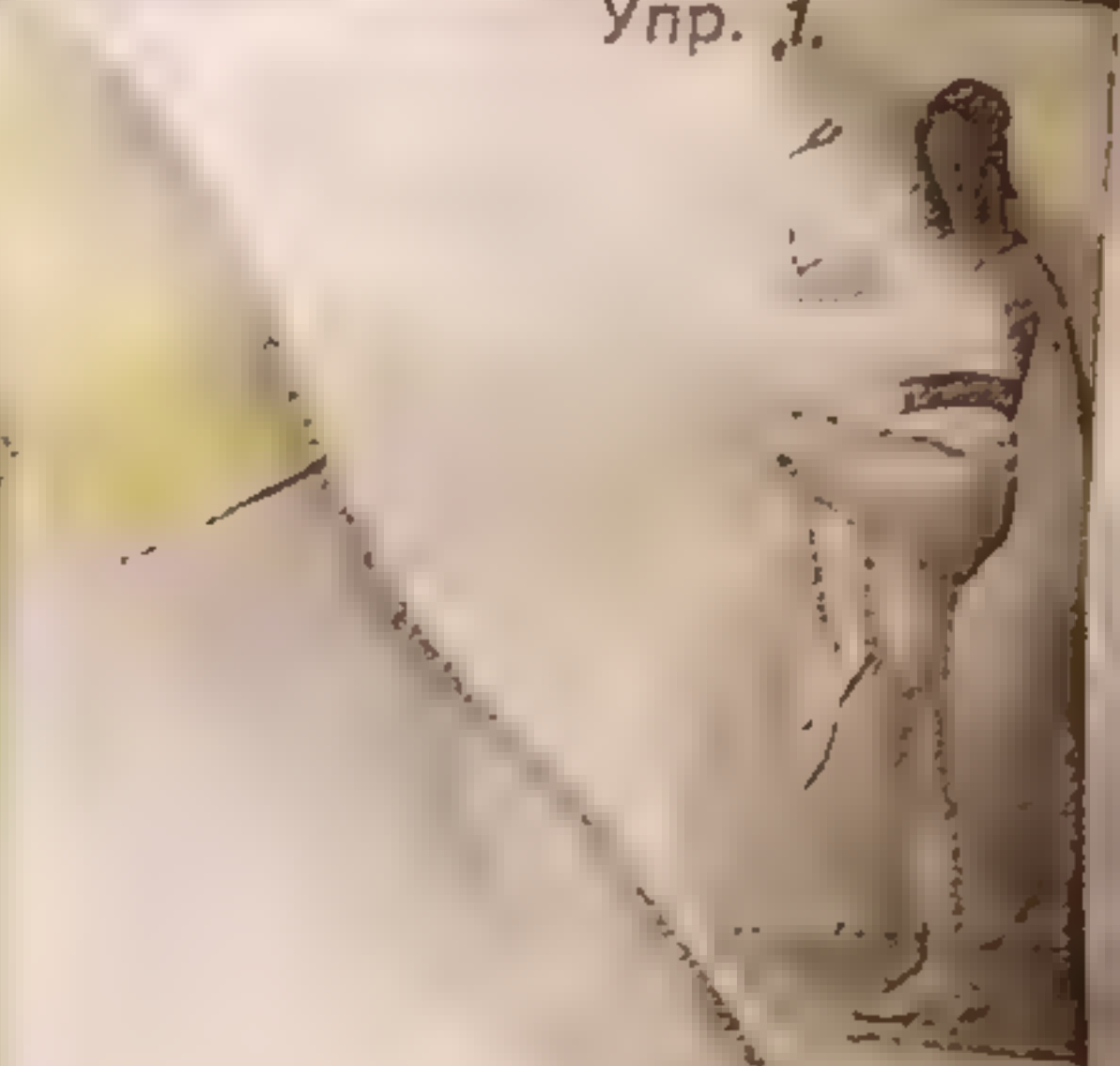
Можно потанцевать и попрыгать, как вам нравится. Но при этом не забудьте выполнять бег на месте, высоко поднимая колени.



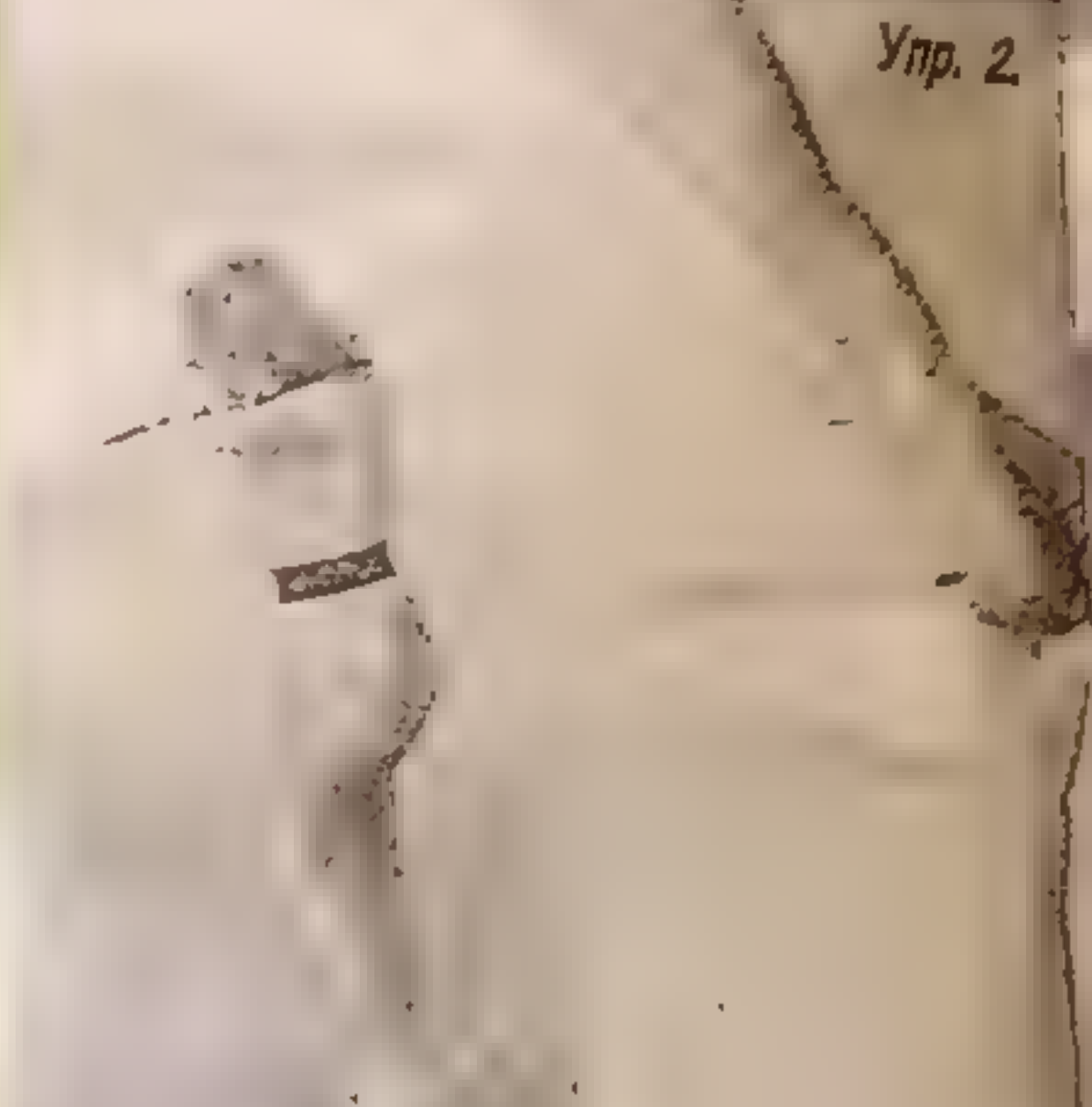
Упр. 1.



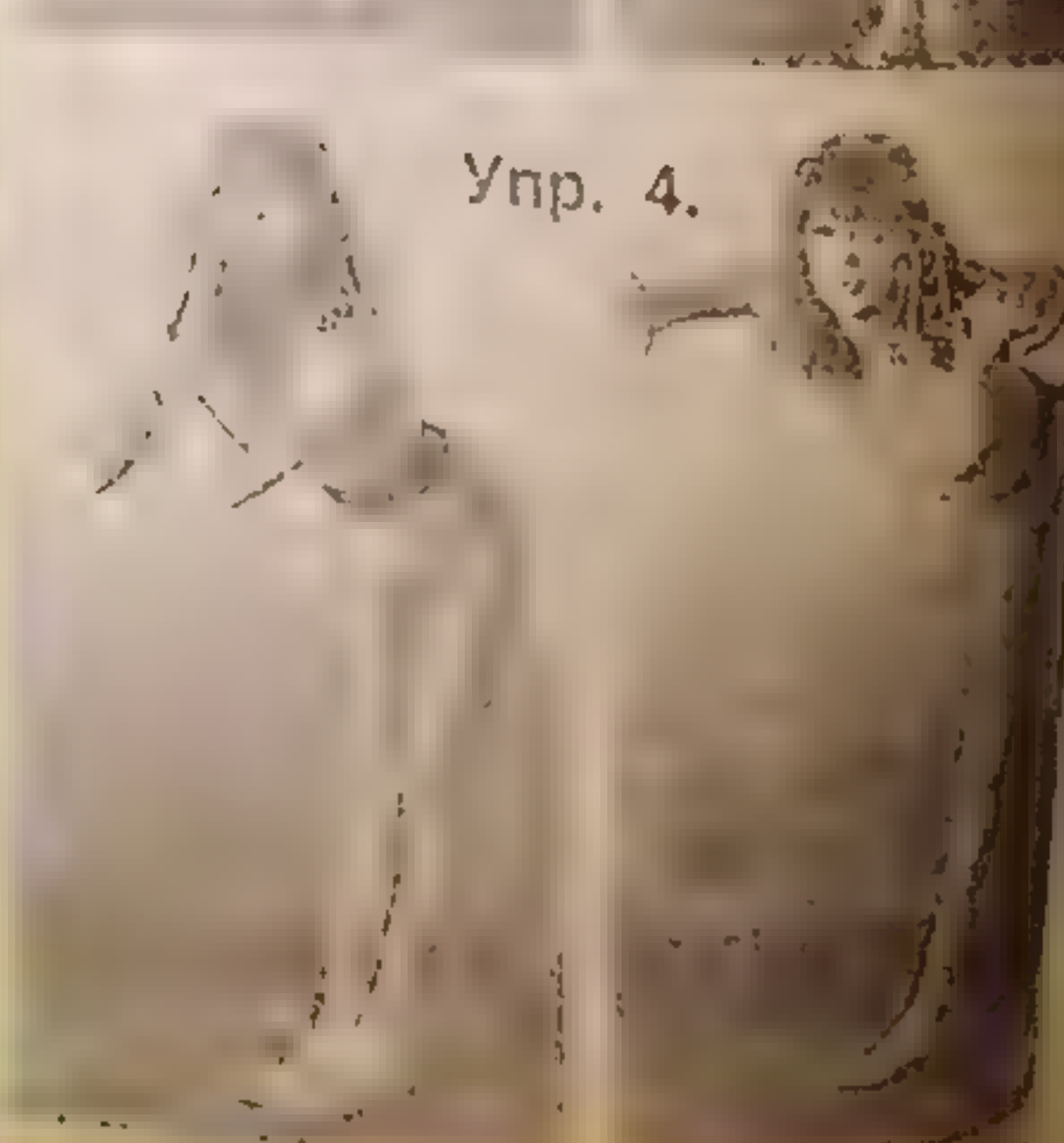
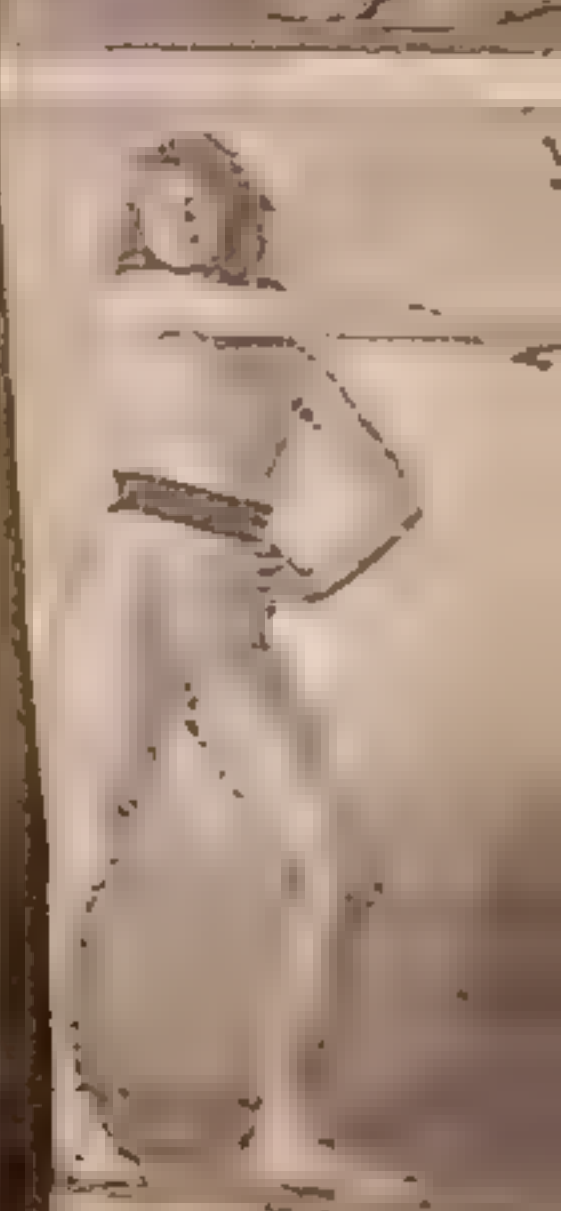
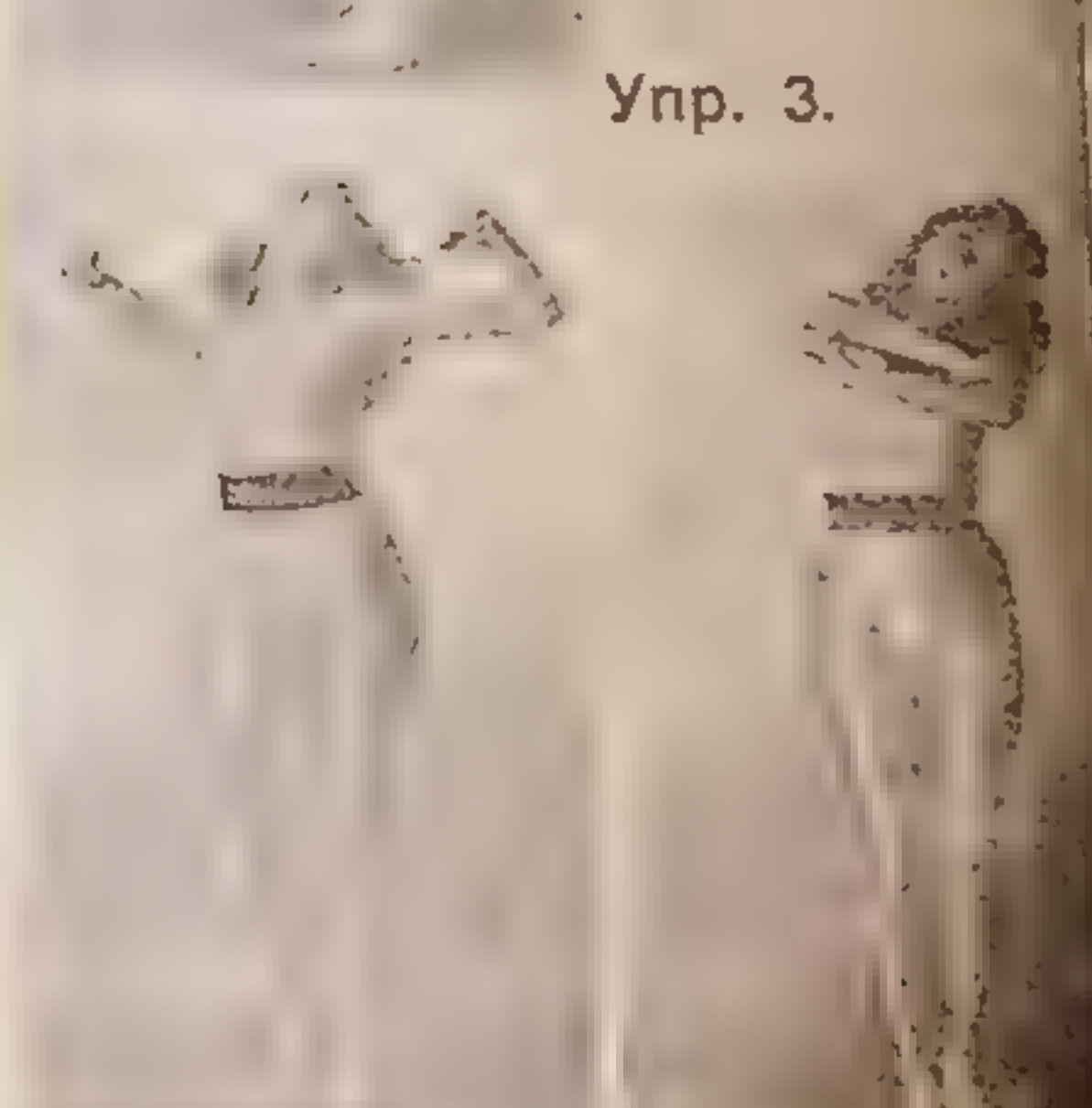
Упр. 2.



Упр. 3.



Упр. 4.





ТОЛЬКО ЗАНЯТИИ  
ДАНС-ШЕЙПИНГОМ  
ПРЕВРАТЯТ ВАС

ПОЧТИ В ВЕНЕРУ  
МИЛОССКУЮ

**В** иблейская муд-  
рость гласит:  
«Тело есть храм,  
в котором живет  
святой дух». Над сво-  
ей духовностью чело-  
век должен работать  
сам, у каждого свой не-  
повторимый путь. Но в любом случае  
он проходит и через совершенствова-  
ние тела.

В помощь от избыточных килограммов,  
для гармоничного развития и укрепления  
мышечной системы, улучшения гибкости,  
пластики и, наконец, релаксации и восста-  
новления тонуса вашего тела родилась оз-  
доровительная методика данс-шейпинга.  
Сюда входит аэробика, атлетический ком-  
плекс с гантелями, стрейчинг (растяжка),  
самомассаж и точечный массаж. благода-  
ря такому синтезу вы получите возмож-  
ность гармонично развивать все системы  
организма. Аэробика поможет нормализо-  
вать сердечно-сосудистую систему, ком-  
плекс с гантелями — укрепить мышечную,  
танец разовьет пластику, стрейчинг улуч-  
шит гибкость. самомассаж будет способ-  
ствовать восстановлению организма после  
перенесенных нагрузок, а точечный мас-  
саж наведет в организме порядок, так  
как через биологически активные точки  
человек обменивается энергией с кос-  
мосом.

С аэробикой все знакомы. Но предло-  
женные мной упражнения могут дополнить  
или разнообразить вашу программу, если  
вы уже занимаетесь. Сначала постарай-  
тесь создать у себя в комнате приятную  
для занятий обстановку. Откройте окно,  
включите свою любимую музыку и начи-  
найте небольшую разминку.

Упр. 1. Познайдемся о связках голено-  
стопного сустава, поочередно поднимаем-  
ся и опускаемся на носки с перекрестным  
движением рук 10 — 12 раз.

Можно потанцевать и попрыгать, как вам  
нравится. Но при этом не забудьте выпол-  
нить бег на месте, высоко поднимая ко-  
лени.



Упр. 5.

Упр. 2. Сгибание ног в коленном суставе.

Упр. 3. С этим упражнением можете дружить. Оно улучшит подвижность шейных позвонков, защитит от остеохондроза. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Наклоняем 2 раза подряд голову вперед; так же назад, вправо, потом влево. Упражнение выполняйте, одновременно поднимаясь на носки сначала одной, затем другой ноги. Количество повторений — 4.

Упр. 4. Улучшит гибкость спины и плечевого сустава. И. п. — ноги вместе, чуть прогнуться в спине, скрестить кисти. Затем на шаг прогнуться в спине, локти отвести назад. Снова прийти в и. п. Делаем 2 шага вправо, затем влево. 6 — 8 повторений.

Упр. 5. И. п. — Перемещаем центр тяжести сначала на правую, затем на левую ногу, руки в противоположную сторону. Это подготовительная растяжка для мышц бедра. 6 — 8 повторений.

Упр. 6. И. п. — руки внизу, пальцы сомкнуты.

Присесть, наклон вправо, потом влево. Руки на живот, прогнуться, сделать наклон вперед, затем вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

Упр. 7. А теперь тщательнее растянем мышцы ног. Это упражнение напоминает пезгинку. И. п. — см. снимок.

Затем центр тяжести перемещаем на другую ногу, руки в противоположную сторону. Спину старайтесь держать ровно. Количество повторений — 6.

Упр. 8. Растяжка для боковых мышц туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс.

С поворотом туловища и стопы руку выпрямляем вперед.

Затем возвращаемся в и. п., но руку оставляем согнутой в локтевом суставе перед грудью.

Наклон вправо. Потом то же в другую сторону.

Упр. 9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Мах согнутой ногой к противоположной руке, ею же коснуться колена.

Наклон с небольшим прогибанием в спине. То же проделать другой ногой.

А теперь потанцуем. Надеюсь, вы не устали, а получили удовольствие. Поднимите руки вверх, сделайте вдох, затем опустите вниз — выдох с максимальным расслаблением. В заключение подпрыгните так высоко, как это только возможно.

Алена ПИКУРОВА

ЗАЩИТИТЬ СВОИ СБЕРЕЖЕНИЯ  
ВЫ МОЖЕТЕ, СТАВ АКЦИОНЕРОМ.



АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
ОТКРЫТОГО ТИПА

«АМАЛЬГАМА»

объявляет о начале  
ОТКРЫТОЙ ПОДПИСКИ  
на второй выпуск акций.  
Стоимость одной акции для  
граждан и юридических  
лиц — 1000 рублей.

Ожидаемый минимальный  
дивиденд 25%.

Контактный телефон:  
(095) 286-24-55.

ВАША РЕКЛАМА —  
В ГЕРМАНИИ

Журнал «WOSTOK» —  
информация о Востоке для За-  
пада издается с 1955 года  
в Кельне. Выходит на немец-  
ком языке, распространяется  
по подписке. С рекламы в этом  
журнале начнется ваше завое-  
вание Европы.

Справки по телефону:  
250-11-93.

КОМПЬЮТЕРНАЯ  
ФИРМА



«ПАСЬЯНС»

предлагает воспользоваться ком-  
пьютерной службой междугородно-  
го обмена квартир на территории  
экс-СССР, а также компьютерной  
службой знакомств.

Обращаться только письменно!  
В письмо не забудьте вложить  
конверт с вашим адресом!

617740, Пермская обл.,  
г. Чайковский-7, Главпочтамт,  
а/я 27.

Тел. (34241) 4-03-31  
(с 17.00 до 19.00)

«ИНФОРМАБОТНИЦА»



# ИГРАЕМ В АНГЛИЙСКИЙ



— 0, ...  
 ГЛАДКОВА,  
 ческих наук,  
 сотрудник М  
 ологии МГУ  
 ать ее о со  
 уке. — Пр  
 ний — де  
 ука серьез  
 ать, что хир  
 давая с  
 агляните  
 и увидите  
 ги слов  
 енькие л  
 деленны  
 ли, завит  
 лют папи  
 льными  
 , потому  
 на чувс  
 окончан  
 рельеф  
 , ка  
 — гра  
 в До  
 авим с  
 аковать  
 сти. По  
 серьезн  
 ний опре  
 ых прин  
 (отождес  
 тпечатка  
 тер папи  
 ые обра  
 рнальном  
 века, с в  
 : 2. Они  
 их даже  
 еких люд  
 прочем, м  
 о рельеф  
 предству  
 роко поль  
 матоглиф  
 следствен  
 типов бл  
 , добной м  
 и вопроса  
 ве.  
 В 1965 год  
 есная книга  
 ователя Ша  
 лассифицир  
 ьоры в свое  
 скую сист  
 орных тип  
 ждого пар  
 ебе дета  
 ческого п  
 ери да  
 му, отс  
 ь то  
 й метод  
 пся в 160  
 абиратель  
 и отцовст  
 бные эк  
 идимым у  
 ьсть морф  
 естей роди  
 орму мяг  
 ха, пигмент  
 группу кро  
 ние этих  
 рует наиб  
 выводов.  
 Еще од  
 ния дермат  
 ская антро  
 ученые  
 смотря на  
 2. «Работни



0, нет, я не по этой части, — сразу предупредила ТАТЬЯНА ДМИТРИЕВНА ДАКОВА, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Музея и НИИ антропологии МГУ, когда я стала пытаться ее о секретах гадания по руке. — Предмет моих исследований — дерматоглифика, а это наука серьезная, хотя, надо признать, что хиромантия — как бы ее давняя спутница.

Взгляните на свою ладонь, вы увидите, что на ее поверхности словно выгравированы тоненькие линии, образующие определенные узоры — дуги, петли, завитки. Линии эти называют папиллярными, а еще тактильными, или осязательными, потому что здесь расположены чувствительные нервные окончания. Вот этот кожный рельеф и изучает дерматоглифика (derma — кожа, glyphe — гравировать).

Еще в Древнем Китае по пальцевым отпечаткам стали практиковать установление личности. Позже уже в результате серьезных научных исследований определили два самых главных принципа дактилоскопии (отождествления личности по отпечаткам пальцев): 1. Характер папиллярных узоров, которые образуются еще в эмбриональном периоде развития человека, с возрастом не меняется; 2. Они неповторимы в деталях даже среди родственно близких людей.

Впрочем, многие черты кожного рельефа передаются по наследству. И это позволяет широко пользоваться данными дерматоглифики при изучении наследственности, распознавании типов близнецов, а также в судебной медицине при решении вопроса о спорном отцовстве.

В 1965 году появилась интересная книга венгерского исследователя Шандора Окроша. Он классифицировал пальцевые узоры в своеобразную периодическую систему, выделив 95 узорных типов. Кожные рисунки каждого пальца ребенка несут в себе детали (минуции) гомологического пальца родителей, утверждал Окрош. Благодаря этому отец и мать ребенка могут быть точно установлены. Данный метод широко использовался в 1600 случаях судебного разбирательства об установлении отцовства. И все-таки судебные эксперты считают необходимым учитывать совокупность морфологических особенностей родителя и ребенка — форму мягких частей лица и уха, пигментацию глаз и волос, группу крови. Только сочетание этих признаков гарантирует наибольшую точность выводов.

Еще одна область применения дерматоглифики — этническая антропология.

Ученые установили, что, несмотря на большое разнообра-

зие кожных узоров, различные народности отличаются друг от друга по общему числу узорных типов папиллярных линий на пальцах и ладонях. У европейцев, например, петли встречаются чаще, чем у монголоидов, а процент завитков увеличивается на европейском континенте с севера на юг и с запада на восток. Для Азии же характерно увеличение числа завитков с юга на север и с востока на запад.

— И все-таки, Татьяна Дмитриевна, поговорим о хиромантии. Я вижу у вас на столе книгу индийского автора Чаиро, посвященную предмету нашего разговора. Как же толкуют узоры на руке служители этого древнего «искусства»?

— Хиромантия, т. е. гадание по руке, — это и не наука, и не искусство, но она получила широкое распространение во многих странах. Ее практиковал еще древнегреческий философ Анаксагор. А в средневековой Европе штат хиромантов существовал при дворе любого монарха, причем хиромантия связывалась с астрологией.

Имена планет носит каждый из пяти пальцев: Их длина в сравнении друг с другом и относительно величины руки позволяет делать заключение о чертах характера человека, наклонностях. Особое значение имеют для хиромантов бороздки — сгибательные складки на ладонях и между фалангами пальцев, а также возвышения у их основания — холмы, которые носят те же имена, что и пальцы.

# Погадать вам по руке?



Складка большого пальца, полукругом охватывающая подушечку у его основания, — это «линия жизни». В центре ладони, наискосок от промежутка между большим и указательным пальцами, — «линия ума». Если соединить средний, безымянный пальцы и мизинец, увидим противостоящую им поперечную трехпальцевую складку. Это «линия сердца». Срединная продольная складка — «линия судьбы». Прямая и непрерывная «линия судьбы» обозначает жизнь, которая протекает ровно и однообразно. Эта линия пересекается с тремя другими — Аполлона или Меркурия, а также головы и сердца. Точки пересечения, особенно две последние, считаются верными точками для определения времени жизни. Есть и другие методы определения продолжительности жизни. Один из них изображен на нашем рисунке.

Между линиями ума и сердца обычно никакой складки нет. Но у некоторых людей она оказывается поперек ладони, причем обе названные линии отсутствуют. С этой линией (ее называют четырехпальцевой, сокращенно — ЧПЛ), известной с давних времен, связано немало поверий. На острове Ява, например, считают, что левая рука с такой линией обладает магической силой. А у некоторых восточных народов рука с ЧПЛ считается счастливой, новорожденному мальчику она якобы предвещает высокое положение в будущем. Западные хироманты толкуют эту линию как свидетельство воли и упорства.

Обратили внимание на ЧПЛ и ученые-медики. Они подметили, что необычная линия часто встречается при тяжелом наследственном заболевании — болезни Дауна и сопровождающих ее различных пороках сердца. Об отклонении от нормального развития свидетельствует и наличие одной изогнутой линии вместо обычных двух на сгибе между второй и третьей фалангами чаще всего мизинца или нескольких пальцев. Вообще узоры на руке — предмет пристального внимания ученых-медиков, так как некоторые дактилоскопические признаки могут служить компасом при выявлении ряда тяжелых болезней.

— Но мы отвлеклись от хиромантии. О чем говорят линии и холмы с загадочными названиями планет?

— Наличие линии Солнца на руке, по утверждению хиромантов, предвещает счастливую судьбу и богатство. Линия Марса встречается очень редко, она — признак жизненной силы, долголетия. По холму Меркурия судят о талантах в науке, искусстве, торговых делах. Холм Венеры — это любовь, чувственность. Лунное возвышение — признак романтичности, изменчивости натуры, холм Юпитера говорит о властности, склонности к амбициям.

Ну а вообще-то хиромантия — это сложная система символов, где свое толкование дается каждой детали — длине линий, точкам их пересечения, форме и соотношению пальцев, фигурам, вырисовывающимся на ладони и т. д. Вот всего один пример, как толкуют хироманты рисунок на ладони. Если линия головы и линия жизни у своего начала довольно далеко стоят друг от друга, значит, человек верит в себя и в свою звезду и почти все его планы сбудутся!

Конечно, много в хиромантии мистики, суеверия, но нельзя отрицать, что она опирается и на логический базис, и на огромный житейский опыт, и на тонкую интуицию, и еще на что-то, что ждет научного объяснения.

Беседу вела Нина ФЕДОРОВА.

ВОПРОС ЗНАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ



Рис. I.



Рис. II.



Рис. III.

РИС. I. Совокупность линий руки: 1. Венеры (жизни), 2. Сатурна (судьбы), 3. Аполлона, 4. сердца, 5. Меркурия, 6. Марса (головы).

РИС. II. Точки жизни.

РИС. III. Рука с ее холмами: 1. Венеры, 2. Юпитера, 3. Сатурна, 4. Солнца (или Аполлона), 5. Меркурия, 6. Марса, 7. Луны.



# ШКОЛА СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА

Выпуск

3-й

«Круглый стол»  
«Работницы»

Предпринимательство:  
как встать на ноги?

Начал разговор Константин БОРОВОЙ, главный управляющий АО «Российская товарно-сырьевая биржа»: — Самое интересное, о чем сейчас стоит вести речь, — что должен делать сегодня каждый, отдаленно взятый гражданин. Надо заводить свое дело. На зарплате уже опасно сидеть: вы ставите под угрозу существование своей семьи. Уже завтра «госкрыша» может «поехать», придавив вас. Поторопитесь купить или взять в аренду, например, маленький магазинчик, булочную, кафе. 80 процентов того, что люди делают в развитых странах, — обслуживают друг друга!

Рискованно вести свое дело? Еще как! Но кто это вкусил, больше никогда не согласится сидеть и ждать, когда государство выдаст ему из своего бюджета грош на миску похлебки.

Елена ДАНИЛИНА, генеральный директор частной коммерческой радиостанции «Резонанс»: — Ровно год назад я, сумасшедшая на иной взгляд женщина, и коммерческий директор радиостанции Галина Комарова вложили свои собственные деньги в предпринимательство. Нас было шестеро, осталось, выдержав все, только двое. Но перспективы развития нашего предприятия просматриваются, и я лично в общем-то стоило уже не пойду.

— У вас есть уже прибыль?

— Пока нет. Кое-как нашу радиостанцию кормит посредническая деятельность. Прибыли пока нет, ибо ведь и рынка еще в стране нет. Но верю, когда-то он будет! Мы к тому времени уже будем представлять собой готовую, сложившуюся структуру с профессиональными кадрами. И будем жить.

К. БОРОВОЙ: — Я не могу понять, как все это у вас может существовать без рекламы, без спонсоров? Только собственной инициативой тут не продержаться.

Е. ДАНИЛИНА: — Хорошо, посчитайте: если я буду продавать свое эфирное время — 2/3 своего пятнадцатичасового ежедневного вещания — по очень умеренной цене — 3,5 тысячи минут (знаю, что иные берут и 6 тысяч). В год это составит — посчитайте сами сколько. Чувствуете, какой экономический потенциал несет моя структура! А пока... Пока мы с Галиной последние деньги со своих личных сберкнижек сняли и отдали на зарплату сотрудникам радиостанции. Что бы ни происходило с главой фирмы, сотрудники, по моей теории, должны получать больше хозяина — чтобы работали с полной отдачей и не глядели «на сторону». А хозяин возьмет свое впоследствии по чистой прибыли.

Галина ЯКУНИНА, генеральный директор малого научно-экономического предприятия: — Хочу поделиться своей концепцией. Я считаю: чем больше богатых, тем лучше бедным. Испокон веков так было. Именно состоятельные люди, имеющие капитал, вливают свои инвестиции в предприятия, создают новые рабочие места и тем самым дают людям возможность

У нас нынче гости. Их хотели видеть вы сами, наши уважаемые читатели. Ведь многие из вас сегодня просто растерялись, не так ли? Впечатление, что почва уходит из-под ног, мир меняется, и в нем становится мало уютно: цены ползут вверх, не хватает денег, идет сокращение. Надо как-то выживать, а как? Вы спрашиваете совета у людей, которые знают, как. Которые не просто выживают, но живут. Достоинно, интересно, по-новому. Их мы и позвали на чашку чая. Присаживайтесь и вы. Гостей мы будем представлять по ходу разговора, а от редакции в беседе принимают участие ответственный секретарь Григорий ОРЛОВСКИЙ, журналисты Тамара КАРЯКИНА и Ирина СКЛЯР. Ведет заседание «круглого стола» главный редактор журнала Зоя КРЫЛОВА.



Л. Царенко



Л. Краснова



И. Скляр



Т. Малютина



З. Крылова



К. Боровой

заработать и прокормиться. На первый взгляд кажется, что у нас появилось какое-то потерянное поколение, особенно женщины. Многие из них — великолепнейшие специалисты, с огромным наработанным банком данных в своем деле, прочными полезными связями. Они никогда не думали, что предприятие, на котором работали, разрушится, а сами они окажутся на улице...

Я по профессии экономист, два года назад уволилась с работы и создала свое частное предприятие — школу технологии предпринимательства. Я поняла, что нет смысла перепрофилировать знания специалистов, а надо направить их опыт, весь накопленный ими багаж на предпринимательство. Кроме того, мы с подругой открыли в подмосковном городе Жуковский детскую школу бизнеса. Как же они умеют схватывать все на лету, наши дети! Школа эта у нас работает по воскресеньям, и каждое воскресенье я как ненормальная лечу в Жуковский. С ними страшно интересно. И за ними — будущее.

К. БОРОВОЙ: — И все же самая лучшая школа — сама жизнь. Живешь и собираешь опыт, преодолевая страх. Сегодня многие боятся открывать свое дело не только потому, что у них мозги не готовы или денег

нет, а еще и из страха перед ракетом И кто у нас, думаете, самый главный референции предпринимателей специально обсуждали эту проблему: нам надо было пнуть роль ракеты в жизни предпринимателей. Ракет — фантастическая вещь. Там где идет оборот наличных денег, он всегда присутствует. Охрана? Даже если человек нанимает свою охрану, она потом все равно оборачивается для него ракетом. И тем не менее доля такого ракеты — 1,5–2 процента. Доля же государственного ракеты никогда не меньше 20 процентов. Это платят за помещение, за сырье, за регистрацию, это плата за услуги, госчиновникам

Реплика: — В

и боятся люди открывать частные магазины. Боятся грабежа, насилия риска для жизни.

К. БОРОВОЙ:

— Нам нельзя забывать, что у государства две основные функции: социальная защита человека и защита законности. И то, что сейчас милиция иногда отказывается защищать своих граждан (а это так, если предприниматель за свои деньги вынужден защищать себя), — это ужасно. Ведь государственная власть существует на наши налоги. И вдруг она отказывается сплужить тем, кто платит эти налоги!

И тем не менее какое это счастье — иметь свое дело!

Я через несколько месяцев, как ушел из государственного предприятия, ощутил это счастье — быть самому себе хозяином. Пусть его скорее познают как можно больше моих соотечественников.

Валентина ФАДЕЕНКО, руководитель частных курсов «Секретарь-референт»:

— Да, сегодня на нашей малоустроенной экономической ниве стали как грибы расти разные малые предприятия, товарищества, СП... Появился в связи с этим и повышенный спрос на исконно женскую, но заметно осложненную новой специфической профессией секретаря-референта. Вот и организовала я дело, удовлетворяющее этот спрос. Курсы работают. Часто приходят ко мне учиться девочки модно одетые, красивые... Но какие-то ошестившиеся, сразу настроенные на борьбу с кем угодно, но только не с собой. За их обучение заплачены большие деньги. Вот они и думают, что знания, как таблетки под язык, — наутро ты уже готовый секретарь-референт. А когда оказывается, что это ежедневные занятия по 8–10 часов, то зачастую они не готовы к труду. К их обучению приглашены лучшие преподаватели столицы, а девочка может сесть и капризно так заявить: диктофон плохо работает, ничего не слышно! И знаете, каким тоном Барыни, да и только. Вот так смотришь на них и думаешь: какой ужас — мы же их действительно обобрали. И не ценой за курс, а всей предшествовавшей жизнью. И это надо скорее исправлять, ведь завтра именно они будут творить и эту экономическую рыночную, и все другое. Но смогу ли я, успею ли перестроить их мышление, сде-

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ: 250-44-80, 212-14-33. ТЕЛЕФАКС: 253-96-02.



# ШКОЛА СЕМЕЙНОГО БИЗНЕСА

Начало начал

## Продолжаем работу над БИЗНЕС-ПЛАНОМ

В предыдущем номере мы коснулись самых общих начал в работе над вашим предпринимательским планом. Теперь конкретизируем и начнем с того, чем вы непосредственно хотите заниматься. Скажем, вы решили наладить небольшое производство швейных, гончарных, столярных или каких-либо иных товаров. Подумайте вначале, как вы намерены их реализовывать: сами, в своем магазине или подыщите торговых посредников.

В первом случае от вас потребуются затраты еще и на оборудование и ведение магазина, но зато вам достанется вся выручка от продажи. Во втором — вы будете избавлены от торговых хлопот, но лишитесь части выручки, которую придется отдать торговцу в виде комиссии за услуги или скидки с цены. Соответственно стоит выяснить, каковы будут ваши возможные затраты и результаты в каждом из этих вариантов (например, поговорив с директорами магазинов, вы сможете узнать условия, на которых они возьмут ваши товары для продажи).

Особая тема — ценообразование. Иными словами, какие цены вы планируете назначить за ваши товары или услуги, как будете варьировать эти цены в зависимости от различных факторов и как будете менять их со временем в зависимости от инфляции и изменения ситуации на рынке. Здесь же вы должны прикинуть, какого уровня прибыли на вложенные средства (рентабельности) вы хотите и сможете добиться и ниже какого уровня вам нельзя опускаться, чтобы не разориться. Принципы формирования цен в условиях рыночной экономики — особая большая тема для разговора, и тем, кто захочет в ней разбираться поглубже, редакция «Работницы» готова выслать наложенным платежом специальное приложение к нашей рубрике «Ценообразование в условиях рынка».

Нельзя забывать и о рекламе, пусть даже самой простенькой и дешевой. Лучше, конечно, если вы обратитесь к профессиональному художнику и закажете рекламу ему. Впрочем, таланты могут отыскаться и в вашей семье. Ваше дело — выбрать тип рекламы (в печати, по радио и телевидению или просто на стене дома в виде броской вывески, установку которой надо согласовать с коммунальными службами и районным архитектором) и обосновать, почему именно такая реклама обеспечит наилучшее соотношение между затратами на нее и количеством привлеченных ею клиентов.

Последний элемент вашего плана маркетинга — обоснование способов, с помощью которых вы будете обеспечивать постоянный рост объемов продаж или расширение клиентуры (если вы будете оказывать услуги). Продумайте, собираетесь ли вы добиваться этой цели за счет расширения района сбыта ваших товаров, выпуска их новых модификаций, увеличения затрат на рекламу или иным способом. Это освободит вас от лихорадочной импровизации потом, когда товары будут покупать плохо, а деньги таять быстро.

Следующий раздел бизнес-плана — план производства. Здесь речь должна идти о том, как будет технически организовано производство тех товаров, что вы собираетесь выпускать, или как намереваетесь выполнять услуги, которые хоти-

ния Скрябина. Фигура для нашей страны заметная. Как же случилось, что, кроме нашей Ассоциации женщин-предпринимателей России, средств в проведение этого празднования никто не вложил? Приезжают на праздник представители австрийского, американского общества Скрябина, а от России — никого.

Это наш труд над душами. Есть и другая область приложения сил женщин нашей ассоциации. Мы создаем рабочие места на дому. Тот, кто умеет что-то делать, — пожалуйста. Как мы добываем сырье, где берем оборудование — это наши проблемы и наши тайны. Но мы даем возможность женщинам работать на дому.

К. БОРОВОЙ: — Еще бы: ведь вы помогаете женщинам и прокормиться, и реализоваться в творчестве. У нас пока в отличие от Запада рынок свободен: человек может заниматься чем угодно. Мелким производством, разносной почтой, продажей книг... Дел огромное количество. Только чуть-чуть фантазии и поиска! Знаете, как начинал Федоров, владелец ресторана в Москве на Кропоткинской? Просил окрестных бабушек готовить что-то нестандартное, и он эти блюда предлагал посетителям. Я знаю, что многие из тех, кто сейчас ведет ресторанное дело, начинали с этого. Маленькие пирожковые, два столика, одна хозяйка, которая делает кофе, пирожки...

Лариса ЦАРЕНКО, коммерческий директор Ассоциации-женщин-предпринимателей России: — Все это хорошо. Но цены сумасшедшие — на сырье, продукты, технику...

Лариса КРАСНОВА, директор МП по производству гончарных и керамических изделий: — Чтобы выжить, мы пошли на создание экологически чистого производства из того, что у нас под ногами и не облагается налогом: глина, дерево, песок... Мы создаем вещи бытовые: сосуды для вина, фитоналитков, меда. Но и тут есть проблема — сбыта. Мы никак не можем приобрести свой магазин, а когда сдаем в чужой магазин свои изделия, платим налоги и 15—20 процентов комиссионных. Что будет завтра — одному Богу известно...

Что же делать? — раздался голос. Как выплывать? И ответили себе почти хором: работать, работать и работать! Что к этому добавить?

## Биржа

Ищу работу учителя немецкого языка. Также могу работать воспитателем в детском саду. Нужно жилье и место в детском саду для ребенка двух лет. 659630, Алтайский край, Алтайский р-н, село Алтайское, Центральная почта. Предъявителю паспорту XII-ТО № 602533.

Живем в лесном крае, много грибов, брусники, клюквы. Я — экономист, возраст — 51 год, муж — крановщик, 52 года, сыну —

28 лет, женат. Хотели бы наладить деловые контакты с аналогичной семьей в Германии для совместного предпринимательства.

Петраускене Людмила Николаевна, 185002, г. Петрозаводск, ул. Гоголя, д. 32, кв. 32.

Хочу переселиться в одну из деревень западных областей России. Для знакомства с местом жительства окажу бескорыстную помощь одинокой пенсионерке в работах на приусадебном

участке. 448057, г. Луганск, кв. л Волкова, 12-144. Сакулиной А. П.

\*\*\*

Мне 30 лет, образование высшее, замужем, жительница Пермской области. Хочу открыть свое дело по производству конфет-пастилок. Ищу партнеров на поставку сырья и технологии.

Шаклеева Светлана Равильевна, г. Добрянка Пермской обл., Победы, д. 29/1, кв. 22.



будущим клиентам. Вы должны описать оборудование, которое вы используете. Где вы собираетесь работать? (Если вы еще не скоро все оборудование можно будет покупать). Но вы должны объяснить здесь и то, где вы будете брать необходимые для дела материальные ресурсы, кто будет вашими поставщиками, есть ли у вас с ними договоренности о поставках и на каких условиях. Не забудьте описать какие стандарты качества вы берете для себя как ориентир и как будете это качество обеспечивать и контролировать.

В этом же разделе должно найтись место и для оценки будущих издержек производства, то есть тех затрат, которых потребует от вас изготовление товаров или оказание услуг. Практически вам надо будет составить калькуляцию их будущей себестоимости и прикинуть, как она может измениться в будущем. Кстати, подсчитывая затраты, не забудьте и о тех, которые будут связаны с удалением отходов и соблюдением санитарных требований.

Для тех семейных фирм, которые собираются держать магазинчики или ремонтные мастерские, в бизнес-плане нужен специальный раздел, описывающий местоположение вашего будущего предприятия. Этот вопрос имеет огромное значение для такого рода семейных фирм.

Особый раздел — организационный план. В нем речь должна идти о том, какие специалисты потребуются вам для успешного ведения дел, какими навыками они должны обладать. А может быть, с этими обязанностями справятся ваши домочадцы?

Здесь же вы должны описать и будущую организационную схему вашей семейной фирмы: кто чем будет заниматься, за что отвечать и какими правами обладать.

Кстати, варианты эти напрямую связаны с юридической формой вашей семейной фирмы, которая тоже должна быть обоснована в бизнес-плане.

И. ЛИПСИЦ

## Заморский гость

### ЗАРАБОТАТЬ НА ЖИЗНЬ НЕСЛОЖНО

В предыдущих выпусках школы семейного бизнеса вы получили некоторое представление о бизнесе в Японии, о соотношении «малого» и «большого» бизнеса. На этот раз главный представитель в Москве известнейшей фирмы «Марубени» господин М. ИНОУЭ рассказывает о наиболее распространенных в Японии формах семейного предпринимательства.

Многие начинают свой бизнес с торговли. Это может быть торговля на рынке, в магазине, в офисе. Торговля — это самый распространенный вид бизнеса. Торговля может быть оптовой и розничной. Оптовая торговля — это торговля большими партиями. Розничная торговля — это торговля небольшими партиями. Торговля может быть импортной и экспортной. Импортная торговля — это торговля товарами, привезенными из-за границы. Экспортная торговля — это торговля товарами, вывезенными за границу.

Бизнес может быть также связан с производством. Это может быть производство товаров для дома, для офиса, для улицы. Производство может быть мелким и крупным. Мелкое производство — это производство небольших партий товаров. Крупное производство — это производство больших партий товаров.

Бизнес может быть также связан с услугами. Это может быть оказание услуг по ремонту, по уборке, по доставке товаров. Услуги могут быть оказаны как лично, так и с помощью других людей.

изводством или добычей. В небольших городах изготавливают сувениры, развивают местные народные промыслы; там обязательно есть своя пекарня, своя маленькая гостиница. У вас гостиницы слишком большие — не всегда это удобно. У нас маленькие гостиницы, на 10—20 номеров, которые управляются и обслуживаются именно семьей, очень распространены. В них уютно, хозяйка старается приготовить оригинальные блюда, очень внимательно относится к каждому гостю. Почему бы и вам не создать сеть таких гостиниц?

Можно заняться и таким бизнесом: приобрести бытовую технику и сдавать ее в прокат. Каждый человек сам придумает, на чем заработать, в зависимости от потребностей, какая существует в небольшом городе, поселке, где он живет.

Многие начинают свой бизнес с бухгалтерии. Дела бухгалтерские — минимальные. Представь декларацию о доходах, подоходный налог да следи за доходами и расходами. Подоходный налог больше — 55 процентов. У вас он значительно меньше. Но ничего не поделаешь, налоги надо платить, потому что на эти средства существует государство. Зато больше никакого вклада не требуется.

Маленькие фирмы часто создают добровольные ассоциации — так легче решить некоторые общие вопросы. Но в основном каждый ведет свое дело самостоятельно. Отношения с поставщиками простые, чаще всего не обременены никакими договорами. Например, у меня свой магазин, и мне нужна партия чашек. Я звоню поставщику, заказываю необходимое количество, он отвечает: «Добро!» — и на завтра мне привозят эту партию и оставляют счет, по которому я должен заплатить. И все. Поэтому для развития семейного малого предпринимательства нужна большая сеть оптовых магазинов, где можно приобрести сырье, продукты, одежду, бытовую технику и т. д.

Словом, каждый человек, если дать ему такую возможность, всегда найдет способ заработать себе на жизнь.

## У домашнего компьютера

В основном, работая с компьютером, вы будете манипулировать (копировать, создавать, удалять, просматривать и т. п.) файлами, расположенными на дисках.

**Файл — что это?** Файл — это место на диске, где хранится информация. В MS DOS все файлы организованы в файловую систему, имеющую ярко выраженную древовидную структуру. Корень дерева — корневой каталог, ветки дерева — подкаталоги и листья — файлы.

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| кат. SYS         | кат. SYS          |
| файл driver. sys | файл driver. sys  |
| файл sys. com    | кат. DRV          |
| кат. DOS         | файл rk. com.     |
| файл format. com | файл lha. exe     |
| файл pc. com     | кат. ARC          |
| кат. NC          | файл filler. exe  |
|                  | кат. GAME         |
| файл nstain. exe | файл command. com |
| файл MsDos. sys  | файл io. sys      |

корневой каталог  
диск C

Файлы имеют имя, расширение и атрибуты. Имя — это название файла. Расширение — это часть имени файла, которая указывает на то, какой тип файла это. Атрибуты — это свойства файла, которые определяют, как файл должен быть обрабатываем. Например: CoMManD CoM — имя файла, расширение CoM, атрибут CoM.

Например: CoMManD CoM — имя файла, расширение CoM, атрибут CoM.

Задавая расширение, вы определяете тип файла. Расширение: .exe и .com — исполняемые модули, .txt .doc — файлы, содержащие тексты. В MS DOS некоторые имена файлов используются для устройств компьютера. Это: COM — два режима: ввод — клавиатура, вывод — дисплей, PRN — принтер, NUL — пусто, COM1 — COMn — устройства, подключенные к коммуникационным портам 1-n (мышь, дигитайзер и т. п.), LPT1 — LPTn — устройства, подключенные к параллельным портам 1-n (принтер, плоттер и т. п.).

Файлы располагаются в каталогах (директориях). Там хранятся имена файлов, их размер, дата и время создания или последнего изменения, атрибуты файла и имена каталогов следующего уровня, которые, в свою очередь, также могут содер-

жать имена файлов и каталогов. На каждом диске существует один корневой каталог, содержащий имена файлов и имена каталогов первого уровня. Все каталоги являются специальными файлами (кроме корневой каталога), имеют имя, состоящее из имени и расширения.

**Что такое полное имя файла?** Полное имя файла — это строка содержащая:

[диск: \ путь \] имя файла.

Диск — это тот диск, на котором находится ваш файл. Путь — это последовательность имен каталогов и символов «\», разделенных символом «\». Например: \dos\sys — путь от корневой каталога к подкаталогу каталога. Диск и путь заключены в квадратные скобки, что говорит о том, что они могут быть не заданы. Если мы задаем полное имя файла, опуская диск и путь, то это говорит о том, что диск и путь выбираются текущими. Текущий диск — это тот диск, с которым вы в данный момент работаете. Текущий каталог (путь) — это тот каталог, в котором вы сейчас находитесь. Например: текущий диск — A, текущий каталог — корневой.

a: command. com — файл command. com расположен на диске A в корневом каталоге.

command. com — то же самое. a:\dos\sys\driver. sys — файл driver. sys расположен на диске A в подкаталоге sys каталога dos.

Д. ЗАЕЦОВИЧ



**Н**О... СНАЧАЛА НЕ-  
МНОГО О ЩИТО-  
ВИДНОЙ ЖЕЛЕ-  
ЗЕ. Две ее доли  
расположены при-  
мерно посередине  
шеи, спереди. Гор-  
мон этой железы  
поступает прямо в кровь. Тиро-  
ксин регулирует в организме  
скорость обмена веществ. При  
его недостатке в крови ско-  
рость обменных процессов за-  
медлена, а при избытке, наобо-  
рот, увеличена. Определяющий  
атом в молекуле тироксина —  
атом йода (как в молекуле ге-  
моглобина — атом железа).

Помимо нехватки йода, при-  
чины заболеваний щитовидной  
железы — наследственность,  
физические и психические  
травмы.

Возникает вопрос: если из-  
быток тироксина в крови омо-  
лаживает, то, вероятно, это  
благо?

Посмотрим симптомы забо-  
левания. Кожа у таких больных  
тонка, влажна, эластична —  
примета молодости. Основной  
обмен резко повышен. Люди худ-  
ощавы, стройны. Вроде тоже  
признаки молодости. Однако  
при ускоренном обмене и про-  
цессах распада веществ, очище-  
ния от шлаков в организме  
тоже ускорены (потливость, ча-  
стые поносы, повышенная тем-  
пература тела —  $37^{\circ}$ — $38^{\circ}\text{C}$ ),  
а процессы усвоения, использо-  
вания организмом нужных ве-  
ществ, наоборот, замедлены.  
То есть даже при великолеп-  
ном питании все сгорает впу-  
стую, как бы проскальзывает  
сквозь тело без пользы. Отсю-  
да учащенное сердцебиение —  
тахикардия. Сердце торопится,  
гонит к голодающим органам  
насыщенную питанием кровь,  
а ткани органов не успевают  
усвоить полезные вещества,  
и они выбрасываются наружу  
почками, кishечником, кожей.  
Больные слабеют, а от слабос-  
ти становятся все более и бо-  
лее раздражительными. Обиды  
по пустякам, «близкие» слезы,  
дрожание пальцев рук, вспыль-  
чивость, нетерпеливость.

Жизнь для таких молодых  
больных превращается в пытку.  
Но и окружающим с ними не  
легче — бесконечные беспоч-  
венные обиды, требователь-  
ность, неуправляемые вспышки  
гнева... Так что, невзирая на  
молодость, этим людям гро-  
зят одиночество и вечные кон-  
фликты на работе.

Кроме того — и это важно! —  
пока неясно, как долго живут  
такие больные. Ведь польские  
ученые утверждают, что про-  
должительность жизни значи-  
тельно увеличивается (образно  
говоря, растягивается) при низ-  
ком давлении крови, редком  
пульсе, низкой температуре  
тела ( $35^{\circ}$ — $35,5^{\circ}\text{C}$ ).

Значит, можно предпо-  
ложить, что больные с недостат-  
ком тироксина в крови живут  
не только дольше, но и гораздо  
спокойнее?

Лет двадцать тому назад в одном из московских  
институтов прозвучали два интересных доклада.  
В первом зарубежные ученые рассказали  
о больных, страдающих гиперфункцией  
щитовидной железы, то есть избыточным  
выделением в кровь тироксина — гормона этой  
железы. Оказалось, что люди с этим недугом  
выглядят моложе своего паспортного возраста  
на 10—12 лет! Второй доклад ученые другой  
страны посвятили лабораторному эксперименту  
на белых мышах и крысах. Приплод каждой пары  
животных делили на две равные группы  
и помещали в одинаковые условия. Одна группа  
была контрольной. Животным второй группы  
вводили добавочные дозы гормона щитовидной  
железы. Эксперимент показал, что особи  
с избытком в крови тироксина выглядели  
гораздо моложе своих братьев и сестер.  
Итак, результаты двух научных исследований  
совпали. Получены удивительные факты. Так  
можно ли сказать: какая замечательная

## ПОЛЕЗНАЯ БОЛЕЗНЬ?!

Да, действительно, у этих  
больных низкое давление,  
пульс, температура тела. Но...  
у них ослаблены слух, зрение,  
восприятие, память. Они стра-  
дают от ожирения, одышки.  
Кожа их дистрофична — суха,  
морщиниста, шелушится, ногти  
крошатся, а сухие ломкие воло-  
сы обильно выпадают...

Увы! Закон природы — гар-  
монию — опасно нарушать  
и в малом. Вспомните: недое-  
дать так же вредно, как перее-  
дать, дефицит и избыток вита-  
минов в организме одинаково  
неблагоприятны.

СОВРЕМЕННЫЕ ЭНДОКРИ-  
НОЛОГИ лечат эти болезни хи-  
рургическими и терапевтическими  
методами. Однако хирур-  
гия — крайний случай. Гормо-  
нальная же терапия пока мало  
изучена, потому часто дает не-  
желательные побочные явле-  
ния. Кроме того, бывает трудно  
установить индивидуальную  
дозу. Осложняет дело и дефи-  
цит лекарств в аптеках. Конеч-  
но, при запущенной, серьезной  
болезни щитовидной железы не-  
обходимо срочно обратиться за  
помощью к эндокринологу. А вот  
в начальной стадии болезни мо-  
гут быть полезны старинные ре-  
комендации русских врачей.

Кстати, народная медицина  
тоже не обходила вниманием  
щитовидную железу: больным  
советовали носить на шею ко-  
роткую нитку неграшеного янтаря.  
Это многие еще помнят.

Русские врачи конца XIX  
века, не имея гормональных  
препаратов, лечили недуги щи-  
товидной железы йодными ап-  
пликациями. Дозы подбирали  
индивидуальные. Образно вы-

ражаясь, такой метод можно  
назвать «йодным массажем».

Сигналом для применения за-  
бытого рецепта русских врачей  
послужит знакомый вам тест  
 («Работница», № 2, 1992 г.). По-  
мните? Мозоли на внешних кра-  
ях больших пальцев ног — при-  
знак нарушения в работе щито-  
видной железы. Но мозоли сви-  
детельствуют лишь о неблаго-  
получии, а уточнить, в какую  
сторону сдвинуто равновесие,  
можно по симптомам, о которых  
вы только что прочли. Забытый  
рецепт «йодного массажа» по-  
может нормализовать работу  
этой железы. То есть он приго-  
ден и при избытке, и при нехватке  
гормона. А главное, он абсо-  
лютно безвреден.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП. ПОДБОР  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДОЗЫ  
ЙОДА.**

Перед сном, на ночь, нанеси-  
те на правое предплечье (меж-  
ду локтем и запястьем) три по-  
лоски йодом. Мазки делайте на  
внешней (не на сосудистой,  
внутренней) стороне. Одна по-  
лоска должна быть бледной:  
проведите по коже ваткой,  
смоченной йодом, легко, один  
раз. Вторую полосу закрасьте  
погуще, средней интенсивно-  
сти, третью — еще гуще.

Утром посмотрите, какие по-  
лоски исчезли бесследно, то  
есть какую дозу йода кожа  
впитала полностью. Ведь кожа  
не только дышит, выделяет, но  
и впитывает.

**Возможны четыре вариан-  
та:**

А. Если утром на предплечье  
не осталось и следа от всех  
трех полосок, то у вас дефицит  
йода, и вы должны проводить

йодный курс густым цветом.

Б. Если след остался от са-  
мой густой полоски, а средне-  
интенсивная и бледная исчезли  
полностью, то ваш цвет —  
средней густоты (тот, что пол-  
ностью усвоился организмом за  
ночь).

В. Если бесследно исчезла  
лишь самая бледная полоска,  
то ваш лечебный цвет — блед-  
ный.

Г. Бывает, что утром видны  
следы от всех трех полосок.  
Значит, йода в организме до-  
статочно, однако работа щито-  
видной железы ослаблена (она  
плохо использует йод). В этом  
случае для «йодного массажа»  
применяется тоже самый блед-  
ный цвет, цвет слабоскрашен-  
ной полоски.

Подобрав интенсивность  
окраски йодного пятна (как бы  
концентрацию раствора), нуж-  
но определить его размер (ко-  
личество раствора этой кон-  
центрации). Он тоже индиви-  
дуален и основан на законе  
сравнительной анатомии. Раз-  
мер йодного пятна должен  
быть равен размеру ладони ва-  
шей левой руки. Ни в коем слу-  
чае нельзя, намазав ладонь йо-  
дом, делать отпечаток ею на  
коже. Йод наносится только  
ваткой, смоченной йодным рас-  
твором. Итак, ваша индивиду-  
альная доза подобрана.

**ВТОРОЙ ЭТАП. НОРМАЛИ-  
ЗАЦИЯ РАБОТЫ ЩИТОВИД-  
НОЙ ЖЕЛЕЗЫ.**

1-й вечер. Перед сном нане-  
сите на то же ПРАВОЕ  
ПРЕДПЛЕЧЬЕ пятно йода, раз-  
мером с вашу левую ладонь  
(без пальцев), цвет пятна —  
той интенсивности, которую вы  
определили для себя по тесту.

2-й вечер. Тих же размеров  
и цвета пятно нанесите на ЛЕ-  
ВУЮ ГОЛЕНЬ, на ее наружную  
часть, примерно посередине  
между коленом и стопой.

3-й вечер. Такое же пятно  
сделайте на наружной части  
ПРАВОЙ ГОЛЕНИ. У людей  
с плохими сосудами, ослаблен-  
ным сердцем от этого пятна  
к утру может остаться йодный  
след. Ведь это место наиболее  
удалено от сердца. Не зря вра-  
чи-натуропаты писали, что по-  
лезно растираться мочалкой  
с мылом, начиная именно с пра-  
вой стопы и голени, то есть  
с сосудистой периферии, посте-  
пенно подгоняя кровь по венам  
к сердцу.

4-й вечер. Пятно йода нане-  
сите на внешнюю часть ЛЕВО-  
ГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ. Эта доза  
ударная. При тех же размерах  
пятна и интенсивности цвета  
йод впитывается быстрее, так  
как пятно расположено близко  
к сердцу. После этой основной  
подпитки щитовидной железы  
йодом начинаем как бы отсту-  
пать медленно, постепенно,  
чтобы не сбить работу этой же-  
лезы с заданного ритма.

5-й вечер. Такое же пятно  
делаем на ЛЕВОЙ ГОЛЕНИ, то  
есть несколько дальше от  
сердца.



6-й вечер. И наконец, пятно йода нанесите перед сном на самое удаленное от сердца место — внешнюю часть ПРАВОЙ ГОЛЕНИ.

**КУРС ОКОНЧЕН.** Прописыва-  
вая рецепт «йодных апплика-  
ций», приводящих в норму ра-  
боту щитовидной железы,  
прежние врачи ставили непре-  
менное условие — ни одного  
дня перерыва между апплика-  
циями! Пропущенный вечер за-  
черкивает все результаты. Во-  
зобновить «йодный массаж»  
можно, начиная с подбора  
дозы, только недели через  
две-три. Кроме того, врачи со-  
ветовали никогда не смазывать  
йодом даже царапины на голо-  
ве и туловище, чтобы уберечь  
щитовидную железу от пере-  
грузки йодом, чтобы не сбить  
режима ее работы. Мазать йо-  
дом разрешалось только руки  
и ноги, то есть конечности.  
А вообще-то йод лучше заме-  
нять зеленкой.

Через неделю после окончания йодного курса осмотрите мозоли на внешней стороне больших пальцев ног. Эти мозоли, как правило, смягчаются и уменьшаются в размерах. В запущенных случаях «йодный массаж» повторяют через месяц после конца предыдущего.

Этот метод безвреден и не вызывает нежелательных побочных явлений.

РАБОТУ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НОРМАЛИЗУЕТ И МАССАЖ АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА КОЖЕ.

Начните массаж с 7-го шейного позвонка (самого выпуклого на спине при переходе от шейных к грудным позвонкам). Массируйте одну минуту по часовой стрелке гальцами дающей руки (у женщин — левой, у мужчин — правой). Это нормализует действие той доли гипофиза (главной железы внутренней секреции, управляющей остальными), которая регулирует работу щитовидной железы.

На минуту накройте, не надавливая, щитовидную железу ладонью. При гормональной недостаточности накройте ладонью дающей руки, при избыточности — берущей.

Приложите пальцы левой руки к наружному краю левого грудного соска, а пальцы правой руки — одновременно к наружному краю правого соска и подержите их так одну минуту. Это нормализует выделение гормона щитовидной железы.

Делать это нужно в той последовательности, в которой это представлено (ежедневно в течение нескольких месяцев).

Итак, у вас есть выбор. Советуем использовать тот метод, который соответствует вашему характеру и кажется вам легче. Но оба метода очень мягкие, щадящие, медленного действия. Поэтому при серьезных нарушениях в работе щитовидной железы обязательно обратитесь к эндокринологу.

И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ.

потом на сцену поднялись дети в супермодных костюмах из гуманитарной помощи.

«Пусть всегда будет солнце,  
Пусть всегда будет небо,  
Пусть всегда будет радость,  
Пусть всегда будет мир...»

И когда тоненькими голосами выпевались последние строчки припева, по залу пробегала дрожь: дети-сироты. Поэтому и не поют «мама», не поют «Я». Не знают, что ЭТО такое.

Дети, вынужденные учреждением. Сегодня в домах ребенка, интернатах, детских домах есть и ковры, и цветные телевизоры. На обслуживание, одежду и питание одного ребенка государство выделяет около 4 тысяч рублей в месяц. Какая семья может сравнить свои расходы на детей с казенными?

Но не будем спешить с выводами. Ученые, протестировавшие воспитанников сиротских учреждений, установили: дети часто путают понятия звука и цвета и смеют принимать за плач. Потому что их жизнь, протекающая в воспитательно-дисциплинарном пространстве сиротского дома, лишена родительской любви и всех оттенков эмоциональных состояний, лежащих по ту сторону понятия «страх».

Неужели всеми силами вырываясь из своего казарменного прошлого, мы забыли, что существует не только экономика и политика, но и силовое, от которого не откупиться ни большими дотациями, ни гуманитарной помощью? Нет, не забыли. В марте прошлого года законодательно изменено (упрощено) усыновление детей. Теперь любой ребенок, содержащийся в сиротском учреждении, может быть передан на усыновление, если родители в течение полугода не участвуют в его воспитании.

Им  
РОССИЯ  
МАЧЕХОЙ  
БЫЛА...

## Надежда ОСЬМИНИНА

Любой — значит, и большой тоже, что раньше Кодексом о браке и семье было запрещено.

И еще одно новшество. Наши дети-сироты могут быть усыновлены иностранными гражданами.

На презентации Московского центра усыновления, опеки и попечительства, где было все — от проповеди священника и концерта, на котором сироты пели песни, читали стихи, играли на музыкальных инструментах, и кончая дарами спонсоров, — мне хотелось побеседовать с Патрицией Элиссон, представляющей интересы центра опеки и усыновления США. Но, к моему удивлению, некое частное



Господи, как ч  
 зое на свете: «л  
 тей», «хочу уйти  
 восста-есть се  
 та все плохо, з  
 ма и сыжле  
 злого мина  
 ашота? Рав  
 «куда можно  
 «ой-е, рад  
 Ужасно,  
 сжидити  
 мать не  
 вас — не  
 вас не сч  
 — слаб  
 тей. Тут на  
 «еко за

— Ты много приоткрыл? — вдруг мне : всем горе. тостила? Вот ерзает и общем-то, у крик, — брось, что вино тебе откусит, ч ударит любви рачение... Дашк охнуты, он я все это предо — Насчет «прям.

И тут же пошла жалобно Даша сме — Один раз, на Даша разубла заботно: у попа в 8 дверях я оста — Только есть о тельство — ты бере туся с будущей до

Р. В. Размышляя на провести самодеятельных женщин и 20 мужчинам, могут ли ? ответили: могут, е актуализи: такого о нно. Двое признали рад, но сдержива нтуклся: ударить ж

вопрос женщинам, если б он вас не отвечает. Одна не бывает. Другая поставив



...ть выпивши. Стал бить меня. Все это происходило на глазах старшей дочери. Наверное, на нервной почве у нее теперь трясется голова и она иногда заикается. Младшие мальчики любят отца и считают, что он еще будет хорошим. Ради них и терплю. Недавно страшное предсказание сделала мне одна женщина: если я не разведусь и буду мучиться сама и мучить детей жизнью с таким отцом, то дети мои, когда вырастут, пойдут по темным дорожкам: парни сядут в тюрьму, а дочь убежит из дома и пойдет по рукам. Возможно, все это бред, но как не верить в него, если дом разваливается, если муж с руганью и налитыми кулаками входит в дом.

Хочу развестись, потому что с мужем жить страшно. Но и без него страшно. Если б не любила!

Лариса Т., Херсон».

Господи, как часто женщины смешивают все на свете: «люблю» и «живу ради детей», «хочу уйти из жизни» и «помогите восстановить семью»... Зачем? Зачем, когда все плохо, зачем сохранять такую семью и съезживаться под ударами разгневанного мужа — хама, зверя, пьяницы, идиота? Ради чего принимать такие муки, когда можно прожить пусть беднее, но спокойнее, радостнее, достойнее?

Извините, если обидела кого своими рассуждениями. Сгоряча, конечно, семью ломать нельзя. Но когда бьют — уверяю вас — не то что не любят, а и за человека вас не считают, так же, как и за женщину — слабый, нежный пол, мать своих детей. Тут надо поступать решительно, иначе далеко зайдет.

— Ты бы простила? — Даша уже немного отошла в ходе разговора, приободрилась. Мы сели пить чай. И вдруг мне показалось, что она забыла о своем горе. Спросила спокойно: — Ты бы простила?

Вот ворвется в дом Генка — хороший в общем-то, умный, нормальный молодой мужик, — бросится на колени, будет кричать, что виноват, что кретин, что руку себе откусит, что никогда в жизни больше не ударит любимую жену, что это умопомрачение... Дашка будет рыдать, потом они обнимутся, он понесет ее в спальню... Я все это представила и вздохнула:

— Насчет «простить» каждый решает сам.

И тут же пошла на попятную, уж больно жалобно Даша смотрела:

— Один раз, наверное, можно

Даша разулыбалась и замурыкала беззаботно: у попа была собака...

В дверях я остановилась:

— Только есть одно отягчающее обстоятельство — ты беременна. Так что посоветуйся с будущей дочерью...

Р. С. Размышляя на эту тему, я решила провести самостоятельный опрос. 20 замужних женщин и 20 мужчин. На вопрос мужчинам, могут ли они ударить жену, 15 ответили: могут, если заслужит. Двое задумались: такого еще в их жизни не было. Двое признались: руки чесались не раз, но сдерживался. И лишь один возмутился: ударить женщину — это же пакость!

На вопрос женщинам: простили бы вы мужа, если б он вас ударил? — 18 затенчиво ответили: чего в семейной жизни не бывает. Одна сказала: вас это не касается. Другая засмеялась: я сама его бью.

На этом поставим точку.

# НЕИЗВЕСТНЫЕ АВТОРЫ

конец XIX — начало XX века

Это романс, тающий в себе особенное, ему одному свойственное очарование, которое столько же слагается из прекрасного, сколько из изысканно безвкусного. Красивость, слегка банальная, — один из необходимых элементов романса. Пафос его невелик. Но тот, кто поет романс, влагает в его нехитрое содержание всю слегка обыденную драму души страдающей, хоть и простой.

В наши дни, напряженные, нарочито сложные, духовно живущие не по средствам, есть особая радость в том, чтобы заглянуть в такую душу, полюбить ее чувства, простые и древние, как земля, которой вращение, очарование и власть вечно священные и — вечно банальны. Ах, как стары и дряхлы те, кому кажутся устарелыми зеленые весны, щелк соловья и лунная ночь!

Пускай же хоть иногда осеняют их легкими своими крыльями святая простота и родная сестра ее — святая банальность.

1908 г.

Владислав ХОДАСЕВИЧ

## ТВОИ ГЛАЗА ЗЕЛЕННЫЕ

Так хочется хоть раз,  
в последний раз, поверить —  
Не все ли мне равно,  
что сбудется потом;

Любви нельзя понять,  
любви нельзя измерить,  
Ведь там, на дне души,  
как в омуте речном.

Пусть эта глубь бездонная,  
Пусть эта даль туманная  
Сегодня нитью тонкою  
Связала нас сама.  
Твои глаза зеленые,  
Твои слова обманные  
И эта песня звонкая  
Свели меня с ума.

Проглянет утра луч  
сквозь закрытые ставни,  
А все еще слегка

кружится голова,  
В ушах еще звучит  
наш разговор недавний,  
Как струнный перебор,  
звучат твои слова.

Пусть эта глубь бездонная...  
Не нужно ничего,  
ни поздних сожалений.  
Покою все равно  
мне больше не вернуть.

Так хочется хоть раз,  
на несколько мгновений,  
В речную глубину  
без страха заглянуть.

(Авторство приписывается  
К. Подревскому)

\*\*\*

Белой акации гроздь душистые  
Вновь аромата полны,  
Вновь разливается песнь соловьиная  
В тихом сиянии чудной луны!  
Помнишь ли лето:

под белой акацией  
Слушали песнь соловья?..  
Тихо шептала мне чудная, светлая:  
«Милый, поверь мне!.. навеки твоя».

Годы давно прошли, страсти остыли,  
Молодость жизни прошла,  
Белой акации запаха нежного,  
Верь, не забыть мне уже никогда...

(Авторство приписывается  
А. А. Пугачеву)

\*\*\*

Шумел камыш, деревья гнулись,  
А ночь темная была.  
Одна возлюбленная пара  
Всю ночь гуляла до утра.

А поутру они вставали.  
Крутом помятая трава.  
Да не одна трава помята —  
Помята молодость моя.

Придешь домой, а дома спросят:  
«Где ты гуляла, где была?»  
А ты скажи: «В саду гуляла,  
Домой тропинки не нашла».

А если дома ругать будут,  
То приходи опять сюда...  
Она пришла: его там нету,  
Его не будет никогда.

Она глаза платком закрыла  
И громко плакать начала:  
«Куда ж краса моя девалась?  
Кому ж я счастье отдала?»

Шумел камыш, деревья гнулись,  
А ночь темная была.  
Одна возлюбленная пара  
Всю ночь гуляла до утра.

\*\*\*

Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе женой.

Милая моя,  
Взял бы я тебя.  
Но там, в краю далеком,  
Есть у меня жена.  
Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе сестрой.

Милая моя,  
Взял бы я тебя.  
Но там, в краю далеком,  
Есть у меня сестра.  
Миленький ты мой,  
Возьми меня с собой!  
Там, в краю далеком,  
Буду тебе чужой.

Милая моя,  
Взял бы я тебя.  
Но там, в краю далеком,  
Чужая ты мне не нужна.

ГОРОДСКОЙ РОМАНС



— Юрий Васильевич, сегодня мне хотелось бы наш с вами разговор, в прямом смысле слова, заземлить. Объясню почему: при жуткой нынешней дороговизне прокормить семью — дело весьма не простое. Потому все, у кого есть хоть какой-то клочок земли, будут выращивать на нем не лютики-цветочки, а то, что можно съесть. Но в то же время ситуация с лекарствами тоже критическая: их нет, а то, что можно найти, очень дорого. Вот поэтому-то мне и хочется, чтобы вы, Юрий Васильевич, научили нас, как то, что растет на нашем огороде, может нас лечить.

— Что ж, тема разговора действительно очень актуальна. Так, с какой огородной грядки начнем?

— С картофельной. Я про картошку знаю только то, что над ее горячим паром дышат, чтобы вылечить простуду...

— ...Совершенно верно: если вдыхать пар, когда картошка варится, то можно избавиться от воспаления верхних дыхательных путей, ларингита, фарингита, насморка. Но картофель издавна применяется и для лечения различных кожных неприятностей. Если вы, не дай Бог, обожжетесь, то сразу же натрите сырую картофелину и приложите к ожогу. Такую же кашицу нужно использовать для лечения экземы, диатеза и других кожных заболеваний. Тем, кто страдает гастритами, колитами с повышенной кислотностью, обязательно нужно принимать три раза в день за 15 минут до еды четверть — полстакана свежего картофельного сока.

— Юрий Васильевич, а нет у картошки каких-нибудь свойств, которые бы особенно пригодились нам, женщинам?

— Есть, конечно. Наши прабабушки, между прочим, их прекрасно знали. Например, если свежий картофельный сок смешать пополам со сметаной и регулярно протирать им кожу, то веснушки, которые женщины почему-то так не любят, исчезнут. Кроме того, такая смесь моментально заживляет любые трещины, царапины.

— Вот, оказывается, какая замечательная вещь — картошка, сплошная польза!

— Пользы и вправду много, но может быть и вред. Имейте в виду, что картошкой можно отравиться. Если съесть много молодой картошки, а она ведь такая вкусная, то рискуешь заработать острые боли в животе, рвоту, расстройство желудка. Особенно это грозит детям. Если такая неприятность случилась, поспешите промыть желудок, выпить молока или сырой яичный белок.

— Спасибо за предупреждение, я уверена, что мало кто из нас знал об этой опасности. Пойдемте к следующей грядке? Тут у нас растет лук...

— Картошка с лучком — вкуснотища! Но главное — колдуны многие столетия с помощью лука лечат самые разные болезни. Назову только некоторые: бронхиальная астма, туберкулез, ангины, катар дыхательных путей, простуда, дизентерия, воспалительные процессы в кишечнике...

— А что для этого надо делать?

— Рекомендации самые простые: надо есть побольше зеленого лука или пить сок из репчатого. Только, пожалуйста, запомните: во время резкого обострения желудочно-кишечных заболеваний начинать такое лечение нельзя.

— А при нарывах действительно нужно прикладывать печеный лук?

— Если прикладывать печеный лук, то нарыв быстрее созревает и открывается. Поэтому это очень хорошо делать при карбункулах, фурункулах, а также при таких очень болезненных нарывах, как панариций.

— А в косметических целях лук может как-то применяться?

— Да, все-таки женщина есть женщина... Конечно, может. Первое: если начинают выпадать волосы, нужно втирать в кожу головы луковый сок. Им тоже замечательно сводятся веснушки, и если вам сильно не повезет и на теле где-то появился сыняк, то выжмите сок из луковицы и хорошенько разотрите им кровоподтек.

— В общем, Юрий Васильевич, вы рекомендуете нам есть побольше лука. Но есть одно обстоятельство...

— Понял. Запах? Так это не проблема: пожуйте корочку горелого хлеба и вы не оскорбите даже самое изысканное обоняние...

— Итак, я знаю, что вы любите картошку с луком. Надеюсь, вы не будете возражать, если мы ее посыпем укропом...

— Наверное, вы забыли о тех свойствах укропа, о которых я вам однажды рассказывал, иначе не сомневались бы, что ни один мужчина не откажется от этой великолепной травки. А уж колдун тем более

## ВО САДУ ЛУ, В ОГОРОДЕ...

не станет пренебрегать укропом, потому что знает, какими великими целительными свойствами обладает эта привычная всем зелень. Еще мои далекие предки отваром, настоем, чаем из укропа лечили желудок, кишечник, печень, судороги, простуду дыхательных путей, мочевой пузырь, гипертоническую болезнь.

— Так, значит, его надо просто есть или обязательно делать настой?

— Свежий надо просто есть, но одно предупреждение: если давление пониженное, укропом не увлекайтесь, так как он способствует снижению давления, а из сушеного делайте настой — столовая ложка на пол-литра кипятка, настаивать около часа и пить по полстакана три раза в день до еды.

— Юрий Васильевич, если укропную воду дают даже грудным детишкам, то, значит, и кормящим мамам тоже можно его есть?

— Не только можно, но и нужно, а когда мало молока, то тем более, потому что укроп очень стимулирует деятельность молочных желез.

— Давайте заглянем еще хотя бы на пару грядок. В каждом огороде непременно растет свекла...

— Еще бы — в ней масса питательных веществ и не меньше целебных свойств. Что можно ею вылечить? Малокровие, если сок свеклы смешать с медом и пить по полстакана три-четыре раза в день. Гипертония: тут надо выпивать по стакану чистого сока три-четыре раза в сутки после еды. Достаточно трех — пяти дней, чтобы давление пришло в норму. Свекольным соком на Руси, да и не только на Руси, лечили цингу, бронхит, туберкулез. Опережая ваш вопрос о косметических свойствах свеклы, скажу, что ее сок выводит бородавки. Если им помыть голову, то он поможет лучше самого первоклассного шампуня от перхоти...

— Юрий Васильевич, так что, целебными свойствами обладает только сок свеклы, а не сама она?

— Ничего подобного. Если свеклу потереть на самой мелкой терке, то эту кашицу надо прикладывать к ранам, ожогам, нарывам, рожистым воспалениям. От этих же бед замечательно помогают и мелко-мелко измельченные листья. А если их сварить и перетереть с медом, то получится прекрасное средство от лишая.

— А я вот знаю, что с листьями свеклы пекут пироги. Очень вкусно! А еще я люблю фасоль-лобио, фасолевый суп...

— О вкусах, говорят, не спорят, но тут спорить не о чем — это действительно вкусно. А что касается того, какая фасоль целительница, известно с глубочайшей древности. Знахари делали настой из высушенных цветков фасоли или из стручков и поили им тех, кто страдал сердечными, сосудистыми, почечными болезнями, ревматизмом. Приготавливается такой настой просто: на одну часть сушеных цветов берется десять частей кипятка и заваривается как чай. Пить надо по полстакана три —

пять раз до еды. А если бобы высушить и измельчить, то такая присыпка хороша для лечения экзем, ожогов, нарывов. Можно из этих измельченных бобов сделать кашицу или тесто, чтобы прикладывать к ранам, кровоподтекам, фурункулам...

— Что ж, Юрий Васильевич, сегодня я вас больше не буду водить по огороду. Огромное вам спасибо за те ценнейшие сведения, которые вы нам дали. Уверена, что с их помощью мы станем здоровее. Но напоследок мне очень хочется вас спросить вот о чем: скажите, пожалуйста, а среди тех грядок, по которым мы с вами прошли, есть те, что помогут нам быть не только здоровыми, но и счастливыми?

— Хотя вы и выразились несколько туманно, но я понял — хотите знать, есть ли среди этих растений приворотные? Есть. Милые женщины, если вы хотите, чтобы ласки вашего мужа не иссякали, не забывайте на стол всегда подавать лук, предварительно запасаюсь горелыми корочками хлеба. А теперь — фасоль. Вы вот любите фасолевый суп, но, уверен, не знаете, как его варить. Делать это надо так: фасолилки обязательно разделять пополам. Мы, колдуны, знаем, что суп, сваренный из половинок фасоли, обладает сильным притягивающим свойством: все члены вашей семьи будут тесно связаны друг с другом. Кроме того, фасоль содержит большое количество цинка, что помогает мужчинам продлевать их «мужскую» жизнь, увеличивает «мужскую» силу. Так что ваше счастье, дорогие женщины, растет у вас на грядках...

— Ну что ж, значит, будем за ним старательно ухаживать. Наше с вами общение, Юрий Васильевич, было как всегда интересным и полезным. Спасибо!

Колдун России Юрия ТАРАСОВА  
водила по огороду  
Людмила КОДЗАЕВА

КЛАДОВНИЦА  
...хотите, чтобы  
...натураль  
...и негд  
...концентрат  
...гитрав  
...в та  
...и мест  
...где взять к  
...топить его са  
...и концентрат  
...захара. Две  
...ным молок  
...ными гриба  
...хранятся в  
...для того  
...вам п  
...ные банн  
...вакуумн  
...пост  
...рительн  
...цены -  
...в Ко  
...МФО  
...или  
...до 2  
...и по  
...запа  
...отказа  
...да бл  
...Красн  
...в конвер  
...ую карто  
...отпра  
...центы.  
КУ  
ПЯТИ  
...картофель  
...Друго  
...Завораж  
...духня в  
...и в Т  
...Каждый  
...тутешест  
...замечательн  
...полезное  
...варюши, если  
...Мам, я х  
...модно пить к  
...позволяет част  
...защитная  
...полтора  
...2-3 раза ниже  
...температура русск  
...стать подлиноч  
...уменьшить 40 рубл  
...в Бауманск  
...МФО 2013  
...Академи  
...украины  
...обсуж



## КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ

Вы хотите, чтобы ваша семья каждый день пила натуральные соки? Вы вздохнете: дорого и негде хранить? Но из одного литра концентрата вы можете получить шесть литров натурального сока! Как вы понимаете, в таком же соотношении сэкономится и место в холодильнике.

Где взять концентрат? Вы сможете изготовить его сами, а кроме этого, запасетесь и концентрированным фруктовым пюре без сахара, джемом, томатной пастой, густым молоком, фруктовым уксусом, сушеными грибами. Во всех этих продуктах сохранятся витамины.

Для того чтобы заготовить все это изобилие, вам понадобятся всего лишь стеклянные банки любой емкости и набор для вакуумной варки фирмы «Ирида».

Поставка — с июня 1992 г. по предварительной заявке и переводе всей суммы — 695 рублей на р/с 000467086 в Комбанке Первомайский г. Ижевска МФО 269409, отправленном до 26.06.92, или переводе 960 рублей, отправленном до 26.07.92 г. Переводы будут приниматься и позже указанных сроков, но с корректировкой цен. Заявки от организаций и частных лиц и квитанции о почтовом переводе следует посылать по адресу:

426037, Ижевск,  
Красногеройская 71/126, «ИРИДА»,  
тел.: (3412) 75-39-54.

В конверт необходимо вложить почтовую карточку с точным адресом и именем отправителя. К набору прилагаются рецепты.

## КУЛИНАРИЯ ПЯТИ КОНТИНЕНТОВ

Картофель в мундире, кто же его не знает! Другое дело — окорок в рисовой мантии. Завораживает? А вообще-то обалденная кухня в Сингапуре и в Неаполе, и в Бомбее, и в Тулузе, и в ... Недоступно? Отнюдь! Каждый может совершить кругосветное путешествие по кулинарным достопримечательностям планеты, совмещая при этом полезное с приятным. Вы будете во всеоружии, если однажды ваш ребенок скажет: «Мама, я хочу бананового мороженка».

«Кулинарию пяти континентов» в 10 томах предлагает частная фирма «Академия», гарантирующая твердые переплеты и высокое полиграфическое качество. Цены в 2—3 раза ниже рыночных. Преобладает рецептура русской и украинской кухни.

Чтобы стать подписчиком, необходимо перечислить 40 рублей на р/с для СНГ 240404 в Бауманском отделении СКБ г. Москвы МФО 20135, ГНПП «Полиграф» для «Академии» на р/с для жителей Украины 000161402/64401 в обл. отделении Госбанка г. Николаева МФО 326450.

☎ телефон для справок ☎  
(0510) 363390

## ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ И ШКОЛЬНИКАМ

КООПЕРАТИВ «УЧИТЕЛЬ» предлагает методические пособия для подготовки к экзаменам по следующим предметам.

Три пособия для школьников: МАТЕМАТИКА (способы решения задач) — 9-й кл.; 11-й кл. РУССКИЙ ЯЗЫК — 9-й кл. (ответы на билеты). Семь пособий (общих для 11-го кл. и поступающих в вузы) — ФИЗИКА: пособие № 1 (ответы на билеты); пособие № 2 (способы решения задач). БИОЛОГИЯ (ответы на билеты). АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (темы с переводом). НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК (темы с переводом). ХИМИЯ: пособие № 1 (ответы на билеты); пособие № 2 (способы решения задач).

Три пособия для поступающих в вузы: МАТЕМАТИКА (способы решения задач) — пособие № 1 (алгебра и тригонометрия); пособие № 2 (начала анализа и геометрия). ФИЗИКА № 3 (ответы на вопросы программы).

СОЧИНЕНИЕ — три пособия для поступающих в вузы: № 1 — в основном сочинения по произведениям произведений;

№ 2 — больше сочинений по современной литературе: «Дети Арбата», «Плаха», «Белые одежды», романы В. Пикуля и др.; № 3 — сочинения: сбор новинки литературы: молодежная, антисталинская, нравственная и др. темы в современной литературе.

Пять пособий для школьников. Три отдельных для 9, 10 и 11-го кл. (с сочинениями по основным произведениям, изучаемым в каждом из этих классов). Два общих для 9—11-го кл.: 9—11 (№ 1) — сочинения по программным произведениям; 9—11 (№ 2) — сочинения на свободные темы и по произведениям, включенным в новую программу 11-го кл.: «Повединок», «Мастер и Маргарита», «Доктор Живаго» и др. В каждом из 2 пособий 13—16 полных сочинений. Темы ни разу не повторяются. Цена одного пособия по любому предмету — 85 руб. Оплата при получении на почте. Заказы присылайте по адресу: 409067, Волгоград, п/о 67, а/я 12/2, КООПЕРАТИВ «УЧИТЕЛЬ».

## ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ!

Дорогие друзья-читатели! Памятуя о том, что «сани готовят летом», РЕДАКЦИЯ ХОЧЕТ ПОМОЧЬ ВАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОДПИСКЕ НА «РАБОТНИЦУ»-93 ГОДА. Дефицит подписных бланков на почте можно преодолеть, вырезав из журнала этот БЛАНК-АБОНЕМЕНТ. Вам достаточно будет заполнить его, проставив индекс и цену на подписку по каталогу.

Ф. СП-1

Министерство связи СССР  
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на журнал

«РАБОТНИЦА»

на 1993 год

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

| ПВ | Место | Литер | на журнал |
|----|-------|-------|-----------|
|    |       |       |           |

«РАБОТНИЦА»

| Стоимость | подписки переадресации | руб. руб. | коп. коп. | Количество комплектов |
|-----------|------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
|-----------|------------------------|-----------|-----------|-----------------------|

на 1993 год

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)



# ШАРМАН-КА

Тусовка

## \*КРАСИВО ЖИТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ

История группы «Депеш мод» началась, как известно, в Базельдоне — сером и промышленном городке, что неподалеку от Лондона. Сегодня здесь уже не встретить ни одного участника популярной супергруппы. Дейв Гохан вместе с трехлетним сыном Мартином и женой Джоан (усиливаются слухи об их разводе) живут в Лондоне. И при этом он имеет квартиру в Лос-Анджелесе. Энди Флетчер и Алан Вильдер проживают со своими подружками в огромных виллах под Лондоном. Мартин Гор со своей приятельницей Сусан обосновался в очень комфортабельном имении, которое он купил за миллион фунтов.

## ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Поздравляем Елену Камбурову! Созданный ею театр песни получил статус государственного. И это справедливо, ибо я не знаю другой актрисы на эстраде, кто бы так ценил слово, интонацию, жест. И кто бы так бескорыстно помогал начинающим исполнителям и авторам.

## ЕЩЕ ОДИН СКАНДАЛ

Да, новость крайне неприятная. Стало известно, что американская певица Латтоя Джексон, сестра Майкла Джексона, страшно произнесла... обвинила своего отца в растлении. Хотелось бы верить, что это рекламный трюк, а не трагедия молодой женщины.

«Ау»

## В ПОЛЬШЕ ВСЕ ЕСТЬ

Прилавки разламывались от обилия кассет. Майкл Джексон, «Депеш мод», Мадонна, «Битлз». Джаз на любой вкус. Итальянская опера. Свеженькие, новейшие записи. От яркости и пестроты обложек подташнивало, кружилась голова и хотелось всего. Много и сразу.

— Это наша главная беда. Я посмотрела на Марека Яноту, сказавшего это с грустным видом, как на сумасшедшего. Музыкальный комментатор польского радио никогда не был в наших магазинах или забыл проблемы своих, несколько лет назад. Польша прочно вошла в рынок, и это, естественно, отразилось на состоянии современной музыки. Об

этом мы говорили с Мареком Янотой, музыкантом и композитором Чернавским, а также режиссерами, менеджерами. Из чего следовало, что:

— традиционная эстрада почти умерла. Залы собрать сегодня в состоянии разве что мощная тусовка из экс-звезд;

— музыканты живут за счет

рекламы, что значительно выгоднее концертов. «Джингл» для теле- или радиопрограммы может стоить несколько сотен долларов;

— закрылись старые журналы, однако открылись новые.

Мощным течением современного польского рока остается панк, ярчайшие представители которого — группы «Бригада кризис», «Армия», «Пролетариат», «Дезертир», «Биг ции».

В поэзии рока по-прежнему сильны политические тенденции. Неугомонные панки в отсутствие призрака коммунизма переключились на своего президента. «Не верьте электрикам» — так называется один из последних альбомов «Биг ции». Лех Валенса — в прошлом электрик. Так что, как видите, никакого эзопова языка.

Мы, как становится очевидно, во многом повторяем путь бывшего брата по бывшему восточному бараку. И многих проблем нам не избежать. А то, что мы с ними столкнемся, у поляков не возникает сомнения.

— Главная среди них — пиратство. — Мареk Янота показал на музыкальное обилие, которое будило животные инстинкты. — Оно у нас приобрело катастрофические размеры.

— Что это такое?

— Представь себе — выходит последний диск суперзвезды или какой-нибудь популярной группы. Он стоит в США двенадцать долларов, аудиокассета — восемь. Но через неделю эту кассету в Польше ты купишь за доллар. А еще спустя пару недель — за полтора-два доллара, ими уже завалены рынки Болгарии, Германии, Чехо-Словакии. Оборотистые дяди, запасшиеся копировальными машинами, перегоняют новую продукцию на кассеты и тиражируют их в огромных количествах. При этом качество записи, полиграфическое оформление — отличные.

— В нашем опыте много печального. Все это может случиться и у вас, но приобретет глобальный масштаб, соответственно масштабам страны. Последствия будут необратимы. Об этом надо говорить уже сейчас.

В состоянии ли мы не повторять чужой горький опыт? И уважать дух и букву закона? Москва — Варшава — Вроцлав.

## ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

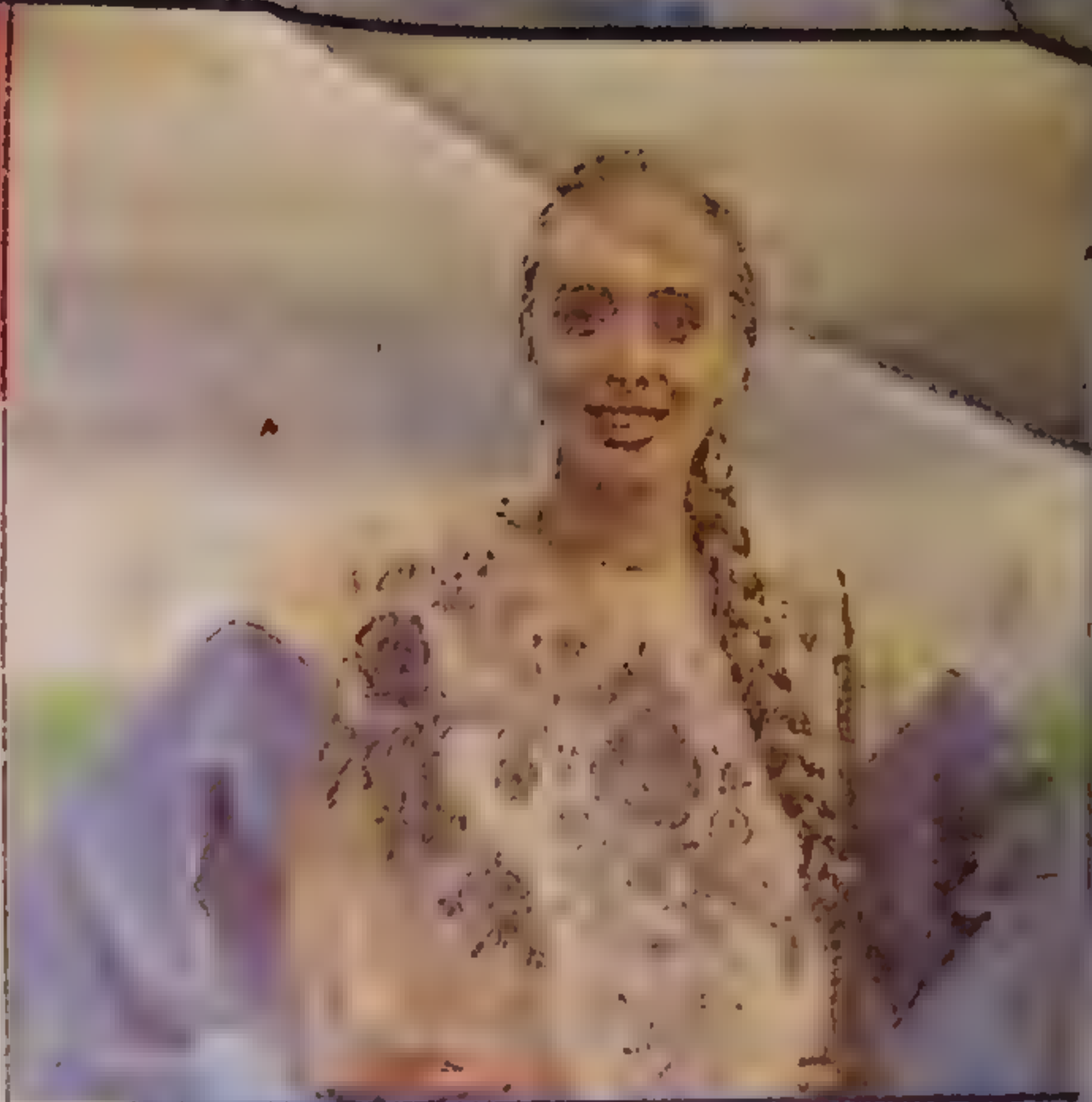
Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ — МЕСТО» производится работниками предприятий связи и Союзпечати.



НЕБО,

СОЛНЦЕ

И ЦВЕТЫ





Строчки, ажурные сетки, узелки, дырочки, гладевые и контурные швы... Эти понятные немногим избранным термины обозначают приемы одного из старейших народных ремесел — вышивки. Хотите, чтобы под вашей иголкой расцвели цветы, чтобы вышивка на платье, свитере или шали не только украшала, но и охраняла вас? Тогда этот урок — для вас. Техника, которой мы будем сегодня учиться, носит название «белая гладь». А родом она с древней Владимирской земли.

### ПЕРЕВОД РИСУНКА НА ТКАНЬ

Под лист технического графического рисунка подкладывают 2 — 3 листа кальки и на мягкой ткани рисунок прокалывают по точкам, совершая иглой вертикальные движения. Затем так называемый сколок, не переворачивая его, накладывают на то место ткани, где должна выполняться вышивка, и жестко закрепляют. Тампоном, сделанным из марли и ваты, смоченным в машинном масле с налетом копировальной бумаги, кальку-сколок протирают в плоскости прокола.

На ткани, таким образом, отпечатывается рисунок вышивки в виде точек, которые служат контуром растительных форм и точками уколов иглы при выполнении стежков.

**II. ГЛАДЬ БЕЗ НАСТИЛА** может выполняться следующими способами:

II. **ГЛАДЬ БЕЗ НАСТИЛА** может выполняться белыми и цветными нитками. Гладь выполняется стежками соответственно форме растительного мотива. Контур рисунка предварительно не обшивают. Рабочую нитку закрепляют с лицевой стороны. Стежки могут быть разной длины при выполнении различных форм орнамента, но плотно прилегающими друг к другу.

III. СТЕБЕЛЬЧАТЫЙ ШОВ. Этим швом выполняются стебли растительного орнамента и различные контуры, подчеркивающие форму и силуэт цветов, листьев и т. д.

IV. ПРОРЕЗНАЯ ГЛАДЬ. Этот технический прием выполняют тонкой белой ниткой на тонкой белой ткани (маркизете, батисте). Контур листа или дырочки обводят швом вперед иголку. Затем острыми ножницами делают разрез вдоль и поперек листа или дырочки, не дорезая до контура.

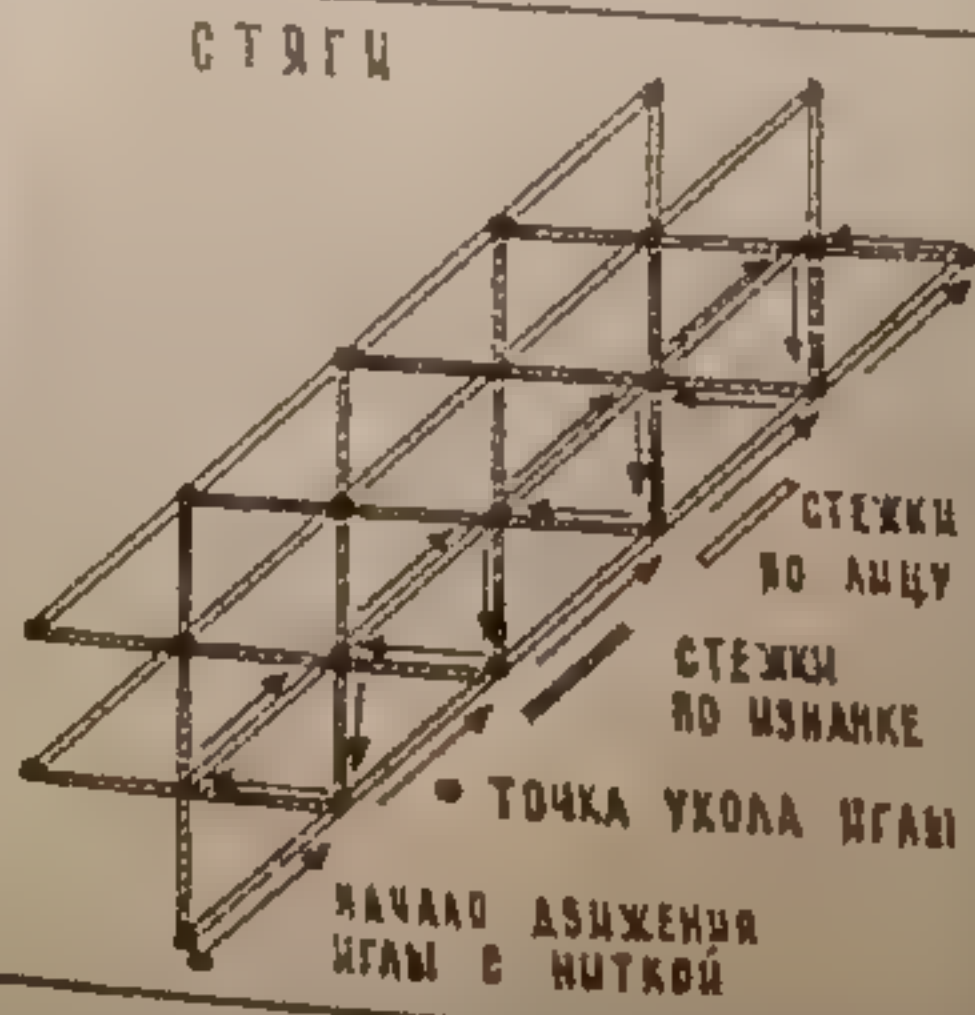
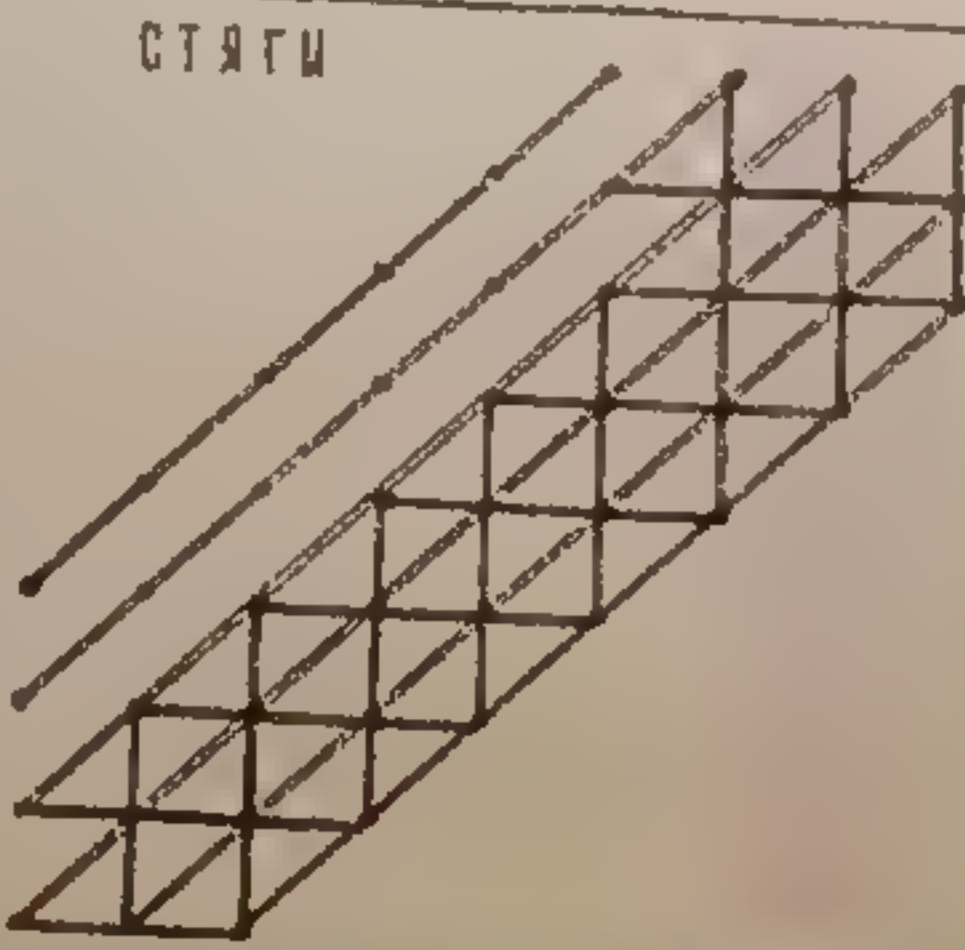
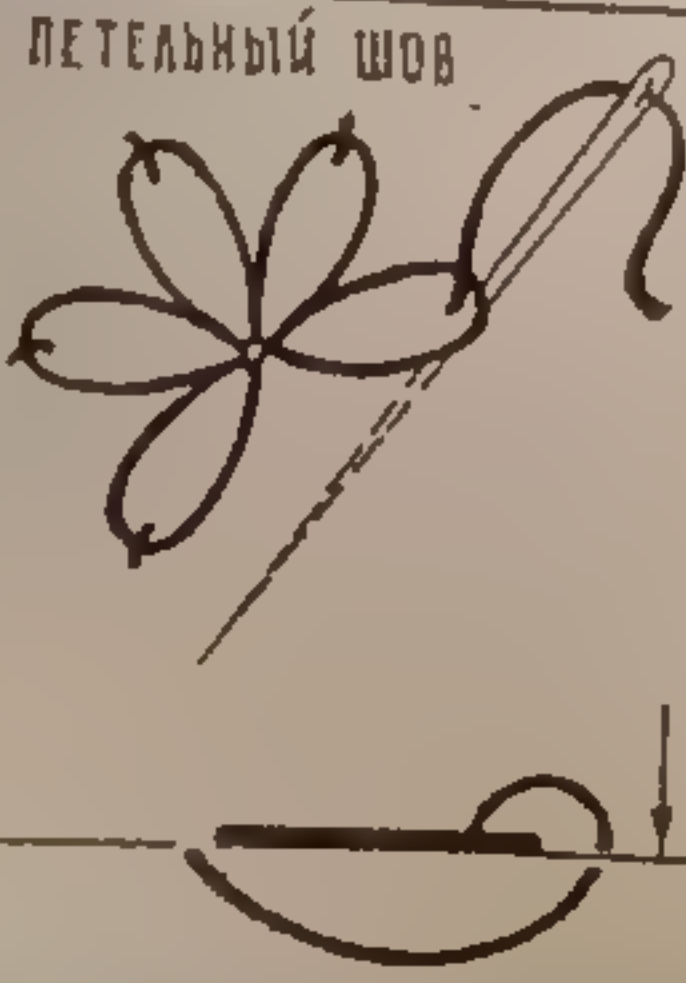
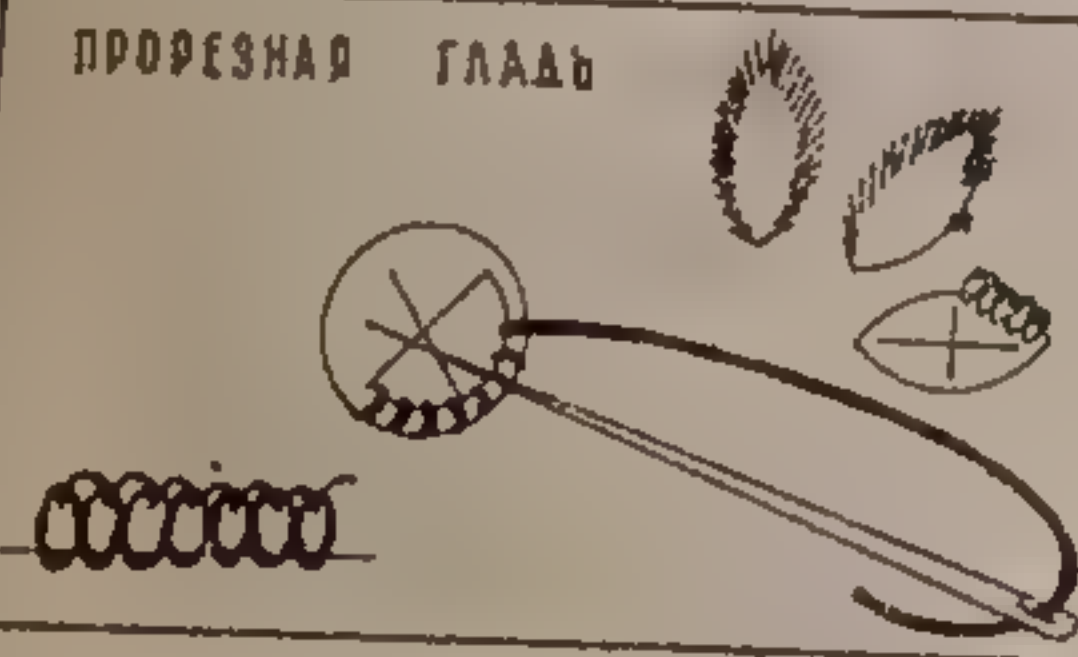
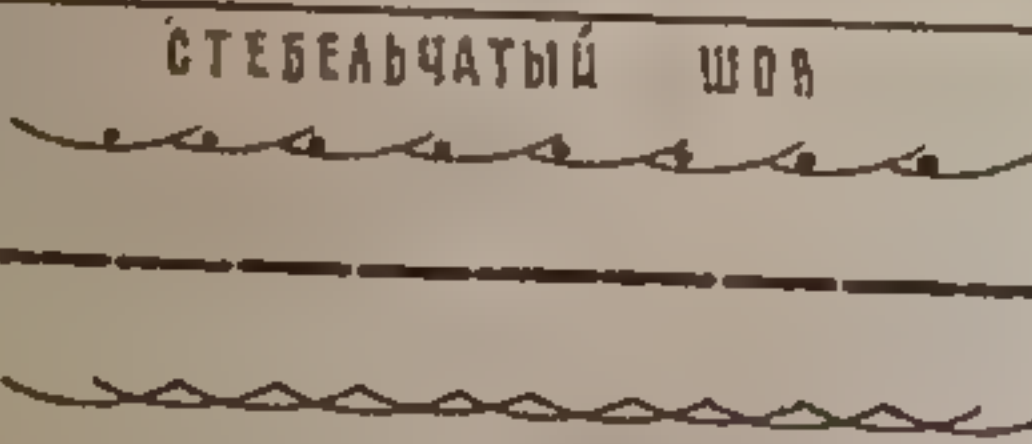
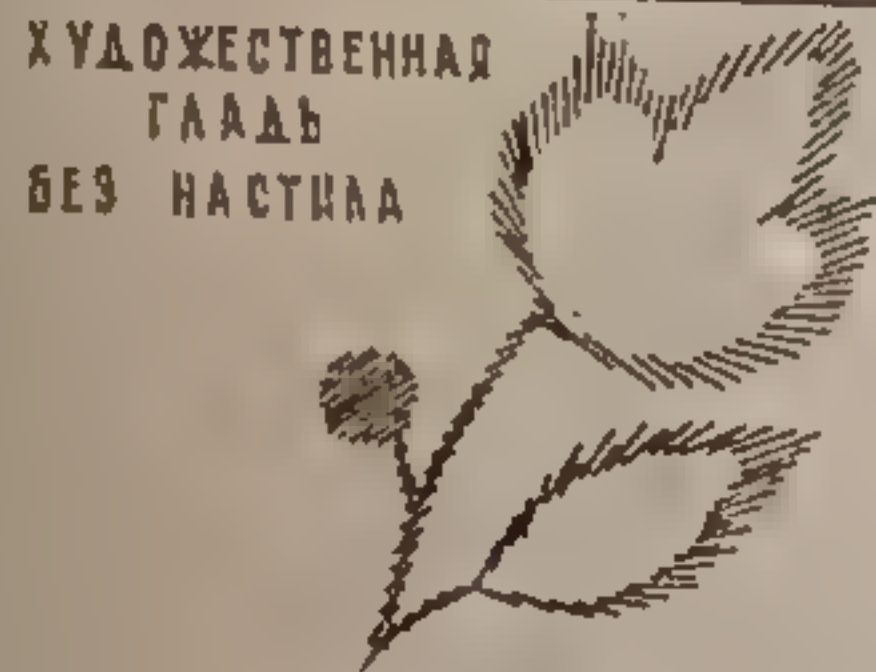
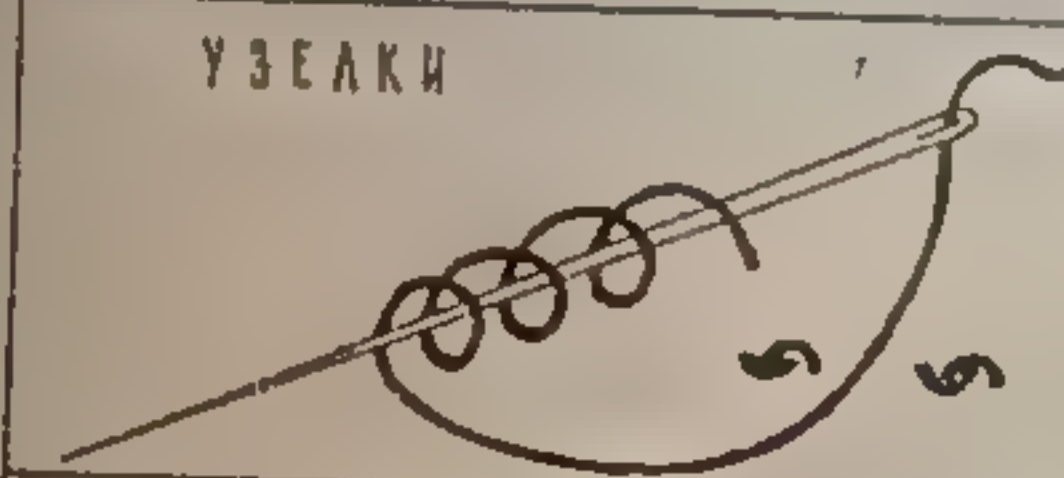
После этого обшивают край формы швом «валик» или петельным швом, подгибая обрезанные уголки ткани наизнанку под контур листа или дырочки.

**V. ГЛАДЬ ПРОКЛАДКОЙ ИЛИ НАСТИЛОМ.** Рабочую нитку закрепляют на лицевой стороне внутри растительного мотива и выполняют длинные стежки вдоль всей формы или поперек (а). Затем обводят форму каким-либо контурным швом (б). После этого выполняют гладевые стежки, плотно прилегающие друг к другу, направленные противоположно первоначальному стежку, каждый раз укалывая за контурный шов (в). Последние, верхние гладевые стежки укладывают так, чтобы нитка не кружилась, а ложилась гладко, стежок к стежку.

**VI. ПЕТЕЛЬНЫЙ ШОВ, ВОЗДУШНАЯ ПЕТЛЯ.** Иглу выводят на лицевую сторону ткани и, вкалывая в ту же точку, образуют петлю определенного размера и выводят через изнаночную сторону в середину образованной петли на лицо, в точку образования следующей петли.

**VII. СТЫЯГИ.** Эта техника вышивки выполняется по счету нитей. Сквозной узор создается путем стягивания определенного количества нитей в определенном порядке движения иглы с нитью. Стыяги выполняются белыми нитками по белой ткани, имеющей полотняную структуру переплетения. Этой вышивкой заполняют в основном центры цветов и листья растений растительных мотивов. Вышивку выполняют тонкой иглой и тонкой ниткой, создавая контраст и чередуясь с пышными гладевыми стежками.

Т. ИГНАТЬЕВА



— Конечно, нет. Цель жизни — обрести счастье, ла спутника жизни. Я обрела более 20 стран, аур большие женские уроки-проводила

Смею утверждать: похожи, особенно в помощи и наивности на судьбу.

— Значит, в судите?

— Подобно женщинам я выросла того, что у меня новенный муж, дети и восхитительна. В 20 лет я ледж и начала в институте. З в аспирантуре чение полностью пора подумала. Но рядом — ни Одним из моих черников — а в институте испанский — был Психиатр и юрист. меня помогать ем дом. Как юрист, клиенток, остававшихся после продолжков и пессимистов в свое будущее. Джордж имел, которые, будучи, потеряли уже всякий выход замуж. Джорджем, я поняла дело с сутью психизма и образцов. К тому времени жась в Джорджа и из увиденные мной использовать в качестве для того, чтобы жить им.

— Эксперимент над том? Интересно. Ну что-то?

— В сентябре я начала писать. Накануне Рождества Джордж сделал мне предложение. В феврале состоялась свадьба, а в июне мы поехали 10 месяцев.

— Почему вы думаете, что ваши усилия помогли, Джордж мог сам просто... Нет-нет, мы позже не думали об этом, анализируя отношения. И потянула на основании своего специальный курс для своих подруг, и как она вышла замуж в течение года после его окончания.

— Может быть, все-таки обстоятельство? курс окончили женщины и абсолютно замуж, причем боль-



**М**аргарет, а вас не смущает, что женщины разных стран немного отличаются друг от друга — традициями, психологией, устремлениями? — спросили мы гостью редакции.

— Конечно, нет. Цель ведь одна — обрести счастье, найти спутника жизни. Я объездила более 20 стран, собирала большие женские аудитории, проводила уроки-тренинги. Смело утверждать: женщины похожи, особенно в своей беспомощности и наивном расчете на судьбу.

— Значит, в судьбу вы не верите?

— Подобно большинству женщин я выросла с сознанием того, что у меня будут необыкновенный муж, замечательные дети и восхитительная карьера. В 20 лет я окончила колледж и начала преподавать в институте. Затем я училась в аспирантуре. И вот мое обучение полностью завершено, пора подумать о замужестве. Но рядом — никого.

Одним из моих студентов-вторичников — а я преподавала в институте испанский и французский — был Джордж Кент. Психиатр и юрист. Он попросил меня помогать ему с переводом. Как юрист, Джордж имел клиентов, оставленных мужьями после продолжительных браков и пессимистически глядящих в свое будущее. Как психиатр, Джордж имел пациентов, которые, будучи одиночками, потеряли уже всякую надежду выйти замуж. Работая с Джорджем, я поняла, что имею дело с сутью проблемы замужества и образцом ее решения. К тому времени я влюбилась в Джорджа и решила все увиденные мной примеры использовать в качестве стратегии для того, чтобы завлечь им.

— Эксперимент над психиатром? Интересно. Неужели удалось?

— В сентябре я начала действовать. Накануне Рождества Джордж сделал мне предложение. В феврале состоялась помолвка, а в июне мы поженились. 10 месяцев.

— Почему вы думаете, что это ваши усилия помогли, ведь Джордж мог сам просто влюбиться...

— Нет-нет, мы позже не раз говорили об этом, анализировали свои отношения. И потом я составила на основании своего опыта специальный курс для шестерых своих подруг, и каждая из них вышла замуж в течение полугода после его окончания.

— Но, может быть, все-таки это стечение обстоятельств?

— Этот же курс окончили еще 400 женщин и абсолютно все вышли замуж, причем боль-

# МЫШЕЛОВКА



Где знакомиться с мужчинами  
Как одеваться, чтобы понравиться мужчине

Как не ошибиться в выборе мужчины

Как помочь мужчине влюбиться в вас

Как укрепить ваши отношения

Как хвалить и критиковать любимого мужчину

Как разработать стратегию сексуальных отношений

Как захлопнуть мышеловку —

«Я это знаю», — утверждает американская писательница МАРГАРЕТ КЕНТ.

шинство в течение двух лет. Здесь уже нет случайностей, я работаю над темой, веду как психолог беседы с женщинами, анализирую их действия.

— Что же самое главное должно присутствовать в женщине, готовящейся «поймать мужчину в мышеловку»?

— Женщинам следует работать головой — это первое. И второе — необходимо избавиться от университетского комплекса, как у нас говорят. Это когда женщина производит впечатление недостижимой, недоступной. К такой мужчина просто боится подойти. Но доступность не в упрощенной, вульгарной форме. Я имею в виду простоту, доброжелательность, умение расположить к себе.

— Маргарет, вы при ваших знаниях, опыте, наблюдениях счастливы в браке?

— Дело в том, что первое мое замужество закончилось трагически. Непредвиденная смерть Джорджа в 1979 году повергла меня в глубокий траур. Потом я решила, что нужно начинать жизнь сначала и еще раз найти для себя идеального мужа. А мне уже было почти сорок! Я поступила в юридическую школу, окончила ее и стала работать адвокатом во Флориде. И познакомилась с Робертом Фейшребером, налоговым инспектором и писателем. Лишь спустя полтора года я начала рассматривать Роберта как возможного кандидата. Через полтора года мы поженились.

— Но вы и в этом случае использовали свою стратегию «как выйти замуж»?

— Конечно! Роберт оказался настолько умным, что почувствовал это и частенько приговаривал: «Я знаю, что ты делаешь что-то необычное. Обещаю мне, что никогда не перестанешь».

— Маргарет, поделитесь этим «необычным» с нашими читательницами.

— Но ведь это целая система... Хотя кое-что скажу. Будьте репортером: заставьте мужчину раскрыться. Будьте юристом: заставьте дать показания. Будьте священником: заставьте исповедоваться. Разбудите его воображение, создав ощущение близости. Если вы встречаетесь с мужчиной постоянно, пусть он имеет свое кресло в вашем доме, а также ключи. Если хочет помочь по дому, не препятствуйте: чем больше усилий он вкладывает в ваше «гнездо», тем больше увлекается вами эмоционально. Умейте слушать мужчину, чтобы он понял: его проблемы вам не безразличны. Не только хвалите, но и критикуйте своего друга, в разумной пропорции, конечно, 60 на 30, к примару. Это маленькие хитрости, а обо всем остальном я пишу в книге «Как выйти замуж», в ней есть серия уроков.

А сейчас небольшой УРОК № 1 из серии «Охотницы за мужчинами».

## КАК ЗАГОВОРИТЬ С МУЖЧИНОЙ

Цель: добиться легкости, начиная разговор с мужчиной, который вам понравился.

Методы: а) поговорите о его акценте, если вы слышали его

речь; б) похвалите его наружность; в) проявите интерес к какому-либо примечательному предмету его туалета; г) сравните его с каким-нибудь известным человеком; д) скажите что-нибудь об окрестностях. Словом, поздоровайтесь, а потом скажите что-то, на что он мог бы ответить.

### Примеры:

а) У вас интересный акцент, откуда вы?

б) Как бы я хотела быть такой же высокой!

в) Какое у вас необычное кольцо. Оно что-нибудь значит?

г) Вам говорили, что вы похожи на известного актера?

д) Неплохо бы отремонтировать этот дом, как вы думаете?

Пределы: Держитесь в границах приличий и не допускайте вульгарности, делая вступительные замечания. Если мужчина некрасив, то не откликнется на лицемерные комплименты. Однако можете похвалить его глаза.

### Домашнее задание:

Просто здоровайтесь с мужчинами, которых встретите. С соседом, коллегами, попутчиками, всеми, кого вы видите постоянно. Приветствие заставит вас выглядеть приятным и дружелюбным человеком. Затем выберите пять незнакомых мужчин и попробуйте завести разговор с ними, используя примеры нашего урока.

### Полезные советы:

Многие люди боятся взять в руки инициативу и поздороваться первыми, в то время как тайно хотят поговорить. Люди любят, когда с ними здороваются, чтобы перекинуться парой слов. Когда с вами заговаривает незнакомый человек, вы ощущаете приятную теплоту: вас принимают. Вы убедитесь в этом, заговаривая с другими. Это будет подобно искорке, которую вы внесете в унылую повседневность. И вам понравится ваша власть и способность сделать день мужчине чуть радостнее.

Вот такие незатейливые на первый взгляд рекомендации дает американка Маргарет Кент. Но, поверьте, она-то знает их эффективность — доверимся специалисту. Попробуем учиться общаться, ведь многие из нас утратили эту способность, опасаясь наткнуться на непонимание, грубость, удивление. Попробуйте.

Книгу «Как выйти замуж» вы можете приобрести в Гуманитарном центре по адресу: г. Обнинск Калужской обл., Пионерский пр., 29.

С гостевой беседовала Л. БОГДАНОВА. Переводы с английского сделала Н. НЕСТЕРОВА.



Я застала свою молодую подружку — всегда веселую, легкую, озорную — в странной позе и в некотором помешательстве. Она сидела около батареек, притянув коленки к подбородку, смотрела в пустоту и декламировала: «У попа была собака, он ее любил. Она съела кусок мяса — он ее убил...»

Мне стало жутковато. Довести эту девчонку до такого состояния могло что-то из ряда вон выходящее. Надо было реагировать:

— Даша, сегодня за кусок мяса и правда убить могут. Где Генка? — это я спросила о муже.

— Я его не знаю... — бормотала это Даша.

Вот это да! Значит, дамы поговорились? Ну, это баблеть о молодом человеке.

— Я его ненавижу... — повторила она совершенно спокойно.

— Понятно. Ты его ненавидишь? Можно спросить, как давно и за что? — пытаюсь я разговорить ушедшую в глубокий тонус подружку. Она молчала — Даша, ну в чем дело?

Она странно взглянула на меня, и вдруг красивая, современная московская бабашка по-бабьи завывала: «Он меня ударил-ил!»

Уф, все понятно — первые семейные «радости».

— Скажи честно, — взглянула она на меня, ища, видимо, поддержки созревшему в воспаленном мозгу решению, — это простить нельзя?

— Ты понимаешь, — замямлила я, — ведь у попа была причина, чтоб убить любимую собаку: она съела кусок мяса, наверное, последний. И ваша ссора скорее всего не случайна, и Генкин взрыв объясним. Объясним?

— Ничего не хочу анализировать. Он меня избил.

— Чем аргументировал? — попыталась улыбнуться я.

— Мне не до шуток. Я развожусь. Я никогда не сумею этого забыть и простить.

«Три года назад я вышла замуж. Мы любили друг друга. А потом начались ссоры. Из-за моих родителей, из-за друзей. Когда я ждала ребенка, он стал пропадать вечерами с приятелями, мог обидеть и оскорбить меня, даже ударить. Конечно, мне приходила мысль уйти от него, но страх перед одиночеством удерживал. Родилась дочка, я была слаба, и муж, на удивление, помогал мне во всем, заботился о нас. Как я его любила тогда! Но чуть мне стало лучше, он снова перемене-

# БЬЕТ — ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Лариса БОГДАНОВА

...ния. Любые мои упреки заканчивались расхоном с его стороны — он бил меня. Я часто, чтобы выйти на люди, закрывала синяки. Ребенок рос крикливым и неспокойным. Откуда ему быть спокойным? Ведь родители — психи. Я уходила от мужа несколько раз к родителям, но он прибегал, просил прощения, плакал. И я прощала. А потом все начиналось сначала. Я устала от обид и слез, а мне еще только 21 год.

Анжелика, Талды-Курган».

«Я живу с этим человеком 23-й год. У меня нет живого места на теле: ребра переломаны, нос сломан, голова болит от постоянных сотрясений мозга. Скажете — зверь? Да, зверь, но никто — ни врач, ни милиция, ни соседи — так не считает, хотя я много раз обращалась за помощью. Никто не ожалился надо мной, ведь на глазах мой муж ведет себя вполне благопристойно. Расходились мы не раз, но, когда ему нужно было, он возвращался, и я принимала его, боясь, что убьет нас обоих, если начну противиться. Так и прожила безрадостно, мечтая о его смерти, да видно, мне первой придется уйти из жизни».

Федорова, Барнаул».

«Думаю, не только я страдаю оттого, что мой муж ревнив. Это встречается довольно часто. Такие «зверь» сами портят жизнь и себе, и другим, потому что ревнуют ко всем и к каждому. Идем по городу, кто-то из моих сослуживцев встретился и поздоровался. Тут начинается кто такой, почему ты ему глазки строишь, что у тебя с ним было? А недавно муж избил меня: видите ли, я отлучилась с рабочего места, когда он звонил. Честное слово обидно терпеть ни за что оскорбления и побои от человека, которого я люблю и жить без которого не могу. Знаю, что и он меня любит. Говорят, ревность свидетельствует о любви. Ладно. Значит, и бьет оттого, что любит?»

Ирина, Волгоградская обл.».

И еще десятки писем от женщин с горькими признаниями, что ни раз испытывали крепость и долгу любви к мужу, хотя говорили о разлучности мужа, разумеется, не просто. Причины разные. Один пишет, другой надеволен, что дети мстят ему, жить, третьи ревнуют, четвертые просто привыкли заканчивать любой диалог с женой рукоприкладством, для бескости аргументов. Так что моя молодая подружка не одинока в своем горе — будем откровенны, достается многим женщинам. Плачут, мучаются, мечтают отомстить, бросить мужа, но прощают, смиряются и... старательно, виртуозно маскируют свои синяки, а с ними и обиды, изображая, что у них в семье все в порядке, а у самих дрожит душа от ожидания новых побоев. Уже не тело — душа.

Древнее предание о русских говорит,

будто жены подозревали своих мужей в тайной любви к другим женщинам, если время от времени не получали от них колотушек. Может, это басня? Правда, сохранились и другие свидетельства: английский матрос описывает в книге своих путешествий, как бросился на помощь русской женщины, которую нещадно колотил муж. Но был оставлен ее вопросом: какое ему дело до этого? Муж, мол, сам знает, как с женой разговаривать.

Этот дикий, варварский способ общения, аргументации в споре закрепил в наших умах и фольклор. Обычно звучат поговорки:

— Жена виновата искони ба. Бабий быт — за все бит.

— Кого люблю, того и бью. Жену не бить — и миру не быть.

Испокон веков мужчины и женщины озабочены, как бы устроить свою совместную жизнь поудобнее и поизящнее, но до сих пор самые простые необходимые отношения так и не установлены. До сих пор мужчины и женщины отравляют друг другу жизнь. Разойтись не могут, сойтись как следует не умеют. И запутываются в сложные, мучительные, неестественные отношения. «Семейный горшок всегда кипит».

Так что же, мы обречены? Эта традиция — колотить жен — досталась нам в наследство от предков? И звериное нутро мужской особи обязательно вылезет наружу, допусти женщина оплошность, неосторожное слово, неподчинение хозяину?

Да нет, конечно! Не надо все списывать на прошлое наследие, на многовековое, на бескультурье и темноту пращуров. Да и фольклор — это не обязательно истина, ведь он отражение жизни в самых резких ее проявлениях и пороках. Природа и та нам подсказывает, что никогда самец не обидит самку. Лось бьется с лосем, олень с оленем, кабан с кабаном, лев с львом. За самку — да! Но не против нее. Это естественно, потому что победить слабого — не заслуга, а унижение.

Безусловно, любой супружеский конфликт можно рассмотреть пристально, найти причину, источник эмоционального всплеска мужа (и скорее всего этим источником окажется жена), можно объяснить с помощью специалистов-психологов. Только для меня, например, все и так понятно: если мужчина психически здоров и в состоянии управлять своими эмоциями, он обязан даже в самом крутом споре, даже в ненависти к опостылевшей жене держать себя в узде. Ведь ударить женщину — так просто. Но это, извините, не сила, а слабость. До какого же состояния души надо докатиться, чтобы так унижить и себя, и жену. Драка — это падение для обоих. Мужчине, избивая женщину, для меня лично перестает быть мужчиной, человеком. Женщина, безоглядно принимающая удары кулаков раскормленного ею же мужа и прощающая это, — жалкое и растоптанное существо. Во всем этом я категорична. Но есть вещи, которые в которых не может быть оттенков. Здесь все однозначно. И никакой любовью нельзя оправдать семейные потопы, ни какие-то брашеры — только тешатся.

Каждый живет так, как живет, как заслуживает того. Ведь мы сами определяем климат в своей семье, сами позволяем распоясаться друг другу. Потом спрашиваем: свою скотскую жизнь кто ради детей? Кому нужны такие подвиги?

«Я мать таких ребятшек. Пожиле мы... были счастливы. Потом муж стал грусть, задеваться на работе, прихо-



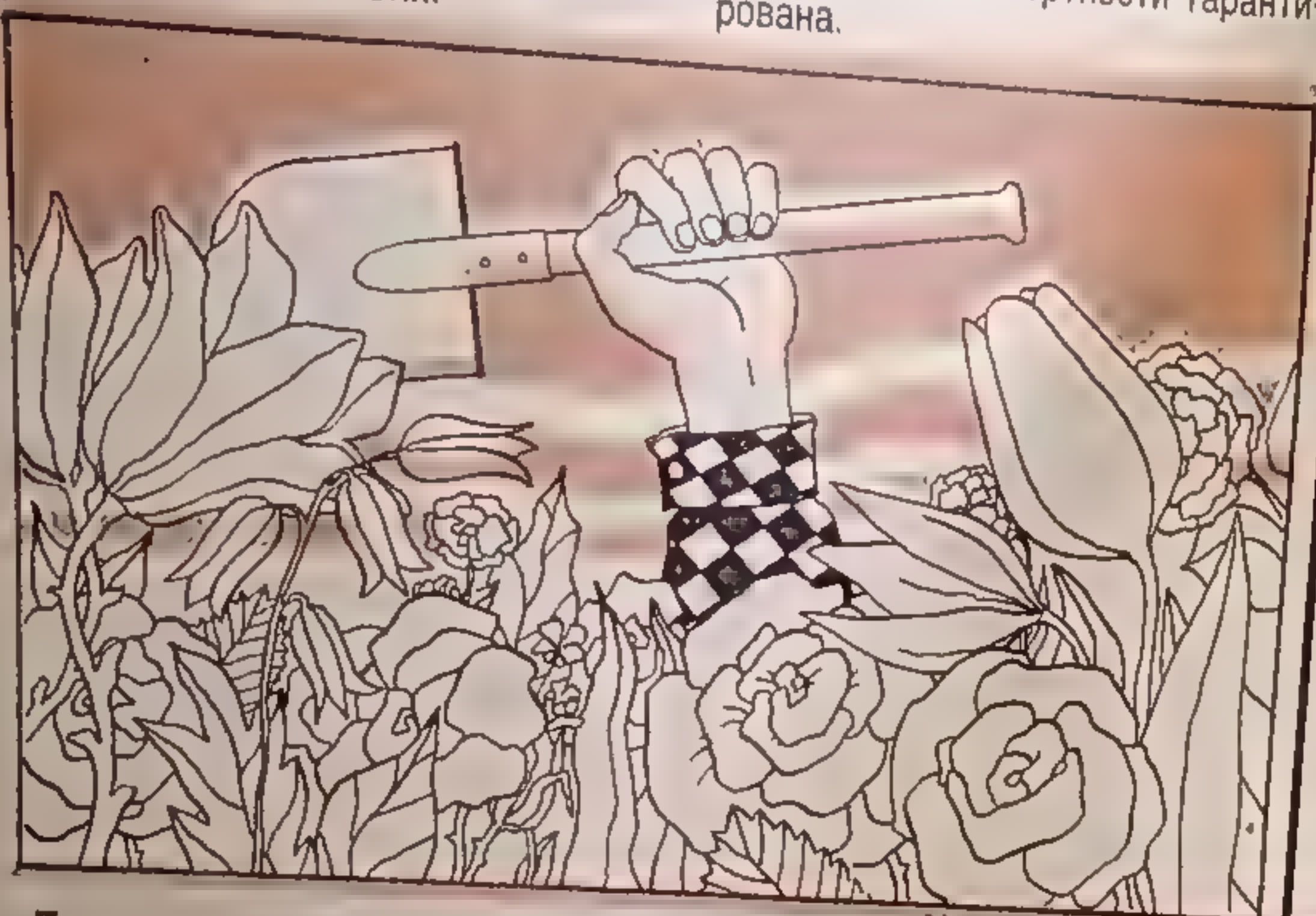
## ЦВЕТЫ ДЛЯ САДА

**З**а окном — зима, но истинные садоводы-любители уже думают о весенних работах в саду. Какие цветы вы посадите в этом году? Может быть, воспользуетесь услугами Огрского районного общества садоводства и пчеловодства? Оно предлагает вам широкий ассортимент посадочного материала: розы, герберы, тюльпаны, нарциссы, крокусы, гладиолусы, лилии, георгины, многолетники. Вы можете приобрести этот посадочный материал с оплатой по перечислению или наложенным платежом, а также на месте.

Адрес: 228300, Латвийская ССР, г. Огре, ул. Сарканармияс, 36. Телефоны: 26544, 26444, 22791. Там ждут ваши заявки!

Сроки реализации: герберы, георгины — с 15 марта по 15 мая, гладиолусы, розы — с 15 марта по 15 мая и с 1 августа по 1 ноября, луковичные — с 15 июля по 15 октября. Минимальная сумма заказа — 30 рублей.

Общество также ищет партнеров среди торговых организаций, кооперативов для реализации продукции. Цены договорные, отправка посадочного материала за счет заказчика, для представителей заказчиков имеется гостиница. Незараженность карантинными объектами и чистота сортности гарантирована.



**Живущих родственников во сне видеть** — твои мысли, думы и представления о них.  
**Далекого родственника видеть** — покой.  
**Далекого от себя живущего** — вести от него, тоска о нем.  
**Родителей видеть** — помощь получить.  
**С ними говорить** — хорошая дружба.  
**Их потерять** — быть вынужденным положиться на чужую помощь.  
**Мать во сне видеть** — счастливое событие.  
**Ее потерять** — муки совести.  
**Мать больную видеть** — болезни.  
**Отца видеть** — прибыль.  
**Его больным или умершим видеть** — болезни (головы).  
**С ним спорить** — расстройство дел.  
**Умерших родственников, друзей или близких видеть** — исполнение тайных желаний (помощь в тяжелом положении), твое желание получить поддержку, тоска по теплоте отношений, по близким.  
**Но если умерший целует, зовет, ведет или ты сам идешь по его следам** — серьезные болезни и беды.  
**Еще хуже давать им деньги, пищу, одежду и другие вещи** — тяжкие болезни, смерть.

**У умершего что-либо брать во сне** — счастье, богатство.  
**Его поздравлять** — хороший поступок совершить.  
**Его каждающего видеть** — о нем плохо помнят.  
**С умершим другом во сне говорить** — важное известие.  
**Все, что мертвые во сне говорят, — правда.** «Они послы будущего».  
**Видеть вместе обоих умерших родителей** — счастье, богатство.  
**Умерший отец или мать** — авторитет, характер их явления всегда имеет особенное, важное значение, при этом мать своим появлением чаще всего предостерегает от необходимых поступков.  
**Отец** — от того, чего потом будешь стыдиться.  
**Умершие дедушка и бабушка являются во сне** — перед значительными переменами.  
**Сестра умерла** — неясное, неопределенное будущее.  
**Детей видеть** — радость, успех в самое ближайшее время (добрые или дурные «ростки» в твоей душе).  
**Играющих детей** — удовлетворенность, мир в душе.  
**Очень красивых** — приятное знакомство.  
**Больных** — радость.  
**Плачущих** — неприятность.  
**Очень много детей видеть** — деньги.  
**Удного младенца видеть** — удивление, заботы, благополучие, поправка дел.  
**Живого грудного младенца в своем доме видеть** — сплетни, злоба, вражда.  
**Младенца** — богатство.  
**Младенцев** — измена.  
**Спеленатых** — болезни.  
**Грудью кормить** — здоровье (беременность).  
**Пеленать** — здоровье.  
**Няичить** — прибыль.  
**Качать** — печаль, мысли о старости.  
**Бить детей** — неприятность.  
**Целовать** — успех (покой), радость.  
**Купать** — вред от обмана.  
**С ним шалить** — безразличие.  
**Играть** — безразличие.  
**Говорить** — успех.

## ИНФОРМАБОТНИЦА

**У** вас дома нет кулинарных книг, а все рецепты, которые вы собираете из газет и журналов, давно испробованы. Что ж, вам поможет кооператив «Универсал».

Если вы хотите приятно удивить своих друзей и близких искусством приготовления изысканных блюд и закусок, если вам необходима помощь в технике приготовления пищи, кооператив «Универсал» вышлет наложенным платежом комплекты рецептов зарубежной кухни, которая имеет давние традиции. Все продукты, необходимые для приготовления этих блюд, вы сможете купить в магазине. В комплекте собрано до 100 разнообразных рецептов. Стоимость — 3 рубля 90 копеек.

Сейчас кооператив готовит комплекты новых рецептов, и в скором времени вы сможете их тоже приобрести.

Заявки направляйте по адресу: 440600, г. Пенза, ул. М. Горького, 12, кооператив «Универсал».

Не забудьте указать свой адрес!

## НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС



Вы уже немного познакомились с блицметодом Л. Аксеновой — «Любакс». Освоив его (а занятия Л. Аксеновой будут вестись почти в каждом номере журнала), вы станете самой красивой женщиной — ведь, пользуясь этим методом, вы сможете шить «сегодня на сегодня», ваши наряды будут самыми модными, потому что вы сошьете их за очень короткое время — от 5 часов до 5 минут.

Вы хотите изучить этот метод более углубленно? Фирма «Любакс» готова помочь всем желающим —

частным лицам и организациям — и приглашает вас на очные (от 3 до 9 месяцев) или заочные (9 месяцев) курсы обучения. Стоимость заочного обучения — 150 рублей. Матери и вдовы погибших в Афганистане обучаются бесплатно. Для многодетных матерей скидка до 70 процентов. За справками обращайтесь по адресу: 121165, Москва, Студенческая, 34, центр «Любакс».

Обучение проводится и на видеокассетах. Заявки на их приобретение также направляйте в центр «Любакс».



выполняйте центральную часть — прошивку узором по схеме 2. Прошивка в верхней части переходит в воротник. Связав на высоту 47 см, разделите узор прошивки на 2 равные части и вяжите сначала правую, а затем левую части на высоту 20 см. Чтобы воротник был немного расширен по внешнему краю, в процессе вязания прошивки выполняйте у края по схеме 2 на половину, а полный «овал» узора.

**РУКАВ.** Состоит из 2 частей. Свяжите цепочку длиной, равной ширине половины рукава, провяжите на ней 23 фигурки узора по схеме 1 и дальше вяжите на высоту 34 см (не учитывая высоту манжеты), постепенно увеличивая ширину рукава. Для этого со стороны линии нижнего шва рукава прибавьте 5 раз по 1 фигурке узора через каждые 6 см. Для этого провяжите по 2 столбика с накидом на последнем столбике предыдущего ряда. Затем выполняйте половину оката рукава, не довязывая в конце ряда фигурки узора в следующем порядке: 4, 2 раза по 2, 10 раз по 1, 3 раза по 2. На ровной части половины оката останутся 4 фигурки узора. Вторую половину рукава и второй рукав вяжите так же.

Сшейте готовые детали спинки и боковых частей переда. По краю боковых частей, со стороны середины переда по изнаночной стороне, провяжите 1 ряд столбиков без накида и затем 1 ряд по схеме 3. Пришейте прошивку к середине переда так, чтобы отделочный край

боковых частей закрывал шов. По внешнему краю воротника свяжите 2 ряда по схеме 3. По линии низа переда и спинки провяжите 2—3 ряда столбиков без накида.

Затем по линии середины одной половины рукава, по изнаночной стороне, провяжите 1 ряд столбиков без накида, а по лицевой стороне — 1 ряд пышных столбиков и между ними пико из 3 воздушных петель (схема 4). На второй половине этого рукава провяжите также ряд столбиков без накида. Выполняя следующий ряд пышными столбиками, одновременно соединяйте обе половины рукава следующим образом: провяжите 1 пышный столбик, 1 воздушную петлю, затем введите крючок в пико первой половины рукава и провяжите полустолбик, 1 воздушную петлю, 1 пышный столбик и дальше продолжайте вязать ряд по схеме 4, в такой же последовательности соединяя обе половины рукава. По линии низа рукава провяжите 1 ряд столбиков без накида, припосаживая край. Затем вяжите манжету по схеме 2. Закончите вязание манжеты 1-го ряда по схеме 3. Сшейте рукава по линии нижнего шва. Вшейте в пройму, слегка припосаживая в верхней части оката.

С изнаночной стороны изделия по линии талии прикрепите к боковым швам резинку. С лицевой стороны на деталях переда и спинки заложите складочки на линии талии и подшейте их к резинке.

Л. ОГУРЦОВА

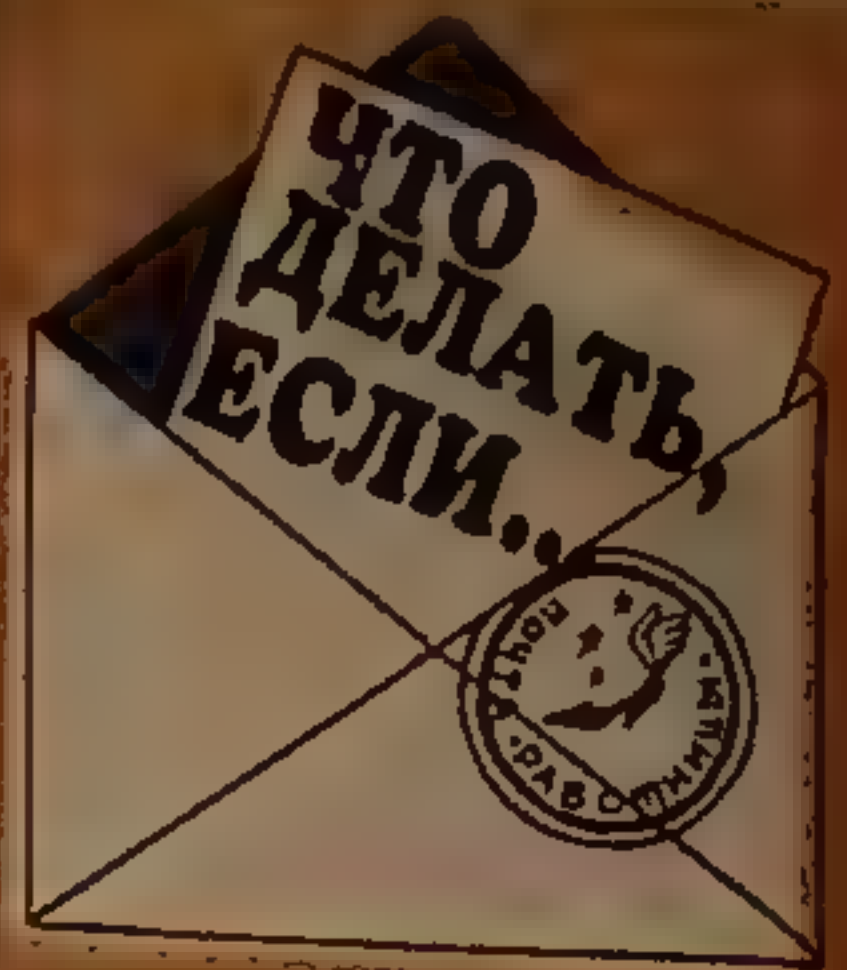
**Уход за кожаной обувью** не доставит много хлопот, если ее ежедневно, вернувшись с улицы, очищать от грязи и пыли, а затем смазывать кремом для обуви. После того как крем впитается, наводится глянец. Крем придает коже мягкость и защищает ее от влаги. Обувь меньше промокает и служит дольше.

**Если** обувь промокла, то высушить ее можно следующим образом: плотно набить газетами или тонкой бумагой и по мере впитывания бумагой влаги менять ее на сухую.

**Сушить** обувь на батареях и печке не следует. Если же обувь пересохла, то смягчить ее можно касторовым или растительным маслом, глицерином или вазелином.

**Если** на кожаной обуви появилось пятно, то его можно удалить бензином или соком репчатого лука.

**Замшевая** обувь хорошо очищается, если ее подержать над паром, а затем почистить специальной щеткой. Если замшевая обувь сильно загрязнена, то ее чистят мыльной водой, в которую добавлено немного нашатырного спирта. После того, как замша будет вычищена, ее желательно обработать водоотталкивающим препаратом «Велюр».



**Если** обувь вам тесна, ее можно растянуть средством для растяжки обуви «Разноска» или смочить внутреннюю и внешнюю поверхность обуви одеколоном и сразу же в ней походить. Обувь разойдется.

**Чтобы** устранить неприятный запах в обуви, можно протереть ее внутри перекисью водорода или воспользоваться эффективным средством «Тюльпан». Для дезинфекции обуви применяется формалин: обувь (внутри) протирают тряпочкой, смоченной формалином, и помещают в полиэтиленовый пакет, завязывают его и оставляют на сутки. Затем обувь вынимают и проветривают.

**Перед** хранением обуви, вычищенную и смазанную кремом, набить газетами или тонкой бумагой. Хранить обувь лучше отдельно в картонных коробках.



## ЧТО ВАМ СНИТСЯ?

Кто-то сказал, что сны — это вторая наша жизнь. Реальные впечатления, фантазии, мечты, сказочность детства — все это потом возвращается в ночных приметах, по которым можно предполагать жизнь в будущем. Все это, конечно, и серьезно, и одновременно несерьезно. Все зависит от человека, который верит в это или не верит. Однако сонники занимают определенное место в истории культуры. Не случайно книга Бисмы БАБАЕВОЙ «Тайны сновидений» открывается старинной гравюрой. Есть, вероятно, научное толкование снов, но книга Бисмы не ставит это своей целью. Ее наблюдения — это жизненные наблюдения, это сбор информации от тех, кому снятся сны, и тех, кто толковал их во все времена. Это своеобразная народная мудрость о жизни во сне, если учитывать то, что треть нашей жизни мы спим. Книга Бисмы Бабаевой имеет четкое построение из семи глав: «ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО», «ЛИЧНОСТИ В СНОВИДЕНИИ», «ЖИВОТНЫЙ МИР В СНОВИДЕНИИ», «СТИХИИ, ПРИРОДА И КОСМОС В СНОВИДЕНИИ» и т. д. Естественно, нельзя перепечатать всю книгу, поэтому мы познакомим нашего читателя с отдельными главами. Бисма Бабаева живет в Мюнхене, «Тайны сновидений» разошлись тиражом в 70 тысяч экземпляров, что сделало книгу на Западе сразу же бестселлером.

А. ТКАЧЕНКО



стойки и манжет изящную оборочку из кружева или основной ткани. Это придаст одежде более модный вид, не нарушив ее сдержанности.

Или, допустим, в моде спортивные куртки, джинсы, а вы любите одеваться женственно, коротко, с помощью цвета, выби- рая светлые, нежные тона. Во- вто- рых, к той же куртке или джинсам можно надеть облегающую майку или джемпер с изящным вырезом, отделкой и т. п. В любом случае не стоит забывать о том, что мода раз- нообразна, и порой достаточно од- ной-двух деталей, чтобы модель выглядела современно.

Но дело не только в модности одежды. Существует подход к вы- бору форм, крою, пропорций мо- дели, с помощью которых становят- ся незаметными недостатки фигу- ры и подчеркивается то, что краси- во. Людей с идеально стройными фигурами крайне мало. Все мы очень разные. Но есть два наиболее часто встречающихся типа тело- сложения. Первый — с длинными ногами, узкими бедрами и объемной верхней частью фигуры, широкой спиной, плечами и далеко не строй- ной талией. Второй — с изящным верхом, тонкой, чаще всего длинной талией, широкими низкими бедрами и короткими ногами. Разумеется, не все соответствуют этим двум ти- пам. Но каждый тяготеет к одному из них. Этим и должны определять- ся пропорции одежды.

Тем, кто относится к первому типу, мы обычно советуем носить свободные, удлиненные жакеты,

куртки, свитеры, блузки навыпуск, пояса на бедрах. Таким женщинам идут узкие брюки и юбки, а если расширенные, то не от талии, а от бедер.

Женщинам со вторым типом фи- гуры идут приталенные платья и жакеты, блузки, заправленные внутрь, облегающие джемперы и майки, расширенные юбки с мяг- кими складками или оборкой у та- лии. Им очень не идут зауженные юбки, облегающие бедра, и юбки с горизонтальными подрезами вни- зу, из-под которых выходят склад- ки или оборки, а также объемные зауженные книзу пальто и жакеты с низко расположенными хлястика- ми.

Хочется сказать еще о некото- рых деталях, имеющих большое значение при выборе фасона оде- жды и дополнений. Как правило у людей маленького роста голова относительно длины тела, бывает больше, чем у высоких. И те, кто хочет увеличить свой рост высоко- прической или шляпой, добивают- ся обратного эффекта. Лучше но- сить обувь на утолщенной подошве или высоком каблуке.

Женщины, у которых короткая шея, ни в коем случае не должны носить воротники в виде мягких объемных — «хомутов», прилегаю- щих к шее, а также вырезы «подоч- кой». Зрительно удлиняют шею приподнятые не застегнутые ворот- ники, в том числе стойки, и углуб- ленные вырезы. Полнота лица и шеи становится более заметной, если вы носите яркие массивные серьги.

Тем, кто сутулится, лучше но- сить свободные вещи с напуском на спинке, с мягкими складочками от плеча (или от высокой горизонталь- ной кокетки) расположенными бли- же к проймам. Следует избегать мо- дели с изогнутыми кокетками.

Если руки и ноги некрасивы, не стоит привлекать к ним внимание яркими лаком или оборками вола- нами по низу рукавов.

А если у вас ноги слишком пол- ные или худые, кривые или с резко выступающими низкими краями, не увлекайтесь яркими гетрами, цвет- ными, рисунчатыми чулками. Луч- ше — нейтральные, спокойные. Кстати, черные, темные чулки (или колготы) не худят полных ног. Они подчеркивают, выделяют их фор- му.

Женщинам невысокого роста, особенно с низкими бедрами и ко- роткими ногами, лучше не «дро- бить» одежду контрастным сочета- нием цветов «верха» и «низа», на- пример, свитера и юбки.

Конечно, в этой статье при всем желании невозможно дать исчерпы- вающие советы на все случаи жиз- ни. Мне хотелось обратить ваше внимание на те нюансы, штрихи, ко- торые заставляют одну и ту же одежду выглядеть по-разному, да- рят нам изящество, ощущение не- принужденности или, напротив, де- лают нелепыми и смешными. Поста- райтесь не упускать их из поля зре- ния, и тогда, постепенно, вы овла- деете секретами элегантности.

Н. АРШАВСКАЯ,  
искусствовед ОДМО



Нужно помнить, что животных бел- ков (мясо, рыба, молочные продук- ты, яйца) должно быть в суточном рационе не менее 60 процентов, а растительных (хлеб, мука, крупы, бобовые) — 40 процентов.

Соотношение между животными и растительными жирами. У детей оно должно быть 4:1, у людей сред- него возраста — 3:1, у пожилых — 2:1.

Учтите, что в 100 г мяса содер- жится 17—20 г белка, в 100 г рыбы — 8—10 г, молока — 3—6 г, творога — 14—17 г, сыра — 19—24 г, муки — 8—9 г, в 100 г кру- пы — приблизительно 6—9 г белка, в бобовых — 15—16 г в яйце — 7 г.

Количество калорий распреде- ляется так: 1 г белка и углеводов дают 4 ккал, а 1 г жира — 9 ккал.

В семье Бочковых мы обсудили режим питания, он важен для всех, но особенно для детей.

Завтрак у Коли и Светы должен быть с 8 до 8.30, обед — с 13 до 13.30, полдник — с 16 до 16.30, ужин — с 19 до 19.30.

Можно сдвинуть приемы пищи на полчаса в ту или другую сторону, но интервалы не должны превышать

четырёх часов. Примерно такой же режим может быть и у взрослых. А вот бабушке стоит ужинать не позднее, чем за 3—4 часа до сна.

Дневной рацион можно распреде- лить примерно так: завтрак — 20—25 процентов суточной кало- рийности, обед — 35 процентов, полдник — 15, ужин — 20 процен- тов. Перед сном хорошо выпить ста- кан кефира.

Здоровый образ жизни склады- вается из многих моментов. На прошлом занятии мы начали гово- рить о закаливании, продолжим сейчас этот разговор.

При закаливании совершенству- ется терморегуляция организма, человек становится бодрым, энер- гичным, улучшается обмен ве- ществ.

Начинайте всей семьей с простых процедур: воздушных ванн, а когда потеплеет — сна на свежем возду- хе, умывания до пояса прохладной водой (снижайте температуру на 1° каждые 3—4 дня). Очень полезны влажные растирания (начинайте с 35° и понижайте ежедневно тем- пературу воды на 1°, доведя до комнатной).

| Процедура         | Температура (в градусах) |         | Продолжительность (в мин.) |         |
|-------------------|--------------------------|---------|----------------------------|---------|
|                   | средняя                  | крайняя | средняя                    | крайняя |
| Обтирание         | 30—35                    | 20—15   | 3—5                        | 10      |
| Обмывание         | 30—35                    | 25—15   | 2—3                        | 5       |
| Обливания         | 30—35                    | 20—15   | 1—2                        | —       |
| Ванны             | 30—25                    | 20—15   | 2—3                        | —       |
| Души              | 30—25                    | 10      | 1—2                        | 2—5     |
| Купания речные    | 20—25                    | до 10   | 5—10                       | —       |
| Купания морские   | 21—24                    | 15—10   | 3—5                        | —       |
| Души пере- менные | 40—45                    | 20—25   | 30—60                      | 10—20   |

Детям любого возраста полезно ходить босиком по полу. Время уве- личивайте с 3 минут до 15—20, но постепенно. Летом же бегать боси- ком можно и по песку, траве, и не только детям, но и взрослым. А по- тому сохраните эту привычку и в бо- лее прохладную погоду.

Если ребяташки подвержены простудам, делайте им ножные ван- ны. Вначале водой комнатной тем- пературы (1 мин.), постепенно, в те- чение 2 месяцев, доведите темпе-

ратуру до 5—7°, а время ежеднев- ной процедуры до 10 минут. После ванны ноги хорошо растереть.

Мы рады, что вы продолжаете за- турять воду и проделывать гимнастику.

Домашнее задание. Продолжайте занятия утренней гимнастикой (до 20—25 мин.) ходите босиком (до 60—90 мин.). составьте рацион пи- тания. Выберите способ закалива-

Записана И. Павлова



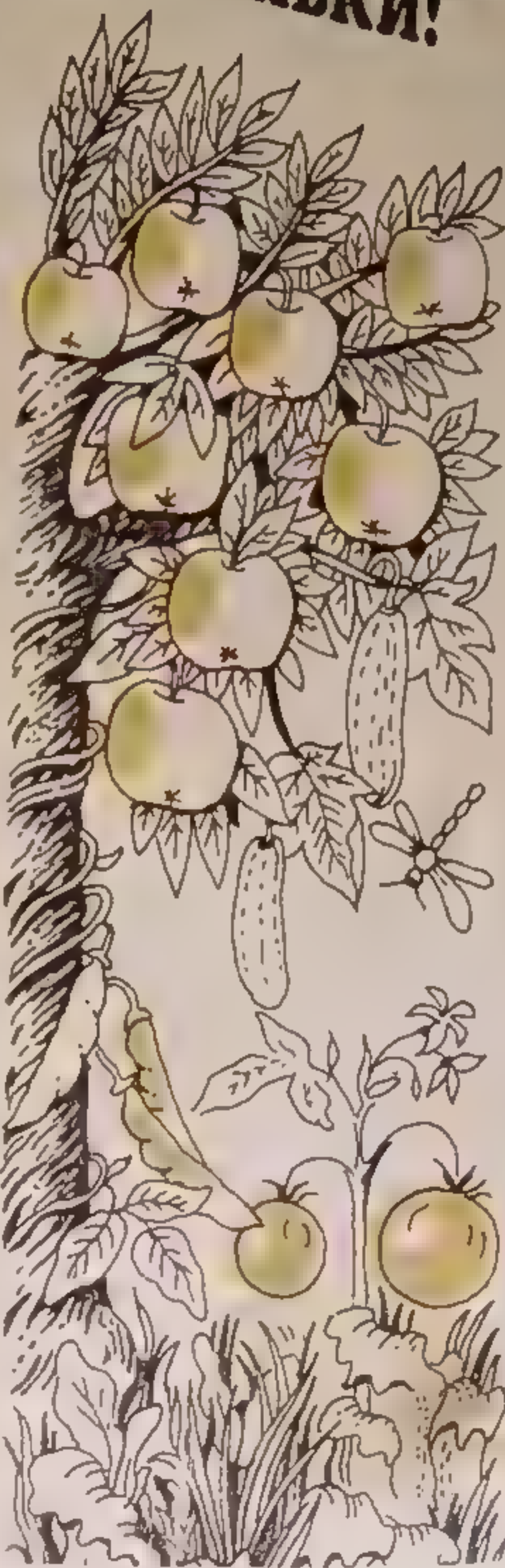
# ПОТЕСНИТЕСЬ, ЯБЛОНЬКИ!

Думаю, садоводы-любители слышали об уплотненной посадке и растениях-уплотнителях.

Например, яблоня требует большой площади питания. Но на этой земле можно вырастить то, что не только не снизит, а, наоборот, повысит ее урожайность. — горох, бобы, фасоль. Растения-азотфиксаторы обогатят почву азотом из воздуха. Не мешает ей соседство овощей с неглубокой корневой системой: редиса, салата, лука на перо, укропа, некоторых пряных культур, тыквы, огурцов и даже помидоров, подкормка которых принесет дополнительную пользу яблоне. а еще — помидоры защитят ее от злостного вредителя — медяницы. Овощи будут расти лучше на слое плодородной земли в 10—15 см. Некоторые возразят: под яблоней нет солнца. Но у хорошего садовода крона всегда разрежена, освещена, и таким образом каждому растению обеспечен доступ к солнцу, хороший воздушный дренаж.

А планировка сада целиком зависит от увлечений его хозяина. Не обязательно размещать деревья и кустарники строгими прямыми рядами. Их можно смещать в рядах, сажать в шахматном порядке, формировать из них плоские садовые стенки — все варианты хороши, если не угнетают растения, не мешают освещенности и проветриваемости.

В этом отношении очень удобна карликовая яблоня. В посадке она не затеняет себя и своих соседей тоже. Лучше всего эта яблоня приживается на почвах с близкой грунтовой водой, так как у нее поверхностная корневая система. Все эти плюсы дополняются значительным минусом — «карлики» не любят уплотнителей. Однако выход можно найти, если учесть, что яблоньки хорошо приспособляются к тра-



вянистому культурному залужению под кроной

В уплотненном саду желательно один раз в десять дней для всех растений проводить жидкую подкормку. Лучше всего использовать органику: коровяк навоз с водой (1:10) или птичий помет (1:20); чередуя с жидкими подкормками (1 стакан золы на 10 л воды). Минеральные удобрения применяйте ограниченно, причем по очень строгой норме. Излишки вредны и для человека, и для почвы. В такой почве не жи-

вут даже земляные черви, которые создают ее структуру, способствующую повышению урожайности. Один раз в 3—4 года в почву нужно вносить перегнивший навоз или компостный перегной.

Попробуйте защищать растения от вредителей и болезней, пользуясь безвредными настоями хвои, календулы, одуванчика, чеснока, горчицы и т. д. Для уплотненного сада это лучший способ обработки.

Чтобы лучше объяснить суть уплотненной посадки, ее возможности, расскажу о моем собственном участке, где я практикую в этой области уже много лет. С четырех соток земли (400 м<sup>2</sup>) я всегда получаю хороший урожай. Что же у меня растет? 25 яблонь, в основном карликовых, и 3 высокорослых. Из кустарников — 10 вишен, в основном войлочных, песчаных, 12 штук жимолости, 20 кустов смородины, 5 — крыжовника, 15 облепих (десяти сортов). Но и это не все. В этом перечне 8 лиан актинидии, 6 лиан лимонника, сливы, лещина, малина, гумы, клюква, голубика канадская, разных сортов земляника. Сюда добавьте овощи, в том числе и редкие: артишоки, лагенарии, декоративные тыквы, физалисы, чифу и др. Я высаживаю также пряные и лекарственные растения: аралию, элеутерококк и многое другое.

Цель уплотненной посадки не в том, чтобы теснее посадить на участке растения, а в том, чтобы с меньшей площади получить больший урожай. И тут немало своих хитростей и секретов. Обыкновенные огурцы, например, могут не только пополнить овощной стол, но и послужить украшением сада, ведь они — те же самые лианы. Поставив опоры, я выращиваю огурцы на вертикальных грядках, каждая из которых способна уместить до 50 растений. Они «лезут» вверх с помощью своих «усов». Смотреть на такую грядку — одно удовольствие.

Лиановидные растения (актинидия, лимонник, диоскорея, брио-

ния, лагенария, выходящие тыквы, высокая пищевая фасоль и др.) обогащают интерьер сада, почти не занимают места, хорошо сочетаются с более низкорослыми культурами.

Но разве можно представить сад без декоративных кустарников и цветов? И я отдаю в саду самые лучшие места, чтобы потом любоваться и радоваться до глубокой осени. У меня на участке есть две основные дорожки, а для полива, прополки, словом, для ухода за растениями, имеются проходы и борозды или тропинки. Сорной траве расти негде, для нее в саду не остается места совсем.

Так что вторая, не менее важная задача уплотненной посадки — создать сад с красивым интерьером: декоративными кустарниками, цветами, хотя бы маленьким водоемом с камушками. Здесь можно отдохнуть от трудов и забот. Этот «пятачок» займет всего лишь 5 м<sup>2</sup>. Но подбор растений должен отличаться вкусом, их нужно сочетать по цвету, оттенкам, конфигурации, высоте. И при этом помнить, что сад должен быть в непрерывном цветении. Такой конвейер красоты создать совсем не трудно, подобрав неприхотливые зимующие многолетники.

Думаю, у многих уже возник вопрос: где достать посадочный материал? На собственном опыте я убедилась, что купленные, с трудом приобретенные растения оказывались негодными или посредственными. И я стала выращивать их из семян и путем отбора улучшала их форму. Иногда от семенного расщепления получаются хорошие растения, даже превосходящие материнские исходные. Сделав несколько прививок сортовыми черенками на одной яблоне, можно получить целую яблонную коллекцию. То же самое можно сделать с сиренью, множеством других культур. Одним словом, своими руками творить «чудеса». А разве это не счастье?

А. ФРОЛОВА, садовод-любитель



ЛЮБИМИЦА  
САДОВОДОВ

С каждым годом растет популярность ремонтантной земляники. Плодоносит она беспрерывно с первой половины июня и до сильных заморозков.

Ее ягоды очень полезны: очищают организм от вредных веществ, повышают сопротивляемость многим болезням; например, малокровию, заболеванию сердца и почек, диабету. Отвар из корневищ и листьев ремонтантной земляники применяют при песке и камнях в почках, слабом мочеиспускании, при воспалении бронхиальных путей. Одну чайную ложку высушенной зеленой части разведите стаканом кипяченой воды, а 1 чайную ложку корневищ — 1 литром, выдержите

15—30 минут и принимайте

Свежие ягоды ремонтантной земляники хороши и как маски для лица.

Землянику лучше всего размножать семенами, в закрытых ящиках. Семена вдавите в увлажненную почву, закройте ящик стеклом или пленкой и поставьте в теплое место. Первые всходы появятся через 2—3 недели.

На постоянное место рассаду высаживают в мае на расстоянии 30 см друг от друга. Через три с половиной месяца уже созревают первые ягоды.

Чтобы урожай был обильным, а ягоды крупными, сочными и сладкими, место в саду выберите сол-

нечное, а если рассада в помещении — разместите ее ближе к осветительным приборам.

Почва должна быть влажная. Ягоды ремонтантной земляники можно собирать только раз в неделю, что особенно удобно любителям-садоводам, которые могут ухаживать за своими участками только по выходным.

Аккуратные, ярко-зеленые кустики с белыми цветочками и красными ягодами выглядят очень красиво в саду их можно высадить вдоль клумб или дорожек или среди других растений.

Я. ВАСАРИЕТИС

229021 Латв. ССР,  
г. Саласпилс, п/я 146.



# СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО СУПА

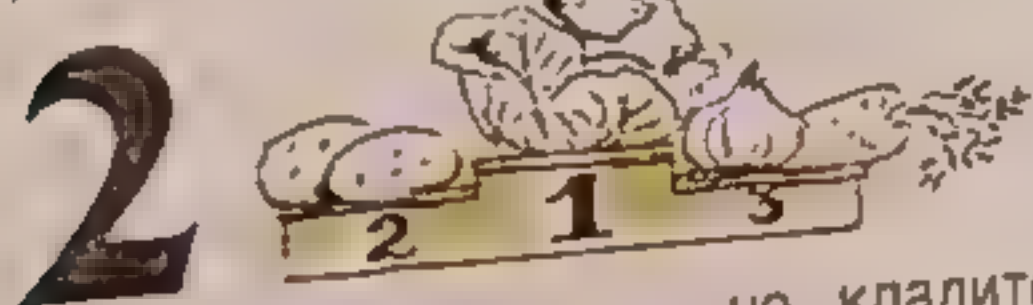


**В** наших национальных кухнях супы столь разнообразны, а перечень их так велик, что вместе с гоголевским Рудым Паньком хочется воскликнуть: «Боже ты мой, каких кушаний нет на свете!»

И все же при их приготовлении есть общие правила. Я назвал их «секретами»



**1** **ПЕРВЫЙ** гласит, что продукты нужно класть только в кипящую воду. В холодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других веществ, и поэтому заливать овощи холодной водой — ошибка.



**2** **ВТОРОЙ** секрет — не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них успеют перевариться, а другие останутся сырыми. Последовательность такова: вначале положите свежую капусту, поварите 5—10 минут, потом картофель, пассерованные (прогретые с жиром) овощи — в самом конце варки.



**3** **ТРЕТИЙ.** Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой, не давая зарумяниться.

Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красной-оранжевого цвета при пассеровании растворяются в жире, придавая супу красивую окраску. В таком виде они и усваиваются намного лучше.

Ароматические вещества, хорошо растворившись в жире, тоже сохраняются лучше. А из лука удаляются вещества, обладающие резким вкусом и слезоточивым действием.

## Кулинарные беседы профессора Н. И. Ковалева

### 4



**ЧЕТВЕРТЫЙ.** Перед тем как положить в щи квашеную капусту, нужно потушить ее отдельно с жиром в небольшом количестве жидкости. Капуста при длительном тушении теряет излишнюю остроту, приобретает приятный аромат. Но главное — в ней разрушается молочная кислота, которая в щах задерживает размягчение и самой капусты, и других овощей.

### 5



**ПЯТЫЙ** секрет — «свекольный». Свеклу тоже нужно тушить отдельно, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости. Тут есть одна особенность: если уксус добавить прямо в борщ — можно сделать его чересчур кислым. Нужного вкуса достичь несложно, если постепенно добавлять свеклу, тушенную с уксусом. Кроме того, красители свеклы в присутствии уксуса лучше сохраняются.

### 6



**ШЕСТОЙ** поможет каждому овощу «проявить» себя в супе. Картофель нужно сварить до готовности и только потом класть кислые продукты — квашеную капусту, тушенную с уксусом свеклу, соленые огурцы и т. д.

Дело в том, что кислота, содержащаяся в этих продуктах, мешает размягчению картофеля, и при варке в кислой среде он «дубеет».

Соленые огурцы предварительно очистите от кожицы, нарежьте вдоль на четыре части, удалите грубые семена, затем нарежьте их ломтиками или ромбиками, добавьте немного воды и припустите отдельно до размягчения. Иначе в супе они останутся твердыми, не дойдут до готовности.

### 7



**СЕДЬМОЙ.** Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком кладут в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.

### 8



**ВОСЬМОЙ** — «гармония» в супе. Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Для супов с вермишелью — соломкой, с макарона-

ми — брусочками, с фигурными макаронными изделиями — звездочками и кружочками, с бобовыми — кубиками, с крупными — мелкой крошкой. Во время варки овощи лучше сохраняют форму, да и суп будет красивее.

### 9



**ДЕВЯТЫЙ** секрет в муке. Для заправки супов ее, смешав предварительно с маслом или жиром, пассеруют, помешивая, до появления светло-кремового цвета. Мука при этом теряет запах сырости, приобретает приятный ореховый аромат и не дает в супе клейкости. Ей нужно дать немного остыть, потом развести небольшим количеством бульона, хорошо размешать и добавить в суп. Супы можно заправлять и картофелем, вынутым из супа и размятым.

Существует множество видов супов: заправочные (щи, борщи, рассольники, солянки и т. д.), протертые, бульоны, холодные, сладкие и др. Предлагаем вам проверить «секреты» на практике и приготовить любой из предложенных заправочных супов.

Все рецепты рассчитаны на четыре порции.

### РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Готовить его лучше на бульоне из кур или мяса, но можно сделать и вегетарианский. Пока варится бульон, займитесь другими продуктами. Морковь, лук и белые корни нарежьте соломкой. Лук положите на сковородку или в плоскую кастрюлю (сотейник) и пассеруйте с жиром. Затем сюда же добавьте морковь и белые корни. Огурцы очистите от кожицы, семян, нарежьте ромбиками, добавьте немного бульона и припустите. Перловую крупу промойте, добавьте столько воды, чтобы она на 2—3 см покрывала крупу и распарьте ее. Если сварить ее в бульоне, рассольник получится темным и слизистым. Картофель очистите и нарежьте дольками. Теперь в кастрюлю налейте процеженный бульон, положите распаренную крупу и варите 15—20 минут. Добавьте картофель и продолжайте варить, пока он не станет мягким. Теперь очередь за пассерованными овощами и огурцами. Варите рассольник до готовности, положив в самом конце лавровый лист, перец и посолив по вкусу.

**Продукты:** картофель — 800 г (8—10 шт.), крупа перловая — 60 г (2—3 ст. ложки), морковь — 100 г (1—2 шт.), корень петрушки — 50 г

(0,5—1 шт.), лук — 120 г (1—2 шт.), огурцы соленые — 150 г (2—3 шт.), маргарин или масло — 40 г (2 ст. ложки), бульон или вода — 1400 г.

### СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Она тем вкуснее, чем концентрированней бульон. Сварить его нужно так: кости залить водой, добавить кости от копченостей или рульки и варить 1—2 часа. Затем положить мясо куском и варить еще 1—1,5 часа. Кипение должно быть медленным.

Лук нашинкуйте и пассеруйте с жиром. Затем добавьте томатное пюре и продолжайте пассеровать вместе. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками, припустите в небольшом количестве бульона.

Лук с томатом, припущенные огурцы залейте бульоном, положите мясной набор, специй, доведите до кипения.

В мясной набор могут войти вареное мясо и колбаса, сосиски и другие продукты. Нарежьте их ломтиками. При подаче положите в солянку сметану, ломтик лимона без семян и цедры, посыпьте шинкованной зеленью. Если есть возможность, добавьте также маслины и каперсы.

**Продукты:** мясной набор (мясо, колбаса, сосиски) — 600 г, лук репчатый — 200 г (2—3 шт.), огурцы соленые — 200 г (3—4 шт.), томатное пюре — 100 г (0,5 стак.), масло сливочное — 50 г (2 ст. л.), бульон — 1500 г

### БОРЩ

Свеклу вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте немного уксуса, бульона и жира и тушите до размягчения. Одновременно можно варить бульон и пассеровать овощи (морковь, лук). Не забудьте добавить к овощам томатное пюре. В кипящий бульон положите капусту, поварив 5—10 минут, добавьте нарезанный дольками картофель и варите 10—15 минут. Затем — тушеную свеклу, пассерованные овощи, специи и доведите до готовности. Заправьте борщ по вкусу солью, уксусом, сахаром. Можно ввести и мучную пассеровку.

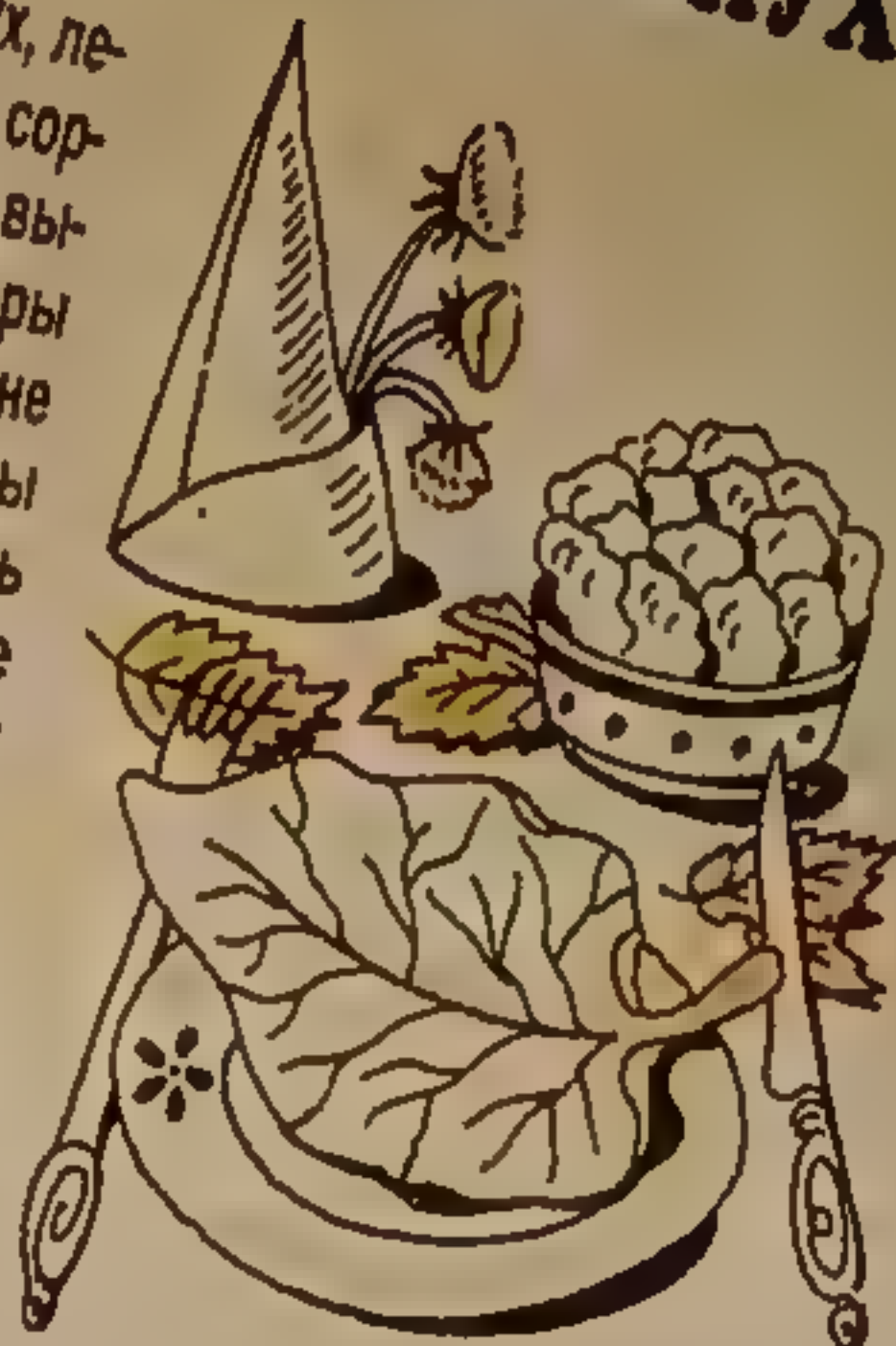
По второму способу — свеклу нужно вымыть и сварить целиком, добавив уксус. Затем охладить ее, нарезать. Дальше варите борщ по описанию.

**Продукты:** небольшой кочан капусты, свекла — 400 г (2—3 шт.), картофель — 500 г (4—5 шт.), морковь — 100 г (1—2 шт.), петрушка — 50 г (0,5—1 шт.), лук — 100 г (1 шт.), томатное пюре — 60 г (0,25 стак.), жир — 40 г (1—2 ст. л.), сахар, соль, уксус.



## ПОДЖАРИСТЫЙ... ЛОПУХ

**К**то сказал, что лопух, лебеда или крапива — сорные травы? Разве не выручали вас их настои и отвары при недомогании? Но они не только лекари, но и кормильцы отменные. Попробуйте включить их в свое весеннее меню, и вы не пожалеете. В них немало ценных питательных веществ, витаминов, органических кислот, микроэлементов. И при этом они всегда под рукой: в огороде, на лугу. А мы предложим вам несложные рецепты оригинальных блюд.



### КРАПИВА

Дагестанские пельмени. Из пшеничной муки, яиц, соли и теплой воды приготовьте тесто. Дайте полежать ему 30 минут, а затем раскатайте в пласт до двух миллиметров.

Крапиву для фарша промойте, измельчите, перемешайте с поджаренным на масле луком. Сделайте обычные пельмени и варите в кипящей подсоленной воде. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

Продукты: 300 г молодой крапивы, 200 г пшеничной муки, 2 яйца, 20 г масла, лук по вкусу.

Биточки. Отварите крапиву в кипящей воде (2—3 мин.), откиньте на сито, измельчите ножом, перемешайте с густой пшенной кашей, сформируйте биточки.

Продукты: 100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

Запеканка по-грузински. Крапиву варить 5 минут в подсоленной воде, затем откинуть на сито. Репчатый лук спассеровать на разогретом масле, прибавить отваренную крапиву и измельченную зелень киндзы. Все хорошенько перемешать и тушить 10 минут на сковороде. Потом залить яйцами, посолить.

и слегка обжарить. До готовности довести в духовке.

Продукты: 600 г крапивы, 80 г масла, 120 г репчатого лука, 8 яиц, зелень киндзы и соль — по вкусу.

### ОДУВАНЧИКИ

Помните, что собирать их можно на лугах, в полях, возле реки, но никак не в городе, так как они накапливают свинец выхлопных автомобилей газов и другие вредные вещества.

Прикорневые розетки одуванчика начинайте заготавливать ранней весной, когда листья начинают подниматься над землей на 3—5 см. Вместе с цветочной почкой это и есть розетка одуванчика. Срежьте ее чуть пониже листьев. Розетки тщательно промойте, вымочите 1—2 часа в соленой воде, чтобы не было горечи, воду слейте и засолите их в 10-процентном растворе соли. Зимой вы ими не нахвалитесь.

Жареные розетки. Отварите их в подсоленной воде, посыпьте толчеными сухарями, обжарьте, соедините с кусочками поджаренного мяса и подайте на стол горячими.

Продукты: 250 г розеток одуван-

чика, 50 г толченых сухарей, 75 г жиров, 500 г говядины.

Цветочные почки... в маринаде. Промыв и перебрав почки одуванчика, уложите их в кастрюлю, залейте горячим маринадом, доведите до кипения и выдержите на слабом огне еще 5—10 минут.

Маринад: 1 литр 6-процентного уксуса, 50 г сахара, 50 г соли, перец, лавровый лист. Жидкость нужно довести до кипения.

На 500 г почек возьмите 0,5 литра маринада.

Маринованные почки одуванчика, так же как и зеленые почки и плоды настурции, можно использовать в солянках и других блюдах вместо каперсов.

### ЛОПУХ

Жареные корни. Они хороши также и в печеном виде, когда на молодом корешке образуется румяная сладкая корочка.

Подготовленные корни отварить в подсоленной воде, выложить на разогретую сковородку и поджарить на масле.

Еще проще, порезав их кружочками, выпекать в духовке, а то и на... костре.

Продукты: 500 г корней лопуха, 50 г масла.

### Е. КАСМИНСКАЯ

(Весеннее меню подготовлено по народным рецептам и материалам книги А. К. Кашеева «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании»)



## ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ... ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

В глубокой посуде смешайте молоко и яйца, добавьте томатный соус, тертый сыр, мелко нарезанную зелень, соль, перец. Все перемешайте. Смажьте жиром форму для пирога и посыпьте сухарями. Смешайте отварные макароны с приготовленным соусом, выложите в форму, присыпьте сухарями и положите сверху несколько кусочков сливочного масла. Выпекайте в духовке на среднем огне до образования золотистой корочки.

Продукты: 1 стакан молока, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра,

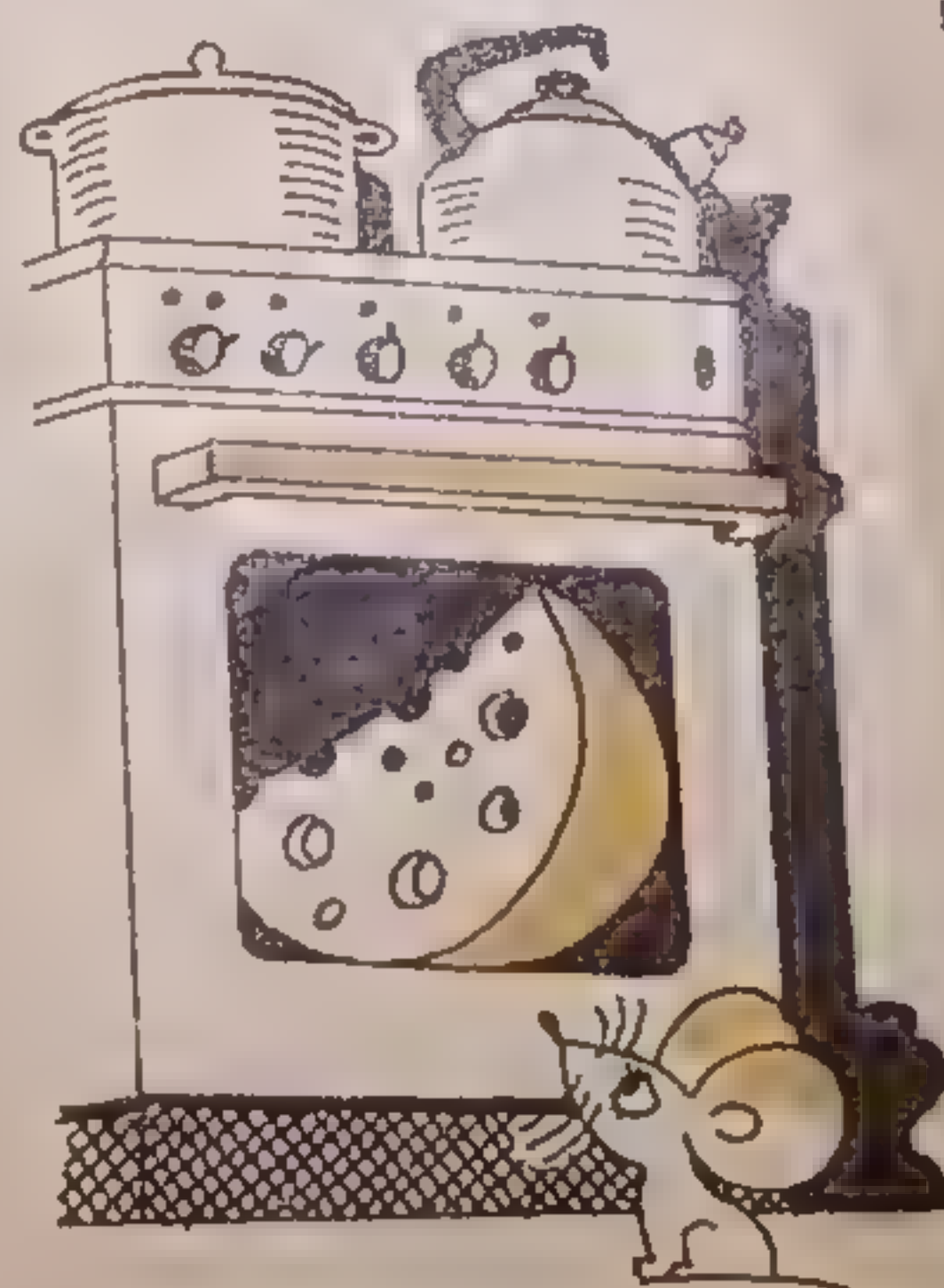
1 стакан томатного соуса, соль, перец — по вкусу, панировочные сухари, 400 г макарон (отваренных), зеленые стручки перца.

### С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Сварите макароны до полуготовности в слегка подсоленной воде, воду слейте и накройте макароны крышкой. В глубокой сковороде растопите масло и постепенно припешайте к нему специи. Когда образуется однородная масса, снимите с огня. Добавьте бульон и сливки, поставьте опять на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Затем вылейте густой соус в макароны, добавьте туда мелкие кусочки куриного мяса, отваренные грибы, а также яичный желток. Хорошо перемешайте и выложите в глубокий противень или форму. Сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в предварительно нагретой духовке в течение 20—30 минут до образования золотистой корочки.

Продукты: 200 г макарон, 50 г масла, соль, перец — по вкусу, 2 стакана куриного бульона, 1 стакан сливок, 300—400 г отварного куриного мяса, 250 г сваренных грибов, 1 яичный желток, 1/2 стакана тертого сыра.

## СЫР... В ДУХОВКЕ



### БИСКВИТ

Разделите сырые яйца на белки и желтки. Последние разотрите с маслом, добавьте тертый сыр и подсолите. Белки взбейте до густоты сметаны и смешайте с растертыми желтками, добавьте муку и соду. Тесто вылейте в смазанную жиром форму и выпекайте около

часа на среднем огне. Подавайте горячим или холодным.

Продукты: 6 яиц, 150 г масла, 1 стакан тертого сыра, 1,5 стакана муки, соль, перец — по вкусу, немного погашенной соды.

### ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Растопите в глубокой сковороде большую часть масла, смешайте с мукой и подсолите. Влейте молоко и держите на огне, постоянно помешивая, пока жидкость не загустеет. Добавьте тертый сыр, мелко нарезанный лук, соль и перец. В глубокую жароупорную посуду выложите разрезанные вдоль на 4 части крутые яйца и залейте их приготовленным соусом. Сверху положите немного масла и посыпьте сухарями. Запекайте в духовке на слабом огне около часа.

Продукты: 4 ст. л. масла или маргарина, 3 ст. л. муки, 1,5 стакана молока, 1/2 стакана тертого сыра, 1/2 луковицы, 6 яиц (сваренных вкрутую), сухари для обжаривания, соль, перец.

Е. ПРИЕМСКАЯ



НАКАНУНЕ  
ВЫПУСКНОГО  
БАЛА

Мы хотим, чтобы в этот прощальный школьный вечер ты была нарядной и красивой. Это платье для тебя — ярко-василькового цвета, а в качестве отделки использован белый воротник с вышивкой. Конечно, можно выбрать и другой цвет, например, пастельных тонов. Ткань — любая, и хлопчатобумажная, и шелковая.

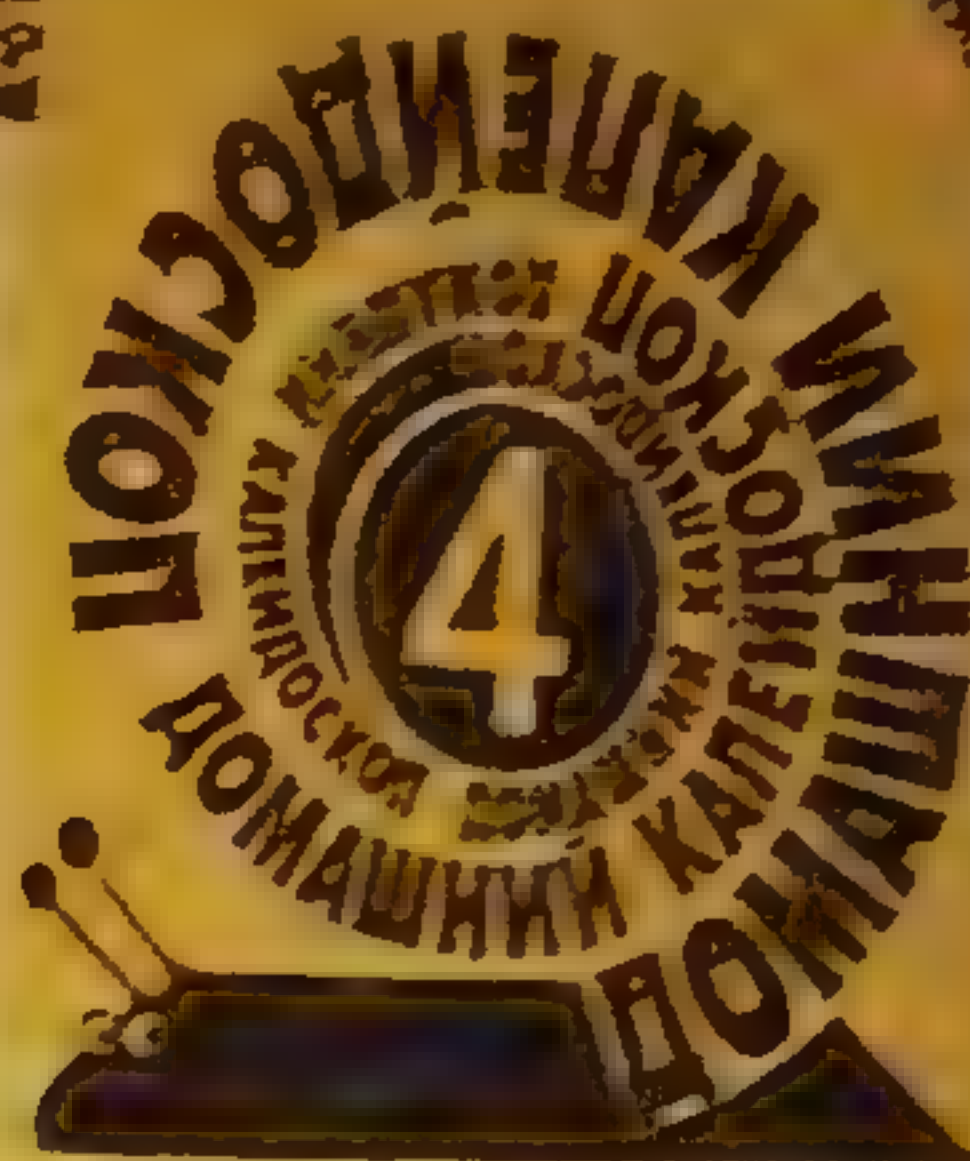
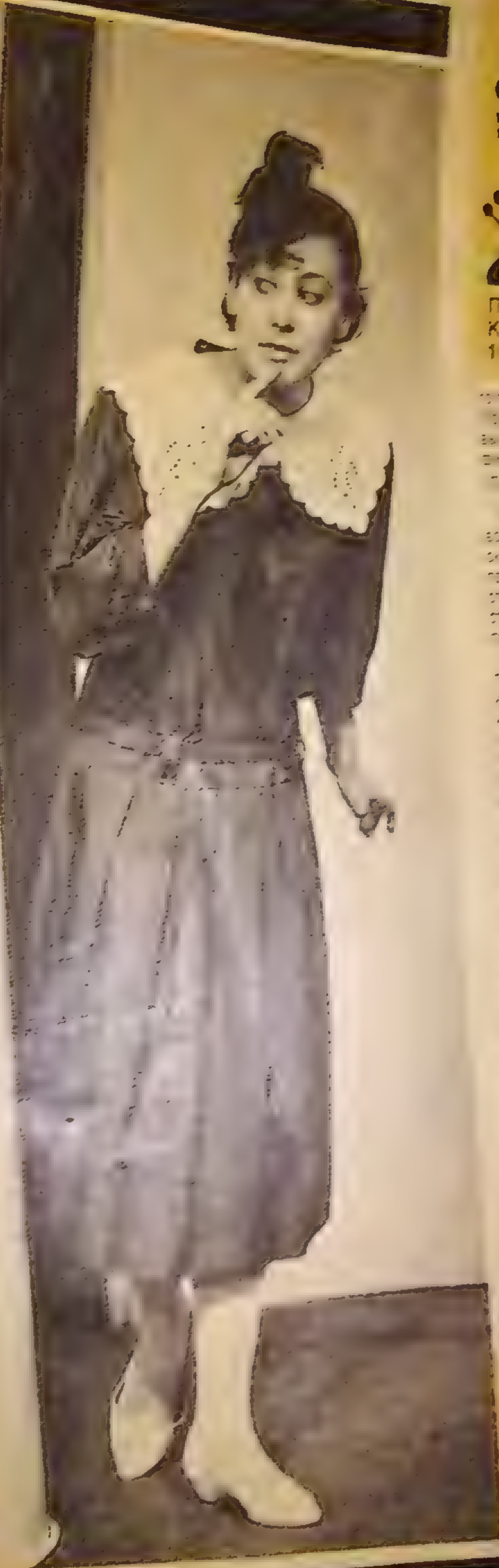
Конструктор 3. ГРАБКОВСКАЯ

Силует платья прямой с заниженной плечевой линией. Талия — лиф с застегивающимися складками. Рукав длиной в 1/2 го скату, в сторону спинки заложена мягкая складка, низ заканчивается мажорской. Застежка на спине Юбка — небольшой косынке, от которой к центру переда заложена мягкая складка. Пояс продолжается в шлевки на кокетке и завязывается. Воротник платья стягивается посередине шлевкой образуя мягкую сборку. Подплечники подседают четкий силуэт. Рекомендуемые размеры 88—92

Чертежи выкройки даны в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибы. Размеры 164—88—92. Цифровые обозначения — в сантиметрах. Расход ткани — 3 м 40 см отрезочной — 35 см.

Раскрой

Каждое изделие раскрашено из  
ткани по долевой нити. Изделие  
на чертеже обозначено 1/4 и 1/2  
перекося в 1/4 и 1/2  
также показаны срединные ступи  
переда рукава переда и переда.



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1993 г.

A photograph of a handwritten musical score on aged, yellowed paper. The score consists of five staves of music, written in dark ink. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and bar lines. The paper shows signs of wear, including creases and discoloration.

...

A handwritten musical score for the song "The Rose Tree". The music is written on ten staves. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation includes various rhythmic values such as eighth, sixteenth, and thirty-second notes, along with rests and bar lines. The handwriting is in dark ink on aged paper. The title "The Rose Tree" is written at the bottom right of the page.

A handwritten musical score for the song 'The Rose Tree'. The score is written on five staves. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and bar lines. The handwriting is in ink on aged, slightly yellowed paper. The title 'The Rose Tree' is written in a cursive script at the bottom of the page.

*[Faint, illegible handwritten notes or bleed-through from the reverse side.]*

A handwritten musical score for the song "The Rose Tree". The title is written at the top right. Below it are two staves of music. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth and sixteenth notes. The second staff continues the melody. There are some markings above the staves, possibly indicating fingerings or breath marks. The handwriting is in ink on aged paper.

Обработка отделочного  
звротника

[illegible]

Бого Н. Матопини

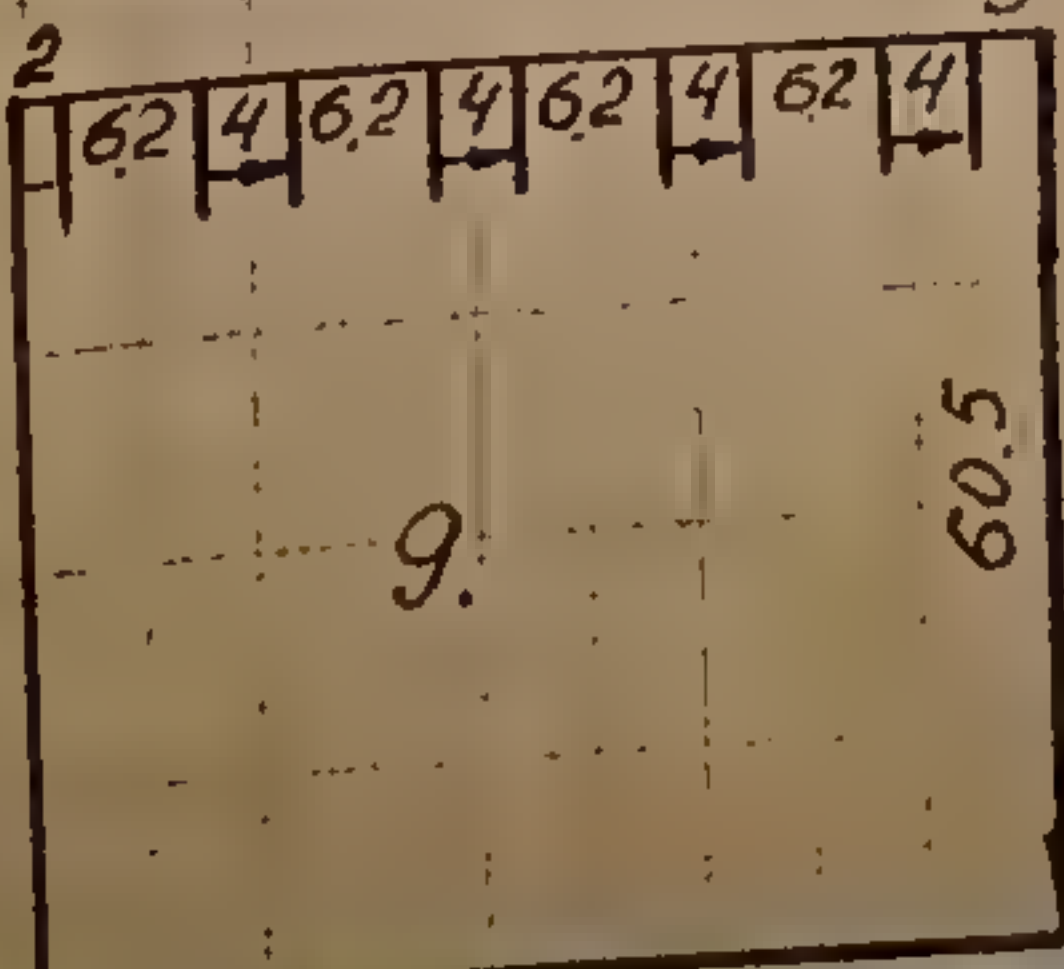
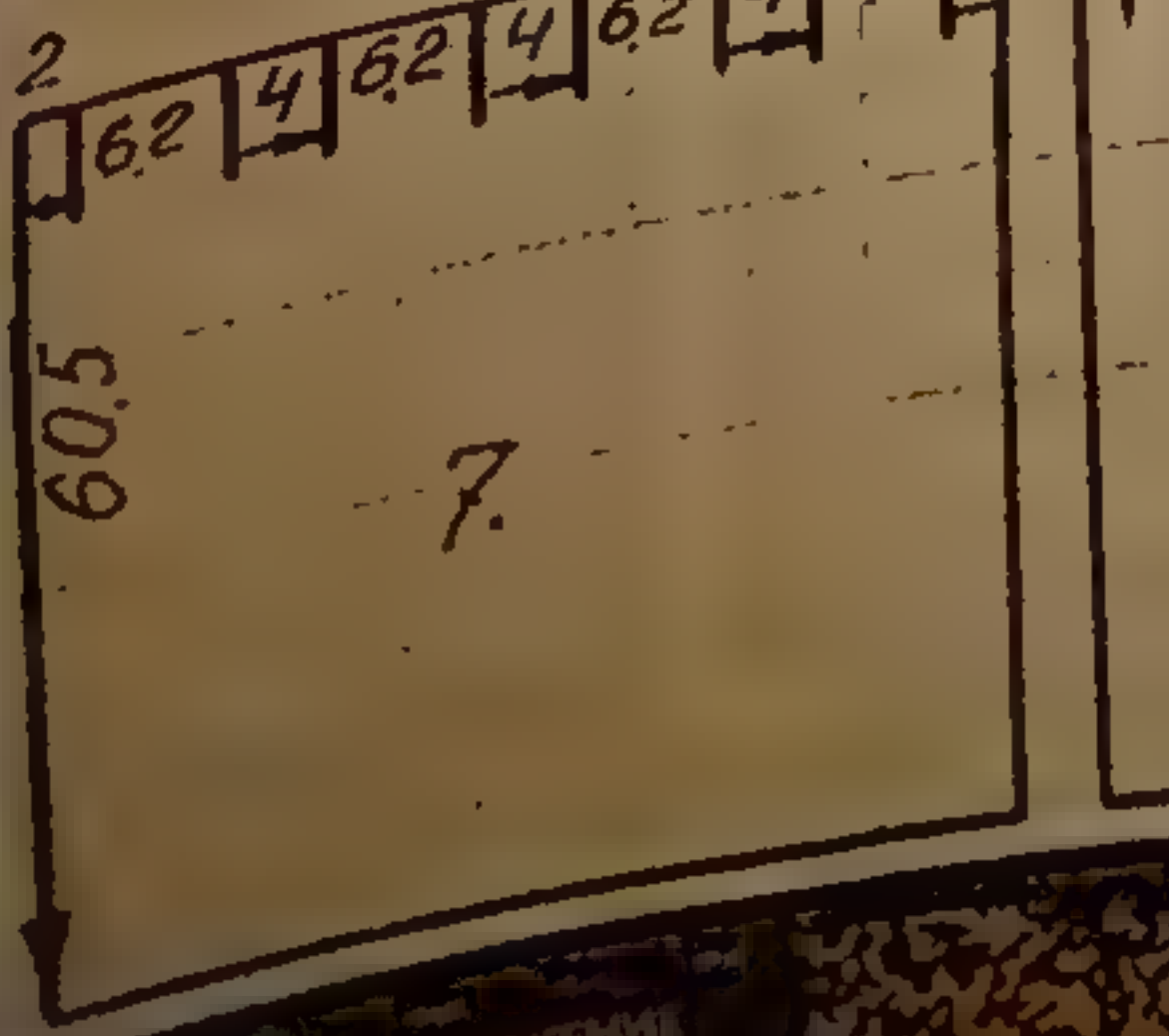
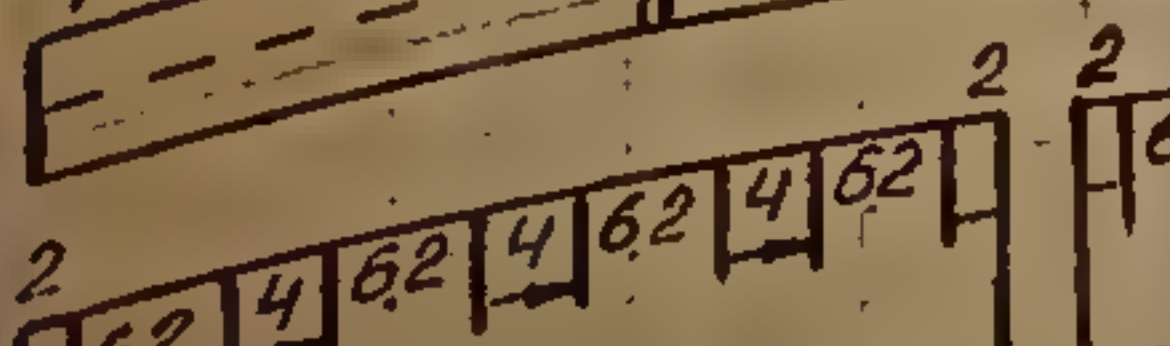
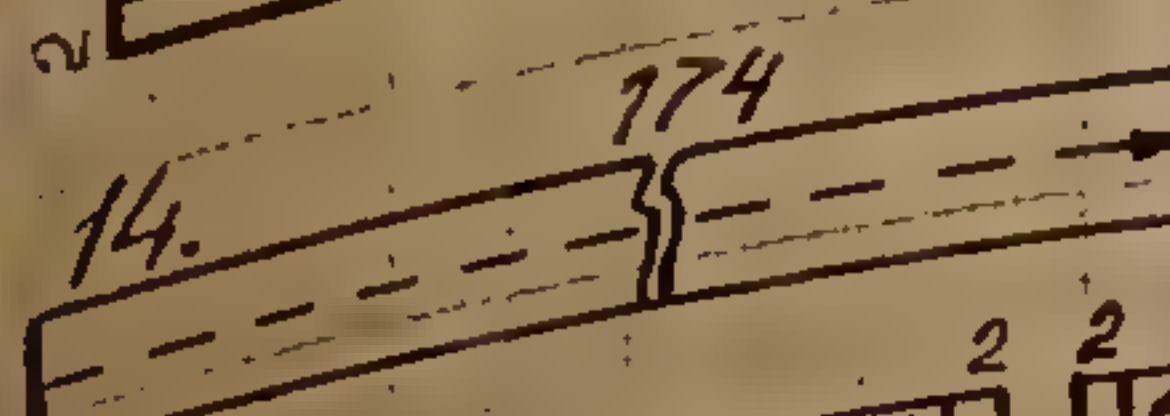
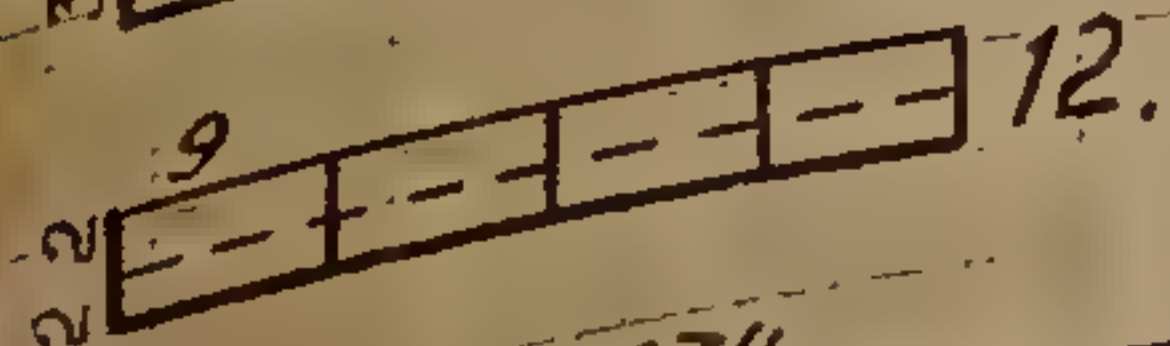
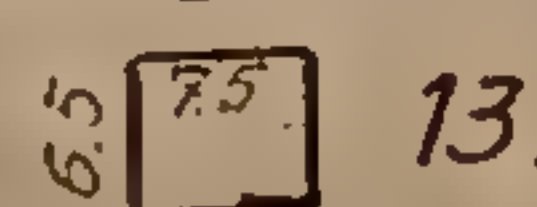
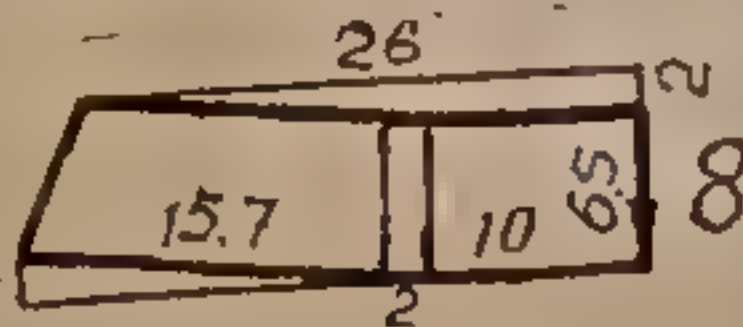
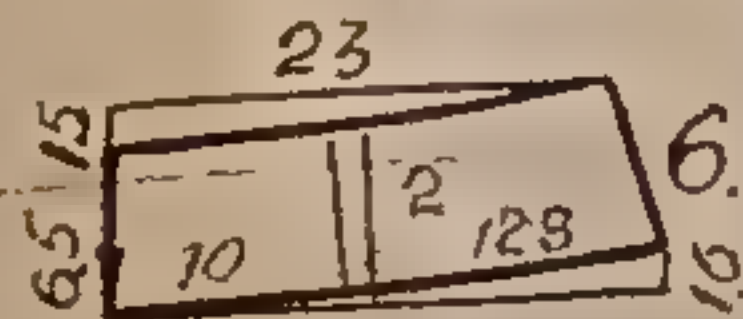
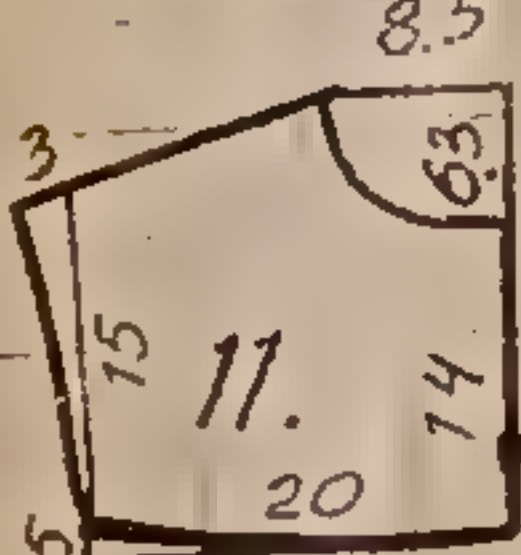
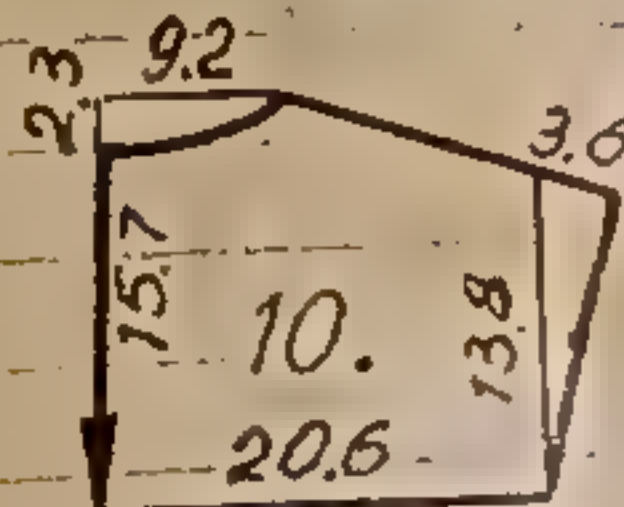
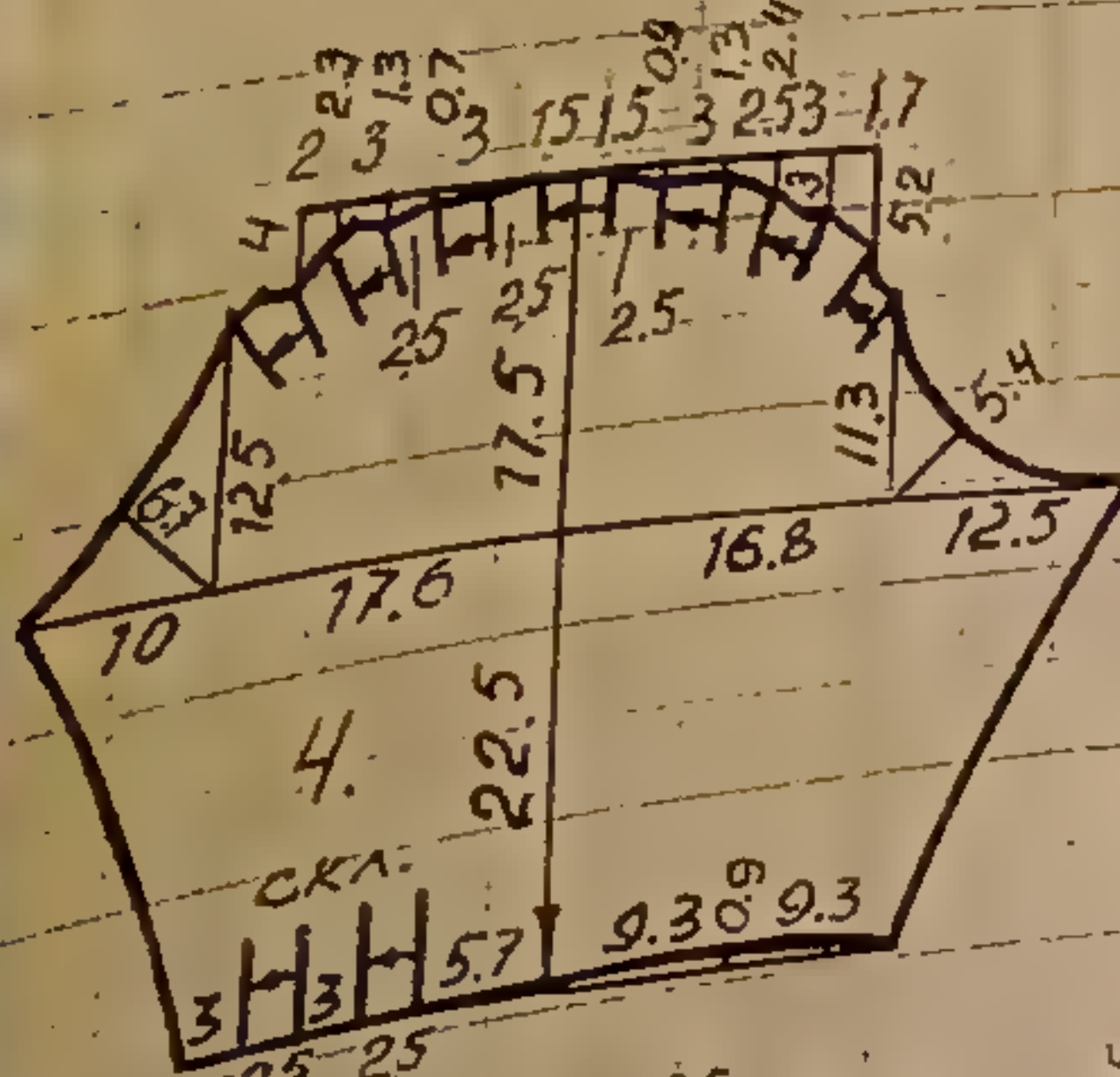
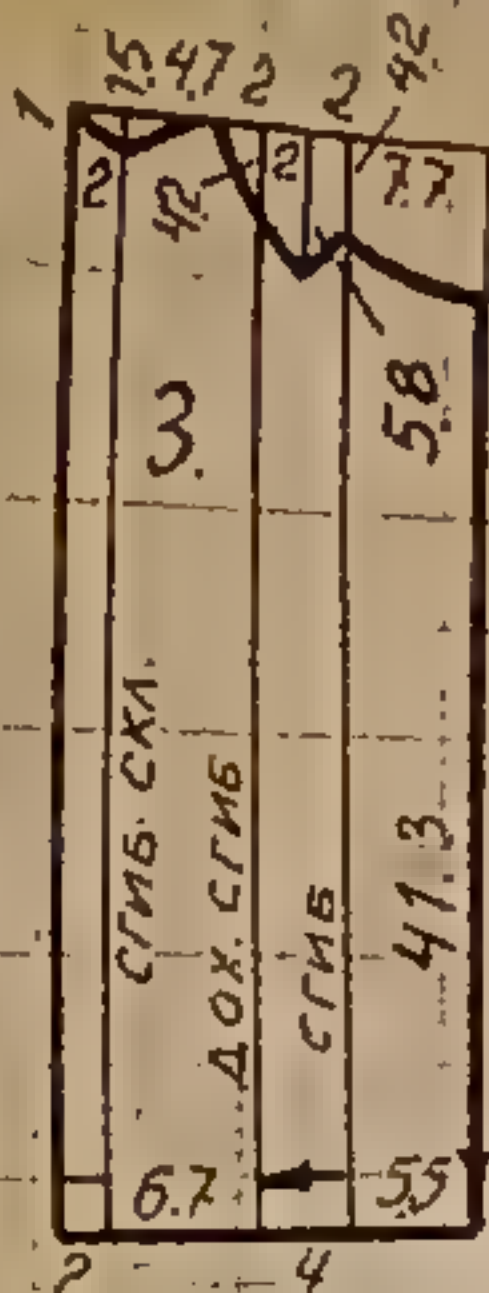
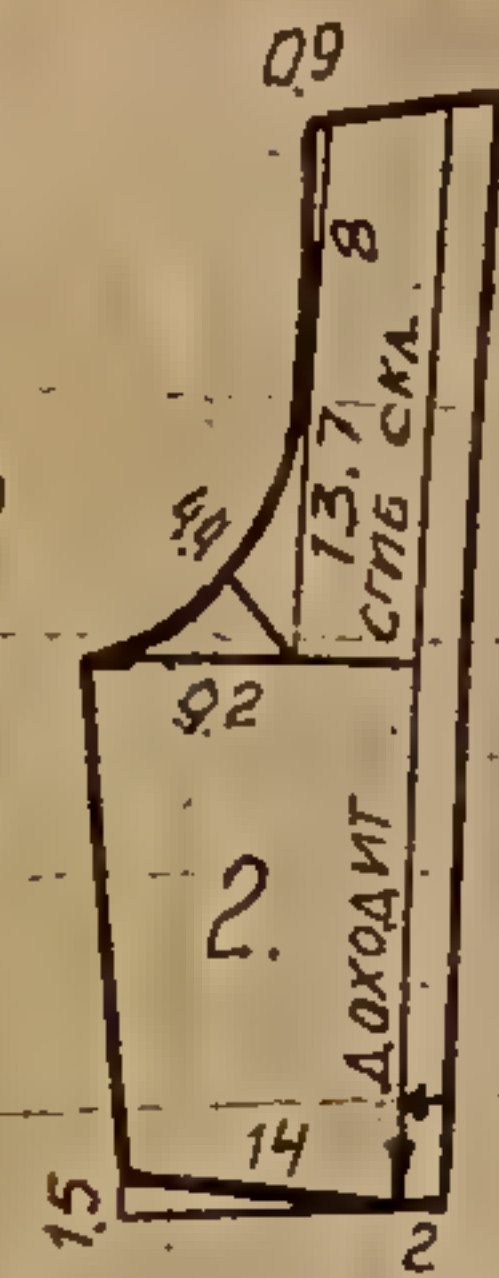
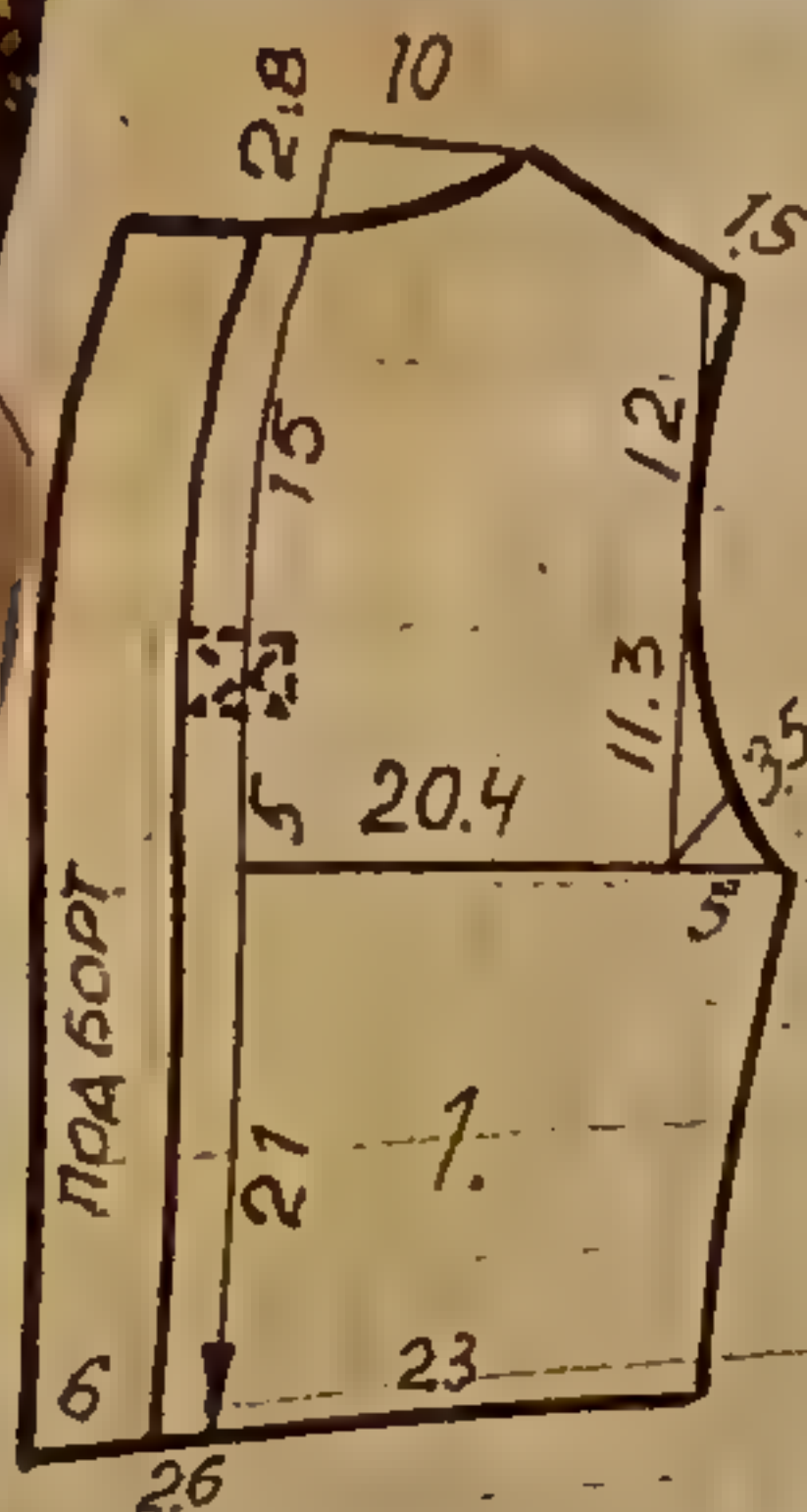
модель номера



Детали кроя:

1. Спинка
2. Боковая часть переда
3. Перед
4. Рукав
5. Манжета
6. Кокетка заднего полотнища юбки
7. Заднее полотнище юбки
8. Кокетка переднего полотнища юбки
9. Переднее полотнище юбки
10. Воротник спинки (отделочный)
11. Воротник переда (отделочный)
12. Шлевка (с припусками)
13. Шлевка воротника (с припусками)
14. Пояс платья

2 дет.  
2 дет.  
1 дет. (со стигмом).  
2 дет.  
2 дет.  
1 дет. (со стигмом).  
1 дет. (со стигмом).  
1 дет. (со стигмом).  
1 дет. (со стигмом).  
2 дет.  
1 дет. (со стигмом).  
4 дет.  
1 дет.  
1 дет.



мода и мы

# ИСКУССТВО ОДЕВАТЬСЯ

**У**мение красиво одеваться — такой же талант, как и всякий другой. Есть женщины, которым словно от рождения свойственно чувство гармонии, понимание стиля. Они умеют по-особому завязать шарф, приколоть брошь, неожиданно, эффектно и вместе с тем просто собрать одежду в единый ансамбль. Они безошибочно выбирают модель в соответствии со своей походкой, осанкой.

Люди, наделенные талантом элгантности, становясь примером для других, фактически осуществляют развитие моды. Мы всегда замечаем тех, кто одет непривычно, но реагируем на это по-разному. Одни просто забавляются увиденным, не предполагая, что вскоре будут одеваться примерно так же. Другие сразу начинают подражать. Третьи возмущаются, выискивая в новой моде что-то вызывающее, потом ее все равно принимают, но с большим опозданием.

Да, не всем эстетическое чутье дано от рождения. Но развивать его в себе могут почти все. Прежде всего — и мы уже говорили об этом — нужно постоянно, внимательно изучать себя, пробовать на

себе разные длины, формы, пропорции, цветовые сочетания. Ведь найти свой стиль можно только тогда, когда ищешь, а не копируешь слепо то, что понравилось на других. Кроме того, мода меняется, меняется и мы сами. Мы полнеем, худеем в нашей жизни происходят какие-то события, в нашем облике появляется что-то новое, чего мы раньше не замечали. А значит, в наших взаимоотношениях с модой все время возникают новые идеи, а то и конфликты. Надо, чтобы мода всегда была союзником, а не врагом, требующим жертв.

Ну, например, вам очень идут узкие, облегчающие вещи, а в моду входят большие объемы. Как быть? Во-первых: всегда можно выбрать такой объем, который не скроет вашей фигуры.— слегка углубить проймы и расширить плечи, надеть на талию широкий, декоративный пояс, подчеркнуть линию бедер. Во-вторых, можно сыграть на контрасте объемов — широкое пальто или жакет надеть поверх узкого свитера или платья.

И, наоборот, в моду входят при-  
таленные вещи, а вам это не идет.  
Значит, нужно слегка уменьшить  
объем одежды и тот же модный  
сейчас пояс надеть не на талию,  
а немного ниже.

Другой пример. Вы любите строгую, лаконичную одежду. А модные женственные детали — банты, воланы, рюши. Не обязательно резко менять свой стиль. Строгую блузку дополните небольшим бантиком, мягко завязанным шарфом, пришейте вдоль застежки, по краю

## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

## ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ПИРОЖНЫХ

**Н**а прошлом занятии профессор И. П. Березин помог семье Боковых выбрать комплекс гимнастических упражнений, рекомендовал заняться спортивной ходьбой, закаливанием. Обратил внимание на то, как они питаются.

— Ошибки в питании, которые допускают мои друзья, — сказал И. П. Березин, — характерны для многих людей. Думаю, полезно будет поговорить об этом подробнее.

Прежде всего дети, Коля и Света, едят много сладкого. Обожают конфеты, мороженое, пирожные. А между приемами пищи еще умудряются схватить бутерброд-дру-

гой. Кроме того, Коля ест слишком быстро, плохо пережевывает пищу. Взрослые, в том числе и бабушка, увлекаются жирным: едят хлеб с маслом, в меню много жирных блюд. Причем жарят их на сливочном масле, что особенно вредно.

Переедание, чрезмерное потребление жиров, сахара, а также и соли часто приводит к сосудистым заболеваниям, становится причиной болезней нервной, эндокринной и других важнейших систем организма.

Если говорить о семье Боковых, то, с учетом возраста ее членов, суточная потребность в энергии, химических веществах выглядит так:

| Член семьи<br>(возраст)   | Энергия,<br>ккал | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |
|---------------------------|------------------|-------------|------------|----------------|
| Бабушка<br>60 (лет)       | 2100             | 70          | 66         | 280            |
| Мама, папа<br>(36—40 лет) | 2700—3000        | 80—100      | 80         | 400—500        |
| Света (10 лет)            | 2400             | 80          | 80         | 325            |
| Коля (13 лет)             | 2850             | 93          | 93         | 380            |



# ЖИЛЕТ

Чертеж дается на 44—46-й размер.

Материал: 450 г тонкой шерстяной пряжи в 8 нитей. Спицы №4 и 3,5.

Рисунки вязки: резинка 1х1—1 петля лицевая, 1 петля изнаночная. Резинкой выполнены все отделочные планки жилета: низ спинки и переда, боковые стороны и плечевые.

Основная вязка жилета — чередование широких полос, выполненных английской резинкой, и узких, связанных чулочным вязанием. Нечетные ряды вяжутся лицевыми петлями, четные — изнаночными.

Английская резинка (нечетное количество петель):

1-й ряд — 1 лицевая, накид (прямой), 1 снять на правую спицу непровязанной. И так весь ряд. В конце ряда 1 лицевая.

2-й ряд и все последующие ряды — перед каждой изнаночной делать накид, петлю снимать на правую спицу непровязанной, петлю с накидом провязывать вместе лицевой.

Спинка. Наберите петли по расчету и вяжите спицами № 3,5 резинку 1х1 высотой 10 см. С каждой стороны закройте по 3 петли свободно, причем с правой стороны полотно петли закрываем с лицевой стороны работы, а с левой — с изнаночной. Теперь переходите на основную вязку спицами № 4 и вяжите, чередуя широкие полосы (7 см) английской резинкой и узкие (2 см) чулочной вязкой. Дойдя до линии горловины, от точки А ведите работу в два этапа, закрывая петли свободно, но строго по линии чертежа. Петли плечевых линий провяжите вспомогательной нитью 3—4 ряда.

Перед. Вяжется, как спинка. Дойдя до начала выреза линии горловины, отсчитайте в обе стороны от точки С количество петель, равное половине ширины отделочной планки (3,5 см), и наденьте эти петли на булавку или провяжите их несколькими рядами вспомогательной нити. От этой линии вязание ведем в два приема или в один от двух клубков, делая строго по расчету убавки для получения прямой наклонной линии горловины. Убавки следует делать через равные промежутки, провязывая по 2 петли вместе изнаночной в конце ряда со стороны горловины. При раздельном вывязывании сторон горловины, при вязании 1-й, отмечайте места убавок тонкой нитью или маленькой булавкой. Это будет хорошо ориентиром при выполнении убавок второй стороны детали. Сделав последнюю убавку, провяжите количество рядов, равное по-

О н предназначен молодым, а потому в него вошли жилет, берет, кашне, гамаши, перчатки-митенки и сумка. Шерсти на все изделия потребуется немногим больше килограмма. Но зато у вас

появится возможность составить несколько ансамблей одежды, «подключая» к ним из комплекта по одному-двам предметам. Для отделки подойдут остатки пряжи.

Хочу дать совет — эту модель можно вязать всей семьей. Работы хватит и для мамы, и для дочки, и даже для бабушки. Мне, например, тоже помогли члены нашего объединения народного творчества «Вдохновение» при ДК МАИ — Н. Бровкина, Н. Иванеева, И. Кипарисова, В. Тимакина.

Помните, что внешний вид комплекта во многом зависит от техники вязания, от удачно выбранной цветовой гаммы.



## РАДУЖНЫЙ КОМПЛЕКТ

ловине ширины узкой полоски чулочной вязкой, и несколько рядов вспомогательной нитью.

Отделочная планка. Состоит из двух одинаковых частей. Набираем количество петель, равное одной стороне выреза горловины переда и половине линии горловины спинки, и вяжем резинкой 1х1 ширину планки 7 см, меняя отделочные цвета через 3 ряда от теплых к холодным: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Заканчиваем вязание планки основной нитью (в 4 нити), выполняя кеттельный полосу шириной 4 ряда чулочным вязанием спицами № 2,5. В 1-м ряду прибавьте дополнительно петли, примерно через 7 петель, чтобы полоска чулочного вязания не затягивалась. Провяжите еще несколько рядов вспомогательной нитью.

Увлажненные детали наложите на чертежи и держите до полного высыхания.

Сшейте плечевые швы горизонтальным трикотажным швом, удаляя вспомогательную нить в последнем ряду небольшими группами. Сшейте боковые линии резинкой. Сшейте боковые линии трикотажным швом. Обвяжите боковые линии жилета резинкой 1х1 спицами № 3,5. Держа изделие к себе лицевой стороной, начинаем набирать петли от боковых косичек от нижнего края спинки, заканчиваем нижним краем переда. Первый ряд

провязываем лицевыми, а затем переходим на резинку. Провязав резинку шириной 3 см, закрываем петли свободно в один прием. Сшиваем планки между собой, наложив одну на другую, и пришиваем по линии подреза на вертикальной резинке внизу изделия. С помощью иглы или крючка уберите все концы цветных нитей на изнанке отделочной планки. Сшейте вертикальным трикотажным швом стороны планки посередине горловины спинки. Сшейте планки между собой — правая сверху, левая снизу. Пришейте планки к изделию потайным швом. Петли с булавки пришейте с изнанки к нижней планке кеттельным швом, а потайным швом боковые петли-косички к последнему ряду резинки (шейте очень свободно, мелкими стежками, не затягивая и не прокалывая полотно насквозь). Пришейте открытые петли полоски кеттельным швом тонкой нитью.

### БЕРЕТ И КАШНЕ

Материал — 250 г тонкой шерстяной пряжи в 8 нитей: 150 г основного темно-синего цвета и по 15 г каждого отделочного: красный — № 1, оранжевый — № 2, желтый — № 3, зеленый — № 4, голубой — № 5, синий — № 6 и фиолетовый — № 7.

Спицы №4, 3,5, 2,5, крючок № 3.

Рисунки вязки: английская одноцветная резинка, цветные полосы выполняются двухцветной ан-

глийской резинкой, борт берет вяжется чулочным вязанием. Двухцветная английская резинка выполняется на круговых спицах или на прямых с двумя рабочими концами. Изделие, связанное двухцветной резинкой, интересно по фактуре: с одной стороны выпуклые вертикальные полосы будут одного цвета, например основного, темно-синего, с другой стороны — отделочного. Для таких изделий можно использовать остатки нитей различных цветов, которые, как правило, собираются в большом количестве у каждой рукодельницы. Для образца наберите нечетное количество петель и вяжите так:

1-й ряд (лицевая сторона работы, основная нить) — 1 петля лицевая, накид, 1 снимается на правую спицу непровязанной. Так весь ряд.

2-й ряд (изнаночная сторона работы, дополнительная нить, ее вводим с правой стороны образца, не переворачивая его на другую сторону от «хвостика») — накид, петлю снять непровязанной, накид и снятую петлю предыдущего ряда провязать вместе изнаночной. Так вязать весь ряд.

3-й ряд (изнаночная сторона работы, основная нить, вязание передвинуть к противоположному концу спицы) — накид, петлю снять непровязанной, накид и снятую петлю в предыдущем ряду провязать вместе изнаночной.

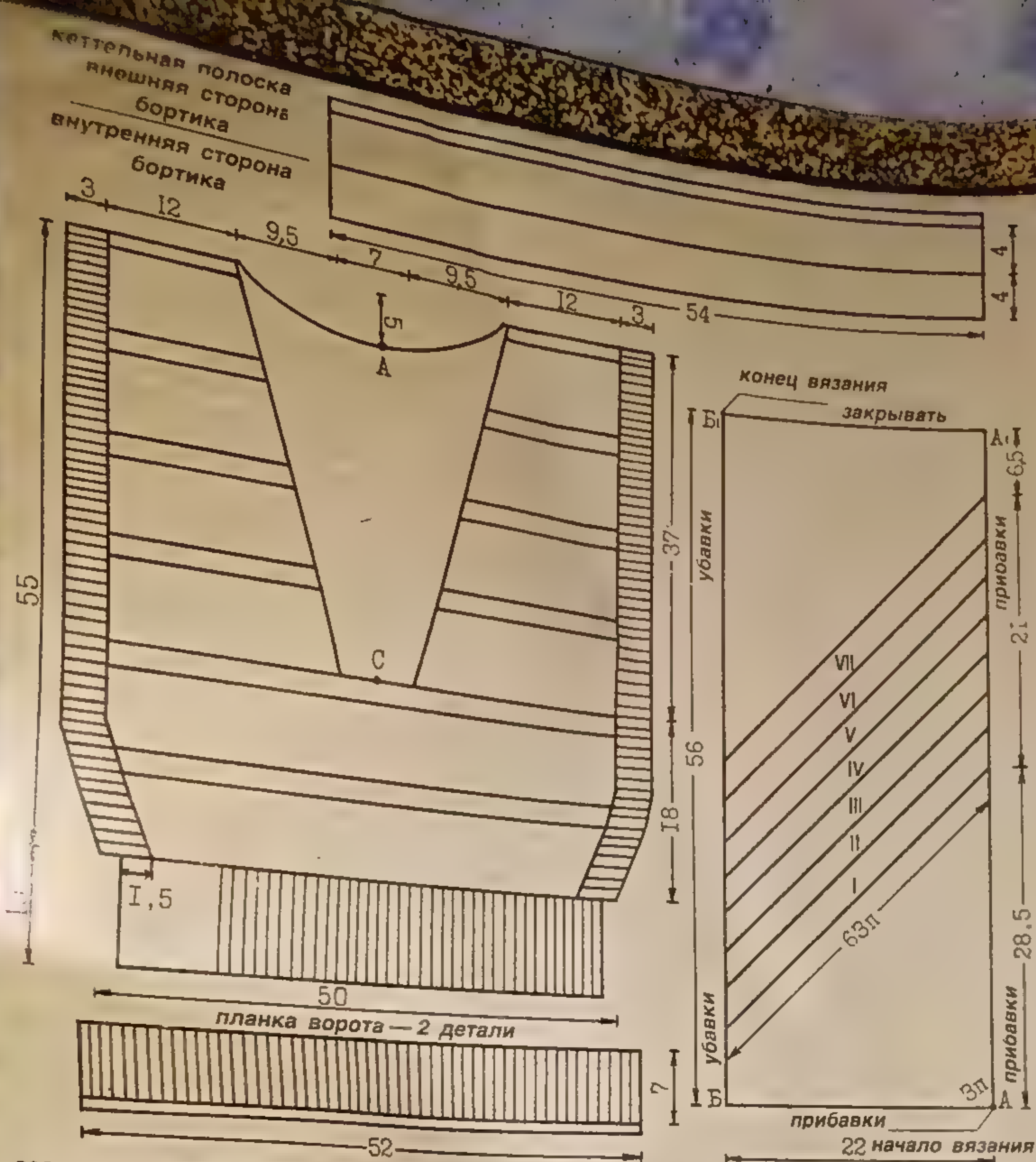
4-й ряд (лицевая сторона работы, дополнительная нить) — накид и снятую петлю в предыдущем ряду провязать вместе лицевой, накид, петлю снять непровязанной.

5-й ряд (лицевая сторона работы, основная нить, вязание передвинуть к противоположному концу спицы) — накид и снятую в предыдущем ряду петлю провязать вместе лицевой, накид, петлю снять непровязанной.

6-й ряд, как 2-й, и т. д. 1-й ряд не повторяется.

Рисунок вязки в берете и кашне располагается по диагонали. Начало вязки от трех петель. Наберите 3 петли и для расширения полотна делайте прибавки через ряд в начале и в конце ряда. В начале ряда прибавка делается после краевой петли из промежуточной нити между краевой и первой петлей, предварительно перекрутив нить (прибавка будет менее заметна). В конце ряда прибавка делается из промежуточной нити между последней и краевой петлями. Так вяжите до получения нужной ширины полотна. Для берета стороны треугольника должны равняться 22 см. Точка Б. Теперь порядок вязания меняется — от точки Б вверх делайте убавки провязывая





вая в конце ряда по 2 петли вместе изнаночной, а справа так и продолжайте делать прибавки. На спице должно быть 63 петли (соответствует 22 см по прямой). По схеме выполняйте цветные полосы двухцветной английской резинкой. Довязав полотно до А1 (длина полотна справа будет равняться 56 см, это нижняя линия берета), начинайте закрывать петли по одной через ряд, а слева так и продолжайте делать убавки. Довязав до точки Б1 (на спице останется 3 петли), закройте их в один прием. Увлажненное полотно наколите на чертеж и высушите. Свяжите чулочным вязанием бортик спицами № 2,5 в 4 нити. Отпарьте. Внутреннюю сторону бортика пришейте к петлям-косичкам нижней линии берета, а внешнюю сторону — кетельным швом. Сшейте вертикальным трикотажным швом всю высоту полотна — линии вертикальных полос полотна — линии вертикальных полос должны точно совпадать. Шов будет малозаметен. По верхней линии берета протяните крепкую нить и хорошо затяните. Пропустите нить дважды, чтобы не получилось дырочки, нить хорошо закрепите на изнанке работы. Теперь окончательно обработайте берет, придав ему нужную форму. Для этого вложите внутрь берета увлажненную

марлю или мягкое махровое полотенце. Держите до полного высыхания. Такая длительная обработка оправдывает себя — ваш головной убор всегда будет иметь привлекательный вид и прекрасную форму. Не пренебрегайте еще одним правилом — придя с улицы, особенно в сырую погоду, уложите берет так, чтоб получился правильный круг.

Кашне вяжется по тому же принципу, что и берет. Спицы № 4. Ширина диагональной линии равна 31 петле. Цветные полосы расположены с одной стороны кашне, другая — однотонная. Концы кашне обвяжите крючком тремя рядами «арок»: 5 воздушных петель, столбик без накида. В «арки» последнего ряда закрепите 12 кистей. Длина их в готовом виде 8 см. Длина кашне вместе с отделкой 1 м 50 см. С помощью иглы, крючка аккуратно уберите концы цветных нитей. Если края получатся не очень ровными, обвяжите их крючком основной нитью слева направо столбиками без накида, так называемый «рачий шаг».

**ПЕРЧАТКИ-МИТЕНКИ** вяжутся из 50—60 г шерсти по кругу на 5 спицах диаметром 2,5 мм. Сложив 2 спицы вместе, набираем на них 58 петель основной нитью. Одну спицу вынимаем и начинаем вязать ре-

зину 1x1 первой спицей, включаем 2-ю, 3-ю, 4-ю, провязывая на них резинку. Замыкаем круг, соединив 1-ю с 4-й спицей (проследите, чтобы не перекрутить 1-й провязанный ряд), и вяжите краю митенки, меняя цвета через 3 ряда. Провязав 7 см резинкой, переходите на чулочную вязку в 4 нити. Расстояние от резинки до прорези большого пальца 7 см. Отверстие для большого пальца в левой перчатке будет на 2-й спице, в правой — на 3-й. Снимаем на булавку 12 петель и сразу же набираем от рабочей нити 12 петель «на воздух». Вяжем еще 4 см по кругу. Разделите петли пополам: внешняя сторона — 1-я и 2-я спицы и внутренняя — 3-я и 4-я спицы. Теперь распределите петли для 4 пальцев так: для мизинца берем 6 петель с внешней стороны и 6 петель со стороны ладони и еще 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между мизинцем и безымянным. Вяжем по кругу 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли. Для безымянного пальца — 7 петель с внешней и 7 с внутренней. 2 петли провязываем из промежутка и 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между безымянным и средним пальцами. Вяжем 2—3 ряда и закрываем петли. Для среднего паль-

ца — 7 петель с внешней и 7 петель с внутренней стороны, 2 петли провязываем от 2 петель промежуточных и еще 2 петли набираем «на воздух» для промежутка между средним и указательными пальцами. Вяжем 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли.

Для указательного пальца — по 8 петель с внешней и внутренней сторон, 2 петли провязываем из промежуточных между средним и указательными пальцами. Вяжем 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли. Так же обвяжите и отверстие для большого пальца. На 2 спицы надеть петли-косички с верхней стороны отверстия. Вяжем по кругу 2—3 ряда платочной вязкой и закрываем петли.

**ГАМАШИ** вяжутся из 100 г шерсти по кругу на 5 спицах диаметром 3 мм. Наберите 72 петли и вяжите чулочным вязанием, распределяя петли поровну на каждую спицу. Провязав 6 рядов (это будет внутренняя сторона планки) лицевыми петлями, 7-й ряд провяжите изнаночными (линия перегиба) и еще вяжите 6 рядов чулочным вязанием (внешняя сторона планки) основным цветом нити. Далее вяжите отделочные полосы, меняя цвета нитей через 3 ряда. Включив основной цвет нити, вяжите нужную длину гамаши (40—45 см), провязав один ряд изнаночными петлями — линия перегиба (второй внешний край гамаши). Закончите вязание шестью рядами подшивки. Пришейте подшивку мелкими стежками с изнаночной стороны работы. Пропарьте изделие через влажную ткань. Пропустите широкие резинки с обеих сторон гамаши. Носить их можете по-разному: цветную отделочную полосу расположить сверху или снизу голени.

**СУМКА** вяжется из 150 г пряжи по тому же принципу расположения рисунка по диагональной линии, как в берете и кашне. Ширина полотна (высота сумки) равняется 23 см, а длина 62 см. Цветные отделочные полосы, выполненные двухцветной английской резинкой, начинаются сразу от точки Б (красный цвет), а последняя полоса (фиолетовый цвет) заканчивается у точки А1. Сшейте стороны полотна аккуратно, не нарушая рисунка, трикотажным швом. Верх сумки обвяжите крючком, как концы кашне. Свяжите крючком или сплетите шнур, пропустив его в 2 ряда нижних дыр, концы шнура сшейте. Вырежьте из картона круг диаметром 22 см, оберните его с обеих сторон тонким поролоном или мягкой тканью, а затем обшейте тканью в тон основной пряжи сумки. Вшейте дно. Пришейте подкладку.

А. МИТАНОВА-АПТЕКАРЕВА



будет много обид, разочарований, огорчений, обманутых надежд, все это переживается и забудется. Избрав же интимфобу, вы попадаете к нему на крючок, и мало встречается женщин, для которых такой роман проходит без серьезных последствий.

Наиболее милосердны в этом отношении те, кто заиклен на бешеной страсти, хоть выглядит это совсем наоборот — они бросают, изменяют, наносят бедному сердцу кровавые раны. Но эта боль, хоть и сильна, кратковременна. От женщины ничего не зависит, ей не надо принимать решений — остается только искупаться в слезах. А все другие могут годами водить ее на крючке, как пойманную рыбу, маня иллюзиями близкого счастья и парализуя волю, измучивая недоступностью, но и не позволяя сорваться с крючка.

Женщина теряет время. Прикинем: одинокой она начинает считать себя где-то к 28—30 годам. К этой же поре относится и большинство первых разводов. В этом — и чуть постарше — возрасте неженатых мужчин примерно столько же, сколько незамужних женщин. Много шансов устроить жизнь. Счастливым это период и в том смысле, что женщина хорошо выглядит, активна, полна сил. Но если год, два, пять, а я видел и десять, она тратит на интимфобу, шансы начинают резко уменьшаться: к 40 годам — примерно в 10 раз. Мужчин чисто физически становится меньше — сказывается разница в продолжительности жизни.

Вторая серьезная потеря — самооценка... Ведь между нами все было очень хорошо; и если мне не удалось по-настоящему его завоевать — значит, виновата во всем я... Мысли о собственных недостатках, истинных и мнимых, переполняют женщину. А ведь нормальное самочувствие — «я хороша и поэтому любима», а не «любима и поэтому хороша».

Серьезно страдает и чувство полноценности. Интимфоб ведь никогда не возьмет ответственность за происходящее на себя. Он скажет: это не у меня — это у тебя не все в порядке! Нам вдвоем так хорошо, мы часто видимся, я тебе во многом помогаю — а тебе все мало, тебе лишь бы надеть на палец обручальное кольцо! Не всем же, скажет он, быть женатыми, вон сколько вокруг умных людей, не желающих надевать на шею этот хомут, а ты все недовольна, это у тебя просто заскок какой-то! И хотя на самом деле нет ничего более естественного и нормального, нет более верного показателя душевного здоровья, чем желание выйти замуж, женщина под таким массирующим обстрелом и впрямь начинает считать себя какой-то ущербной...

И когда ей все-таки удастся сойти с крючка, она уже не может быть сама собой — красивой, независимой, привлекательной. Ее самооценка, самовосприятие деформированы. При знакомстве с мужчиной она теряет, лепечет что-то несуслазное, поправляет на себе платье. И — заведомо проигрывает.

Откуда берутся интимфобы? Вспомнив в прелестные черты маленького мальчика, вслушиваясь в его лепет, вы не угадаете в нем задатков будущего интимфоба. Но если у этого ребенка поглощенная своей работой, честолюбивая мать, можете заранее предвидеть именно такой поворот в его участи.

Нет детей, которые не тянулись бы к матери, не искали у нее ласки, поддержки, защиты. Если ребенок растет под крылом, он почти наверняка застрахован от глубоких внутренних изъянов. Если не получает тепла и ласки никогда — велика вероятность, что вырастет тяжелым женоненавистником. Или даст еще какой-нибудь патологический вывих. Все наши отношения с женщинами — аналог или контрانا-лог отношений с матерью в раннем детстве. Третьего не дано. Это всеобщий закон. Но есть отношения, напоминающие погоду в неустойчивый майский день: вот солнце сияет, а через минуту — нахмурилось, все потемнело, хлынул дождь... Сегодня, завтра, послезавтра мама появляется дома и вправду, как ясное солнышко. Она счастлива видеть сына, она играет с ним, внимательно выслушивает, снисходительно относится к его шалостям. На четвертый день сын так же радостно бросается ее встречать... и попадает под холодный душ. Она не в настроении, он ее раздражает, мешает ей. Глаза смотрят холодно, голос звучит отчужденно. «Иди к себе», «займись чем-нибудь», «отстань, ты видишь, мне некогда». Тяжелейший удар! Естественно, обида, горечь будут тем больнее, чем лучше было ему с матерью вчера. И после нескольких таких «сеансов» — дети ведь обучаются гораздо скорее, чем мы, — ребенок твердо заучивает: с мамой надо держать ухо востро. Не удаляться от нее слишком — тогда вообще не получишь тепла, — но и не подходить чересчур близко, всегда быть готовым отступить. Тогда и изменчивость ее не так будет ранить. Ничего не поделаешь, такие уж, наверное, все они, эти существа в юбках...

Так постепенно вырабатывается этот противоречивый, изломанный психологический тип. Женщины занимают в его жизни очень много места: он плохо чувствует себя в одиночестве, он, как в кислороде,

нуждается в их одобрении, в успехе у них, — но недостаточно, чтобы какая-то одна встала в центр его судьбы. Он тонко чувствует женскую душу, великолепно разбирается в ее потайных пружинах (ребенком умел по тому, как щелкает замок в двери, определить — кидаться навстречу или затаиться в своем уголке), умеет расположить к себе, привязать, вызвать нежность, наверное, в нем и в самом поднимается ответная волна... Но он не способен дать себе волю, ведь именно в минуты распахнутости, высокого подъема чувств его больше всего «били по голове». Женщина чувствует, что она ему нужна, что ему без нее будет плохо (вот он, главный крючок для любящего сердца!), но чем больше это будет правдой, тем энергичнее заработают противовесы, заставляющие его прятаться, убежать.

Время идет, и уже пора разглядеть ту черту, через которую никогда не перешагнут отношения, но крючок проникает все глубже. Ведь он совершенно не похож на человека, про которого с уверенностью можно сказать — «не любит»! Как правило, он восхитительный любовник — многое теряет, когда люди не живут вместе, но сексуальное влечение от этого как раз усиливается. Он очень самостоятелен, трудолюбив, хорошо справляется с трудностями (мама ведь недаром добивалась, чтобы у него всегда все было в порядке!). Он никогда не допустит, чтобы жена зарабатывала больше, чем он. Каким же он станет прекрасным мужем!

Прощаться с этими надеждами — тяжелейшее испытание. Освобождение от крючка переживается, как мучительная болезнь. Женщины рассказывают об этих днях, как о самых черных в своей жизни.

Чтобы эта беда вас миновала, постарайтесь следовать не-скольким правилам, хотя назвать их простыми, несложными я никак не могу.

Прежде всего постарайтесь вовремя разобраться, с кем вы имеете дело. Потом, когда вам придется пройти через все муки, вы вспомните, что ведь он вас не обманывал, он посылал обе серии сигналов — и что он увлечен, и что не собирается идти дальше отмеренного. Не хотел встречаться слишком часто. Не хотел оставаться на ночь. Не знакомил со всеми друзьями. О многом недоговаривал. И вы вспомните, что и тогда вас это задевало, но вы не позволили себе признаться в этом.

Наверняка так или иначе перед вами будет раскрыта история его интимных отношений, и она тоже расскажет вам о многом. Заставьте же себя прислушаться — женщины ведь так склонны себя обманывать!

Вот мужчина — не импотент, не урод — до 40 лет не был женат. Может это быть случайностью? Но всем подружкам женщина твердит одно: «Ему не везло!» Или другой из хорошо известных мне случаев: три брака к 33 годам — каждый просуществовал меньше года, и в промежутках какие-то просматриваются женские фигуры. Уж к одной-то из шести-семи мог человек привязаться покрепче? Нет, и тут наготове объяснение: он слишком хорош собой, ему на шею вешаются и вынуждают жениться!

Я никогда не поверю, что женщина именно так и только так думает. Наверняка интуиция подсказывает ей, что не все тут так просто. Поэтому не заглушайте в себе внутренний голос! Больше доверяйте ему!

Если первые симптомы пропущены, сигналом должна стать ваша боль. Нет роз без шипов. Всегда есть нечто, что омрачает счастье взаимной любви. Но если перед вами интимфоб — огорчений будет больше, чем радости. И если вы это почувствовали, не старайтесь притерпеться, не внушайте себе, что со временем все встанет на место.

Не пытайтесь изменить интимфоба или переубедить его, обсуждая с ним его проблемы. Туда, в глубину, где скрыт управляющий его поведением механизм, он вас все равно не пустит. А дискуссии по тем мотивам, которые он проговаривает вслух, бесполезны, а для вас еще и вредны. Все, что он произносит, это не соображения, которые можно логически опровергнуть, — это его защита: он прячет за нею от себя и от других страшный для него факт собственной несостоятельности — как же можно рассчитывать словами разбить этот бронированный панцирь! А вы в это время будете еще крепче привязываться, еще глубже заглатывать крючок. Пусть даже в какой-то момент он скажет: «Ты права!» — ничего вам не даст, поверьте, эта победа. Тут все запрограммировано, как при игре в рулетку: кто-то, может, уйдет и с деньгами, но в выигрыше в конечном итоге всегда останется казино.

Не позволяйте убедить себя, что вы ненормальная. Вы хотите того, к чему стремится каждая здоровая, верная своей природе женщина. Вам не за что посыпать голову пеплом, нечего стыдиться, не в чем обвинять себя.

И бегите от этого человека. Так быстро, как только позволят ноги. Ничего ужасного с вами не произошло. Вы пережили хорошие минуты, приобрели опыт, сохранили веру в себя. А дважды в одну воронку, как учат нас бывалые люди, снаряды не падают...

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук

ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ



# СОРОК СОРОКОВ

Столько церквей, говорят, имела раньше Москва. Рядом с православными храмами стояли кирхи и костелы, мечети и синагоги. Теперь же этим известным выражением мы хотим назвать новую ежемесячную рубрику нашего журнала, посвященную праздникам различных религий и конфессий. Материалы о них предоставляет агентство «АРНИКА».

## ИЮНЬ

2 — Русская Православная Церковь поминает святого благоверного князя **ДОВМОНТА** (в крещении Тимофея) **ПСКОВСКОГО**. Литовец, он бежал с родины в Псков спасаясь от мучдоусобиц, раздражавших Литву в середине XIII в. Здесь «дохнула на него благодать Божия» — бывший язычник Довмонт крестился. А уже через год псковичи избрали его своим князем. Эту выборную должность он сохранял 33 года, успешно отражал набеги рыцарей Ливонского ордена, умел ладить с вечем. Псковская крепость, ставшая при нем неприступной, до сих пор называется «Довмонтов город».

3 — День памяти равноапостольных царя **КОНСТАНТИНА** и матери его царицы **ЕЛЕНЫ**. Став правителем Западной Римской империи, Константин издал в 313 году знаменитый Миланский эдикт о веротерпимости. После 33 лет гонения христиан получили возможность свободно исповедовать свою веру. С именем царицы Елены связано обретение Крестного Креста, на котором был распят Иисус Христос. Его воздвигли на возвышенном месте, чтобы показать народ. В 326 году 27 сентября (праздник Крестовоздвижения).

5 — память преподобной **ЕВФРОСИНИИ** (XII в.), иудеи в полоцкой, покровительствующей своему монастырю на Гали.

5 — Католическая Церковь празднует память святого **БОНИФАЦИЯ** (VIII в.), миссионера, христианизатора германских племен.

9 — Русская и Греческая Церкви празднуют память святого **ИОАННА РУССКОГО** (XVIII в.). Подполковник с Украины, он был участником Прутского похода. Попадая в плен, был продан в Турсии в рабство. Это рабство он вынес, принуждая принять ислам, но он остался верен христианству. После кончины мощи его были признаны чудотворными и перевезены в Грецию.

11 — день памяти преподобномученицы **ЕФРАСИИ** Цареградской, жившей в эпоху иконоборчества. Она перенесла мученическую смерть, спасая образ Христа.

13 — в Католической Церкви день памяти святого **ПАДУАНСКОГО** (XIII в.), одного из величайших проповедников в истории европейского христианства.

22 — Русская Церковь празднует память преподобного **КИРИЛЛА**, епископа Белозерского. Он родился в 1327 году в семье, в миру носил имя Кузьма. Постригся в московском Благовещенском монастыре и служил в монастырской хлебне. Был знаком с Сергием Радонежским прежде всего заходил в хлебню и с ним беседовал с Кириллом. В возрасте 50 лет отправился в Сибирские леса и у Сиверского озера поставил крест. Несколько лет Кирилл жил в землянке в полном одиночестве, пока не начали стекаться к нему ученики. Тогда в 1397 году Кирилл основал монастырь и стал его игуменом.

23 — у мусульман праздник **ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯ**. В нашей стране он известен под тюркским названием **КУРБАН-БАЙРАМ**. Начало праздника совпадает с днем завершения паломничества в Мекку. А мифология праздника восходит к Библии. Мусульманская традиция на место библейского Исаака, которого отец Авраам (у мусульман — Ибрахим) собирался принести в жертву, ставит другого сына — Исмаила, родоначальника арабов. В день праздника по всему мусульманскому миру несут на заклание животных — в память о готовности Ибрахима принести в жертву Аллаху своего сына.

30 июня — 18 Тамуза по иудейскому календарю — у верующих евреев пост 17 Тамуза (перенесен из-за субботы). Пост установлен в память разрушения в 68 году н. э. Второго Храма войсками римского императора Тита. После 17 Тамуза три недели считаются траурными.

**В**олшебная сказочная птица яркий хвост распустила, коготки черные заострила, глаз лукавый на девицу-красавицу поглядывает. Девушка чудо как хороша: лицо нежное, губы алые, глаза — омуты темные, в руках ветка с райскими яблоками. «Красиво-то как!» — восхищались посетители выставки, подолгу задерживаясь у картин Татьяны Иваницкой. Работы этой художницы показывались осенью прошлого года в Центральном Доме художника в Москве. Особенно внимательно их рассматривали женщины. И отходили с полным убеждением: «И я так могу шить». Картины Татьяны Александровны искусно подобраны и сшиты из множества кусочков самых различных тканей. Она сама назвала их коллажами из ткани, а коллеги чаще говорят о них как о декоративных панно. И да простят мне простодушные посетительницы, делать эти вещи очень и очень трудно. Художница шла к этому весьма непросто и достаточно долго.

«Я всю жизнь боялась, что чего-то не умею, что делаю что-то не так. Новый материал дал мне возможность себя не бояться. Интересно быть самой собой. Страхи прошли, и все сложилось удачно», — призналась мне как-то в беседе Татьяна Александровна. Многие годы после окончания Суриковского института она работала в графике. Ее поэтичные пейзажи Русского Севера словно

моих иллюстраций, — говорит Татьяна Александровна. — Делаю их с тщанием и старанием, может быть, не всегда эмоционально. В книге довольно свободно рисую. Отсюда наверняка и свобода в работе с тканями». Художница режет их ножницами сразу — без каких-либо подготовительных эскизов. Вырезает сложные фигуры, и никаких проблем не возникает. И с пространством работа идет легко. И композиционно выстраиваются панно как будто сами собой, без мучительных сомнений. Иваницкая не видит большой разницы между красками и тканями — задачи в общем-то одни. Она делает свои декоративные вещи не по каким-то определенным, четко разработанным законам прикладного искусства, а так, как они ей самой представляются. «Все это во мне жило, — говорит художница. — В этих вещах я такая, какая есть со всеми своими профессиональными достоинствами и недостатками». Возможно, еще не все, накопленное долгими годами вдумчивого труда, реализовано в полной мере. Но яркий всплеск творчества Иваницкой покоряет.

Первые вещи были сделаны в 1988 году в подарок друзьям в Германию. Они были выполнены по мотивам иллюстраций к «Хроменькой уточке» Д. Мамина-Сибиряка. Один из сюжетов — «Взлетающая девушка». Но это не ангел — это крестыанская девушка, которая взлетала, потому что ей на земле было плохо. Немцы воспринимали этот образ как па-

## ПОСКИУТНАЯ СКАЗКА

показывают — вот в таких дивных местах земли нашей и жили девицы-красавицы. Скакали по этим просторам и далям суженые к своим нареченным. По берегам рек и озер стояли крепости и стелились деревни невысокими избами, на холмах возвышались храмы. Эта древняя реальность, которую Иваницкая знает и любит, живет во всех ее работах: и в декоративных панно, и в станковой графике, и в иллюстрациях.

Она многие годы работает в детской книге. Сделанные ею «Русские народные сказки», «Аленушкины сказки» Д. Мамина-Сибиряка, «Девочка Снегурочка» В. Даля на многих выставках и конкурсах получили заслуженное признание.

«Мои декоративные вещи, безусловно, возникли на базе

рящую душу. И это так и есть в сказке. Обе работы очень понравились и стали экспонатами небольшой выставки, которая путешествовала по Германии.

Затем художница сделала еще четыре панно — все на сюжеты русского фольклора — и они показывались в Мюнхене, в галерее Общества художников-прикладников. Была там и «Птичка-невеличка по полю скачет, нас дурачит». А то, что мы видели в Москве, — уже повторение. Но повторить эти вещи дословно, что называется, невозможно. Каждая — новый всплеск фантазии, новые колористические решения. Многие зависят от того, какие ткани есть под рукой. Художница специально их подбирает, разыскивает у друзей, многое ей приносят и привозят даже из-за рубежа коллеги, зная но-



...природа которых до конца еще не изучена, но совершенно точно установлено, что они пагубно влияют на все живое. Кстати, когда ко мне приходят с просьбой избавиться от порчи, то я всегда спрашиваю, не переменял ли человек место жительства и не начал ли болеть после переезда. Если отвечает утвердительно, то почти стопроцентная гарантия, что виновато в его напастях место, на котором живет.

— Юрий Васильевич, а как тот старик мог узнать, что земля «дурная»?

— Колдуны это умели определять тысячи лет назад, но сейчас для этого даже не надо быть колдуном, потому что делается обыкновенная лоза или рогатка из веточки, и в геопатогенной зоне она начинает вращаться.

— Но ведь в городах-то никто с лозой не проверяет, где строить наши дома, значит, человек получает квартиру, радуется, а радоваться-то, может, и нечему? И что же нам делать?

— Прежде всего не пугаться. Вредные эти лучи узкие, поэтому пройдитесь с лозой по своей квартире и определите главное: чтобы кровати не оказались в пучке этих лучей.

— Спасибо, совет ваш мы, конечно, учтем. А теперь давайте поговорим еще про что-нибудь таинственное. Кстати, если уж мы заговорили о земле, то объясните мне, пожалуйста, зачем все-таки жена дедушки Макара по земле каталась и почему после этого, точнее, в этот день всегда начиналась гроза.

— Видно, сильно вас это поразило, если столько лет помните, — засмеялся Юрий Васильевич. — Раскрою вам бабушкин секрет, тем более что он совсем простой. Не потому гроза начиналась, что старушка по росистой траве каталась, а, наоборот, каталась она потому, что грозу чувствовала. Ничего не поняли? Объясню популярно. Земля, как известно, несет в себе отрицательный заряд, а атмосфера — положительный. Перед грозой в организме человека накапливается избыток положительных зарядов, а это вызывает плохое самочувствие, особенно когда здоровье не ахти какое. Так, чтобы избавиться от излишнего положительного заряда, надо его с себя сбросить на землю, и лучше всего для этого лечь на нее, когда она покрыта утренней росой. Что старушка и делала. Я же вам говорил, что колдовство — кладезь самых разнообразных знаний, в том числе и о влиянии на организм человека окружающего его мира.

— А теперь хочу попросить вас раскрыть самую жгучую, во всяком случае для женщин, колдовскую тайну: правда ли, что колдун может помочь одному человеку влюбиться в себя другого? Как говорят в народе, «присушить»?

— Кого же это вы «сушить» собрались? — расхохотался Юрий Васильевич.

— Да никого, просто интересно, — смутилась я.

— Даже если бы вы просили, помогать бы не стал. Права такого не имею. Конечно, колдун действительно может сделать так, что один человек всю жизнь будет верно и преданно любить другого. Но в нашем Ордене это категорически запрещено. Никогда мы не заставляем человека полюбить против его воли. Это — насилие над личностью, над ее свободой.

— «Влюбить» вы не помогаете, но если речь идет о распадающейся семье, если уходит муж, отец, если жене без него будет крайне трудно вырастить детей, если она его продолжает любить, тогда тоже не поможете?

— Каждое вмешательство в семейную

жизнь обстоятельно обсуждается в Ордене на самом высоком уровне. Тщательно взвешиваются все аргументы за вмешательство и против. И если руководство решает, что помощь оказать нужно, помогаем.

— Ну а разлюбить вы можете помочь? Например, девушка влюбилась до безпамятства, а взаимности нет. И вот эта безответная любовь гнетет ее, терзает, доводит до полного отчаяния. Она бы и рада убежать от этой муки, рада бы разлюбить, но не может...

— Бывали случаи, когда ко мне приходили девушки примерно в таком состоянии. И когда я вижу, что любовь ее не радость, а сплошное страдание, которое может закончиться катастрофой, я помогаю от этой боли избавиться.

— Юрий Васильевич, а сами вы, чтобы Алла Леонидовна вас полюбила, не применили хоть чуточку колдовских ваших чар?

— Ну вот тебе на, — обиженно протянул колдун. — Свою жену, если хотите знать, я честно отбил у многочисленных ее поклонников. С тех пор прошло двадцать лет, и, по-моему, никто из нас об этом не жалеет. Сейчас у нас уже сын-студент.

Честно говоря, мне хотелось еще о многом расспросить Колдуна России, но злоупотреблять его гостеприимством и добротой я не могла. Юрий Васильевич — действительно добрый человек. Я имею в виду не только то добро, которое он несет людям колдовским своим умением, хотя этому, конечно, цены нет. Но и просто человеческую щедрость, с которой он делится своими тяжким трудом заработанными деньгами с теми, кто в них нуждается. Именно Тарасов первым сделал взнос на строительство реабилитационного центра для воинов-афганцев. Правление Советского Фонда мира наградило Юрия Васильевича Почетной медалью за помощь, которую он оказывает фонду.

Возвращаясь домой, я вспоминала наш долгий разговор с Юрием Васильевичем, его жесты, мимику и все никак не могла отделаться от ощущения, что чего-то я в нем не уловила. И вдруг поняла: не смогла определить, какого цвета у него глаза. Они казались мне то черными, то зеленоватыми, то голубыми. Наверно, менялись в зависимости от того, как падал на них свет, от того, смеялся потомок языческих жрецов или был серьезен. А впрочем, не важно: главное, что они замечательно умные и проницательные. Но ночью, уже засыпая, подумала: а все-таки интересно, какого же цвета у колдуна глаза...

Людмила КОДЗАЕВА

ОТ РЕДАКЦИИ: Всем, кто захочет обратиться за помощью к Юрию Тарасову, мы сообщаем, что решается вопрос об открытии центра, в котором Колдун России будет вести прием вместе со своими коллегами. А пока иной возможности помочь вам, кроме как на своих сеансах, Юрий Васильевич, к сожалению, не имеет. В любом городе, где должны состояться сеансы Колдуна России, заблаговременно вывешиваются афиши.

А для читателей «Работницы», начиная уже с этого номера, Колдун России будет давать свои советы, которые помогут вам сохранить здоровье, бодрость, хорошее настроение.

## СОВЕТЫ КОЛДУНА РОССИИ:

Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прижаться лбом к оконному стеклу, потому что оно нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения. Можно также прибинтовать ко лбу и вискам свежий капустный лист, предварительно скомкав его, чтобы он пустил сок. Этим соком смазать запястья рук и углубления за ушами.

От насморка помогает смесь меда с соком сырой красной свеклы. Смешайте чайную ложку меда и три ложки свекольного сока. Закапывайте в нос по несколько капель три-четыре раза в день.

При заболеваниях кожи пораженный участок смазывают натуральным медом или же применяют компресс и местные ванны тридцатипроцентного раствора меда. Процедуры проводятся один-два раза в день, но после необходимо не менее двух часов находиться дома.

Гнойные и инфицированные раны лечат компрессами с раствором меда (тридцатипроцентный раствор, приготовленный на дистиллированной или переваренной воде). Температура его не должна превышать 32 градуса. Если нет никакой возможности приготовить раствор, то раны просто мажут медом и сверху накладывают легкую стерильную повязку.

При воспалении горла и десен таким же раствором промывают и полощут рот.

Нужно помнить один маленький «колдовской» секрет: вокруг больного, которого лечат медом, обязательно должна быть спокойная обстановка. Обращайтесь с ним, как с ребенком, улыбайтесь, шутите, приговаривая, например, такие вот слова: «Мед-медок, три горсти, помоги сеть сплести, помоги увести горести и болести».

«Заговоренная нить» — красная шерстяная нитка, повязанная вокруг запястья, улучшает кровообращение, ускоряет заживление ран и порезов на руке, помогает при растяжении сухожилий.

Больной выздоровеет быстрее, если в изголовье кровати положить на блюдечке свежие дольки разрезанного чеснока.

Ночные кошмары перестанут вас мучить, когда над своим изголовьем вы повесите веточку осины с зелеными листьями. Еще несколько листьев скатайте в шарик и, сильно надавливая, очертите им вокруг кровати замкнутый контур. И пусть вас не смущают скептические улыбки окружающих — здоровый сон стоит этих улыбок!

От тромбоза вен поможет настой антоновских яблок, очищающий кровь, улучшающий сон и аппетит. Три среднего размера яблока промойте холодной водой и уложите на дно эмалированной кастрюли. Затем вскипятите литр воды и крутым кипятком залейте яблоки, закройте кастрюлю крышкой, закутайте в одеяло и через четыре часа, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните их прямо в кастрюле, а образовавшуюся настойку процедите и пейте с медом: ложку меда заливаете 50 граммами настойки. Пейте утром натощак и перед самым сном.

Быстро похудеть вы сможете, если несколько дней полностью откажетесь от употребления соли. Бессолевая диета полезна не только для фигуры, но и для здоровья. В течение диеты ежедневно принимайте пятнадцатиминутный контрастный душ, сменяя холодную и теплую воду через каждые пятнадцать секунд. При этом мысленно представляйте свою фигуру в том виде, который вы хотели бы иметь.



# «НА КРЮЧКЕ»

**П**ознакомились, понравились, по-правились друг другу, начали встречаться. Отношения прекрасные, гармония характеров и интересов, множество светлых, незабываемых минут, кажется, еще немного, и друзья получат приглашение на свадьбу, но момент этот никак не наступает. Женщину это начинает тяготить, и чем дальше, тем больше. Ей нужна семья, она хочет стать матерью, а если разведена и одна воспитывает ребенка — мечтает, чтобы у него был хотя бы неродной отец, ее не устраивает положение любовницы. Вести она себя при этом может по-разному. Но никакая тактика — грубая или тонкая, открытая или завуалированная — не приближает ее к замужеству.

Наверняка вы если не переживали, то наблюдали нечто подобное. Из-за того, что такие ситуации разыгрываются сейчас на каждом шагу, и родилось представление, что таково вообще свойство современных мужчин: им не нужна семья. Поскольку «иметь хоть кого-нибудь» лучше, чем вообще быть одной, нужно благодарить судьбу и соглашаться на любые условия, какой бы горький привкус ни имело это счастье.

Моя задача сейчас — опровергнуть и этот посыл. И эти выводы.

**Ч**то бы ни говорили о нынешних сложностях и проблемах, для огромного большинства взрослых людей нормальное состояние — семейное. И для мужчин не меньше, чем для женщин. Судьбы складываются по-разному, не всем семьям суждена одинаково долгая жизнь. Однако, пережив развод, люди стремятся вновь найти себе пару, и рождаются новые семьи.

Но действительно, есть мужчины, которым семья не нужна. И не потому, что они для нее слишком умны или высокоразвиты: они просто боятся. Боятся полного сближения с женщиной, душевного породнения с нею, к которому всегда тяготеет супружество. За последние 20—30 лет этот тип мужчин распространился настолько, что у психологов сложился специальный термин — «интимфоб», то есть человек, которого страшат интимные отношения. Разумеется, не в смысле сексуальных связей — тут-то у них все в порядке. Противоположностью им психологическая интимность, доверительность, глубокая привязанность. Они способны любить, если подразумевать под этим пылкий интерес, готовность преодолевать препятствия, даже ревность. Но всегда будет оставаться дистанция, которую они не позволяют нарушить. Не жить

вместе (пусть даже и не в браке), а встречаться. Не всем делиться. Не все обсуждать. Огородить какое-то свое, только свое жизненное пространство. куда доступ возлюбленной будет раз и навсегда закрыт, и не обязательно вовсе, чтобы там мелькали другие женщины...

Очень редко интимфоб понимает себя до конца. Большинство занимается самообманом. Одни говорят, что так — то есть ни с кем себя не связывая, никому ничего не обещая — жить лучше. Другие утверждают, что в принципе хотели бы жениться, обзавестись нормальным семейным домом, но «пока еще не встретили свою». Много бывает разговоров о том, что семья — как мы ее понимаем — устарела и для свободно мыслящего человека не годится. Знал я и одного истинного философа: земля перенаселена, рассуждал он, и потому долг понимающего этого человека — не участвовать в приближении катастрофы.

Многочисленная группа — мужчины, объединенные синдромом «уйди-вернись» или «отойди-придвинься». Они как бы провоцируют женщину на разрыв, упорно сопротивляясь сближению, ловко уходя от

разговоров о женитьбе. Но стоит ей сделать решительный шаг в сторону — он словно спохватывается и вновь стремится привязать ее к себе. Интимфобы этой категории — большие искусники по части намеков, создавать впечатление они умеют, ничего не говоря конкретно. «Ты же знаешь, как я занят, вот и занялась бы сама поисками вариантов обмена», — говорит, например, один из них влюбленной в него женщине. Та понимает однозначно: это шаг вперед, к их будущей совместной жизни. Но разве он ей это обещал?

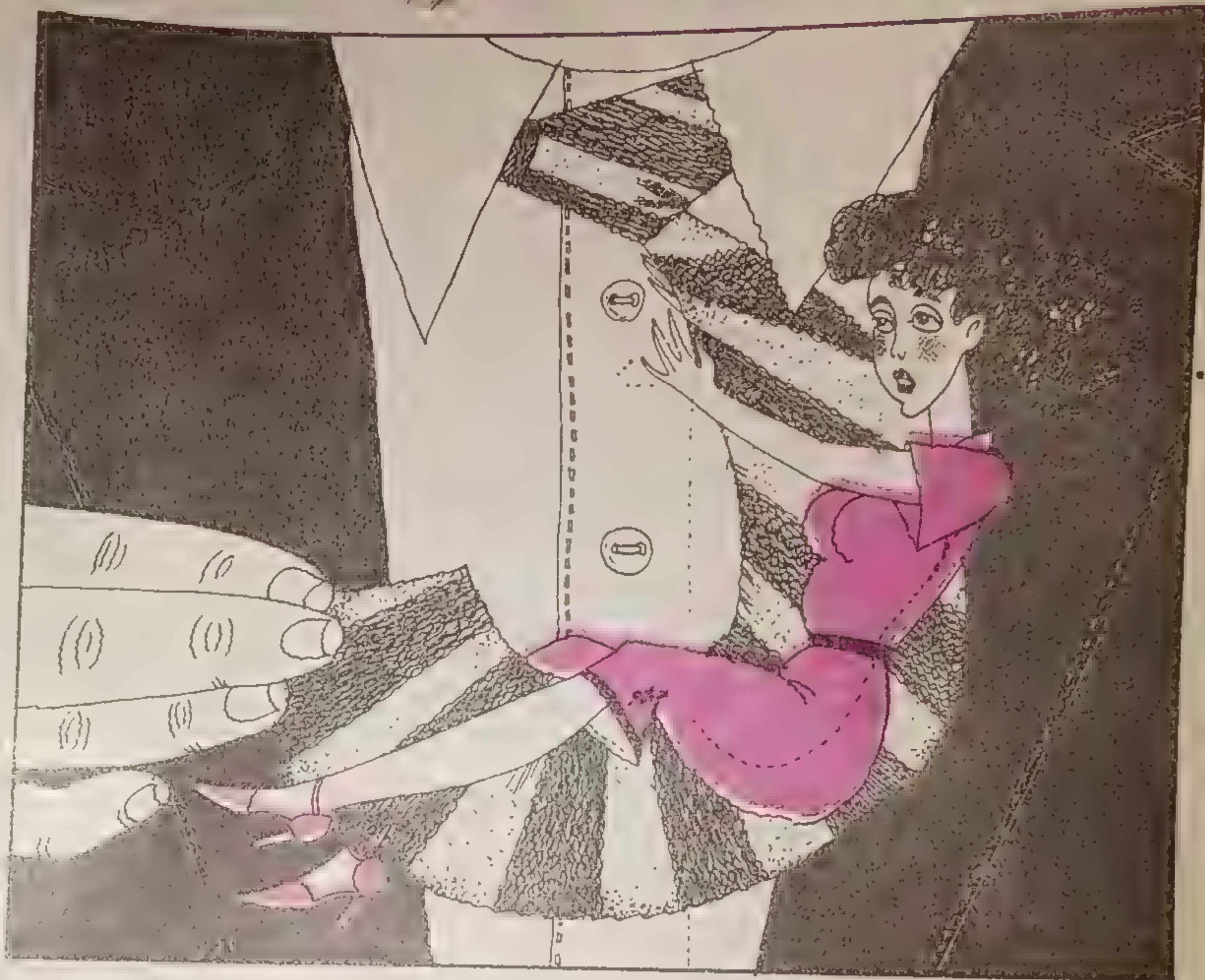
Вторая разновидность — это охотники за страстью. Отношения с ними возможны только на первоначальной стадии, пока делятся романтический накал, экзотика новизны, пока присутствует момент завоевания. Любить для них — значит пылать. А как только наступает стабильность, уверенность, начинают томиться, скучать, водить глазами по сторонам.

Женатый интимфоб. Да, да, есть и такие. Это человек, который подобрал себе подходящую пару — женщину холодную или подобно ему боящуюся интимности. Брак у них скорее формальный, но прочный. Дома неуютно, нерадостно, искренне

хочется разорвать эти путы, и партнерша, одинокая женщина, чувствуя это, легко «покупается», она даже угрызений совести не испытывает, думая о разрыве при ее участии гнезде, — там ведь и нет ничего, кроме пустой фальшивой оболочки.

И, наконец, четвертый вариант. Вечный подросток. Неверно думать, что только женщины боятся старости и стараются всеми силами отдалить ее приход. Мужчинам этот страх тоже преотлично знаком, а у некоторых он перерастает в главную движущую силу бытия. Такие люди избегают всего, в чем проявляется возраст; мне встречались такие, что даже на вопрос «сколько вам лет» отвечают не сразу — не потому, что намерены соврать, они в самом деле не помнят, «вытеснили» дату своего рождения. Когда можно сказать себе: все впереди — им хорошо. А брак — это уже рубеж, это жесткая программа, сковывающая будущее, о таком даже думать невыносимо...

**Л**юбовь к интимфобу — трагедия для женщины. Вы можете пережить сколько угодно увлечений, которые в смысле брака кончатся ничем, — и хоть





совести и правде. Клянусь святым Никифором, покровителем нашего монастыря, что, кроме старого дьякона Бэрдаса, никто больше не знает.

— Тогда наложи печать молчания на свои уста и дальше. Если ты был верен в прошлом, то я не вижу оснований, зачем тебе болтать в будущем. А ты, Лев, — Феодора взглянула своими изумительными по красоте глазами на сына со странной смесью суровости и любви, — могу я тебе доверять? Будешь ты верно хранить тайну, которая тебе не поможет, но зато легко погубит твою мать?

— О мама! Я никогда не причиню тебе вреда. Клянусь, я буду молчать!

— Я верю вам обоим. Вашему монастырю я сделаю богатые подношения, так, чтобы ты, мой мальчик, жил, не зная лишений, и благословлял тот день, который привел тебя в мой дворец. А теперь идите. Я никогда больше не хочу тебя видеть. Если такое случится, то ты, может быть, найдешь меня в мягком и добром настроении, а может, и в злом и свирепом. Первое может меня погубить, а второе — тебя. Но не дай Бог, если пойдут какие-то слухи, тогда я решу, что вы нарушили данное мне слово и в этом случае, клянусь святым Георгием, вы все вместе с монастырем и его братией будете уничтожены. Это будет вечный урок всем, кто нарушает верность императрице.

— Я никогда ничего не скажу, — отвечал твердо отец-настоятель. — Ни я, ни дьякон Бэрдас, ни мой воспитанник Лев. За нас троих я ручаюсь, но как быть с другими, вот с этими рабами, с этим правителем? Нас ведь могут наказать за вину других.

— Этого не случится, — отвечала решительно императрица, и ее взгляд стал твердым и беспощадным. — Эти рабы — они немые, у них у всех вырван язык, так что они не могут ни слова рассказать о тех тайнах, свидетелями которых они оказались. Что касается тебя, Базиллий...

Она подняла властно свою белую, лилейную руку и сделала тот самый приговаривающий к смерти жест, какой он сам использовал всего полчаса назад.

Черные рабы набросились на него, словно охотничьи псы на оленя.

— О моя всемилостивейшая государыня, за что? Что я плохого сделал? — закричал он тонким, пронзительным, ломающимся голосом. — Почему я должен умереть? Будь великодушна, прости, если что не так.

— Ты обратил меня против моей родной крови... Ты подстрекал меня убить моего собственного сына!.. Ты собирався воспользоваться моей тайной против меня! Я это сразу прочла в твоих глазах. Жестокый палач, вкуси же сам участь, на которую ты слишком часто обрекал других. Твой удел — смерти! Я сказала!

Старик с мальчиком в ужасе кинулись бежать из сводчатого подземелья. Когда они на пороге оглянулись назад, то увидели гордо выпрямившуюся фигуру императрицы в золототканой одежде. Они также мельком увидели покрытый зеленым лишайником зев колодца и раскрытый красный рот евнуха, когда он кричал и умолял при каждом рывке мускулистых рабов, тащивших его с каждым шагом все ближе и ближе к краю колодца. Зажав уши руками, мальчик со своим наставником выбежали из подземелья и уже издали услышали визгливый крик падающего вниз царедворца, а затем тяжелый всплеск воды, донесшийся из далекой темной бездны.

Перевод с английского  
Николая КОЛПАКОВА



## Какого цвета глаза у колдуна?

Тем, кто относится к колдовству как к шарлатанству, советую не читать этот материал, чтобы не раздражаться самому и не писать возмущенных писем мне. Ну а если такие письма все-таки будут, то их авторам я отвечаю сразу: мне, как и всем, неведома природа колдовства, его сокровенная суть. Но случилось так, что с колдуном мне довелось встретиться много-много лет назад. И я благодарна судьбе за эту встречу. Почему? Судите сами.

Н едалеко от дома, в котором прошло мое детство, поселилась однажды чета стариков. И вскоре по небольшому нашему городу поползли слухи, что со стариками дело нечисто. Колдуны они. Новость эта исходила от пастуха, который не раз видел, как по ночам дед бродит по лугу, выкапывая какие-то корешки. А со старухой и вовсе страшное творится: в одной исподней рубашке катается она на заре по росистой траве. И вот ведь что получается: как только старуха это проделает, так в этот день непременно жди грозы. Короче говоря, стариков этих стали все бояться, а нам, детям, было строго-настрого наказано и близко к ним не подходить.

Но что касается меня, то мне и запрещать не надо было, потому что сил моих хватало лишь на то, чтобы сидеть в кресле на крылечке, куда папа выносил меня погреться под июльским солнышком. Сидела я, закутанная в шубу и ватное одеяло, потому что трепали меня жесточайшие приступы малярии. От хины была я желтая и почти ничего не слышала. Вот такую и увидел меня однажды тот дед. Посмотрел и ушел, но вскоре вернулся и стал поить меня каким-то питьем, что-то при этом приговаривая. В общем, через три дня была я совершенно здорова, и никогда больше эта ужасная болезнь ко мне не возвращалась.

Теперь, надеюсь, вы понимаете, почему мне захотелось познакомиться с Колдуном России Юрием Тарасовым. Я рассказывала ему эту историю, а он пил кофе, курил и внимательно слушал.

— Вот так, Юрий Васильевич, встретилась я с первым колдуном. Вы — второй, хотя совсем на того не похожи.

— Конечно, бороды нет, и годами немного моложе, — улыбнулся он. — Но вам и вправду повезло: в нашем деле старик был очень сведущ.

— Вы сказали «в нашем деле», то есть в колдовстве. Конечно, я понимаю, что быть колдуном вовсе не означает превращаться периодически в филина или черного козла. Но все-таки дедушка называл себя именно колдуном, никогда не говорил «знахарь, целитель». Но почему — колдун?

— А его вы об этом не спрашивали?

— Спрашивала, конечно. Он ответил: колдун, потому что живу так.

— Лучше ответить невозможно. Колдовство — это действительно образ жизни. Прежде всего. А уж потом профессия. Да,

да, профессия колдуна. Колдовство сочетает в себе самые глубокие и разнообразные знания о человеке: его физическом естестве, духовном мире, о взаимном влиянии человека и окружающей его природы, о его связи с землей и светилами. Знания эти накапливались многими тысячелетиями, и колдун обязательно должен ими овладеть. Так что колдовство есть сумма знания, опыта и таланта.

— Юрий Васильевич, если колдун обязан владеть такими знаниями, значит, каждый колдун по меньшей мере замечательный лекарь?

— Я же сказал, что колдовство — это профессия. Но ведь в любой профессии кто-то достигает вершин мастерства, а кто-то способен подняться лишь до середины. Тут многое определяют и способности ученика, и опыт учителя. Первым моим наставником была бабушка. Я ведь колдун в четвертом поколении. Так вот к бабушке моей Варваре Еромолаевне Ненашевой люди шли и ехали отовсюду. Двадцать лет уж как нет ее на свете, но до сих пор помнят многие.

У бабушки прошел я первый курс обучения, а потом были и еще учителя, а затем долгие-долгие годы учебы в Ордене.

— Пожалуйста, расскажите подробнее об Ордене.

— Рассказать могу только то, на что имею право. Орден Колдунов России существует несколько тысячелетий. Сейчас в него входят двести колдунов. Возглавляет его старый человек, ровесник века. Живет в Воронежской области. Есть у него две группы заместителей: пять первых и семь вторых. Среди этих семерых и я. Самый молодой. Раньше моложе сорока пяти никого не выбирали, а мне сорок один.

— Вы — Колдун России. А что это значит?

— В переложении на общепринятую табель о рангах — профессор.

— Профессорская должность в обычной жизни должна соответствовать званию доктора наук. Значит, в колдовской своей науке вы уже достигли немалых высот?

— Скажем так: смог кое-что добиться, смог кое-что постичь. Хотя, честно говоря, дается это с огромным трудом. Мне есть о чем сравнивать. Я ведь владею несколькими специальностями: работал сантехником, шофером, окончил строительный техникум, финансовый институт, сейчас получаю медицинское образование, так как Орден принял решение, обязывающее каждого колдуна иметь диплом медика. Но то, как я учился и учусь в наших, так сказать, официальных учебных заведениях, — детская игра по сравнению с учебой в Ордене. В институте может повезти на экзаменах — вытащил билет, который знаешь,



У нас такого везения быть... потому что экзамены — это со-... Дается тебе несколько групп... от которых уже отказались меди-... ты начинаешь лечить. Сдать экза-... значит вылечить не менее 60–70... процентов больных. Любои из нас обязан... владеть обширными знаниями, но в какой-... то одной области специализируешься осо-... бо. И вот тут-то и спрос с тебя особый... нужно показать высочайший уровень под-... готовки, потому что недоучек в Ордене не... имеем права утрачивать ни крупинки зна-... ний нам обязательно надо передавать их... дальше. Расскажу, как было со мной. По-... началу меня начинали готовить как пси-... хиатра. Но вот то состояние управляемо-... сти, в которое я вводил человека, разуме-... ется, для его же блага, вызывало у меня... чувство внутреннего дискомфорта. Мои... учителя моментально это заметили и было... решено изменить направление моей спе-... циализации. Я стал заниматься дерматоло-... гией. Теперь главный специалист в этой... области.

— В вашей почте много благодар-... ственных писем. Но особенно меня по-... разило письмо матери, чей сын долго... страдал псориазом и вылечился на ва-... ших сеансах. Но то, что эта... болезнь практически не ле-... чится, известно всем...

— Действительно, медицина... из десяти таких больных вы-... чивает одного. Но мне... сдать экзамен по дерматоло-... гии, нужно было и дерматоло-... гическим пациентам, страдающим... дугом, вылечить не менее... сти. Для того я и учился... годы, чтобы уметь вернуть... человеку здоровье. Говорят... колдовство — это хорошо ос-... ненная мною профессия

**Ю**рий Васильевич ска-... это просто, спокойно... с достоинством. Как мо-... жет говорить человек, уверен-... ный в своем мастерстве. И на... это достоинство, и на эту уве-... ренность имеет он полное мо-... ральное право. Тот, кто видел... как работает на своих сеансах... Колдун России, тот согласится... со мной. Потому что невозмож-... но не согласиться, когда слы-... шишь мальчишечку, звонко... и радостно читающего стихи со-... сцены, на которую всего не-... сколько минут назад он... поднялся, не в силах из-за... сильнейшего заикания произне-... сти даже свое имя. Когда сна-... чала ты видишь девушку, скрю-... ченную в три погибели парали-... чом, а потом она распрямляет-... ся и на глазах изумленной, пла-... чущей от счастья публики де-... лает первые в своей жизни... шаги. Когда вместе со всеми... смеешься, глядя на бабушку... сбегавшую со сцены, на кото-... рой остались брошенные ко-... стыли.

Но я предвижу, как чита-... тель-скептик уже наострил... карандаш, чтобы задать сакра-... ментальный вопрос: «А видели... вы тех, кого Тарасов вылечил... давно?» Да, видела.

Молодая, очень красивая... женщина Васильковыс лучи-... стые глаза

— Болела я пять лет. Мо-

края экзема рук. Постоянная нестерпимая... боль. Полная беспомощность. Однажды ре-... шила все, хватит... Но тем, чем были тогда... мои руки, не смогла открыть окно... Вскоре... после этого увидела по телевизору Юрия... Васильевича. Нашла его. После первого же... сеанса руки перестали болеть и чесаться... После третьего бинты легко отпали, и я... увидела свои руки вот такими, какими... вы их сейчас видите. Четвертый сеанс был... просто закрепляющим. С тех пор прошло... два года Юрия Васильевича никогда... в жизни не забуду. Вы не представляете... какой я была.

Но я представляю, потому что смотрела... видеозапись, сделанную как раз тогда ко-... гда Таня пришла к Колдуну России в первый... раз. И скажу вам честно, содрогнулась от... ужаса, когда вместо рук увидела на экране... раздувшиеся, сочащиеся куски мяса.

Николай чувствовал себя все хуже, но... к врачу не шел, не привык лечиться... Пошел, когда стало совсем невмоготу, да... и жена настояла. И сразу же как обухом... по голове: рассеянный склероз. Инвалид-... ность первой группы. На прием к Тарасову... Николая в прямом смысле слова притащи-... ла на себе жена. Сам уже ходить не мог... Но через пять сеансов пошел, опираясь на... палочку. Потом оставил и ее. Прошло по-

чти два года. Встретиться с Николаем я не... смогла: уехал в деревню ремонтировать... дом. Жена мне пожаловалась, что он себя... не бережет.

**Д**остаточно примеров? Тогда позвольте... мне продолжить наш разговор с Кол-... дуном России.

— Юрий Васильевич, вы сказали, что... основная ваша специальность — дерма-... тология. Но вот на ваших сеансах вы... творите чудо как мануальный терапевт... как психотерапевт...

— Только, пожалуйста, не говорите сло-... во «чудо». Никакого чуда я не творю. Просто... я неплохой специалист по мануальной тера-... пии. А что касается психотерапии — в юно-... сти начинал заниматься ею и не воспринял... ее. Но несколько лет назад все-таки вернул-... ся к психиатрии. Все эти годы совершенствую-... сь в этой области, чтобы достичь такого же... уровня, как и в дерматологии.

— Вы возражаете против слова... «чудо», я не буду его употреблять, но... все-таки вы можете вылечить больных... с такими страшными диагнозами, перед... которыми бессильна медицина...

— Как я это делаю? Но ведь колдун же... все-таки, — засмеялся Юрий Васильевич, —... а колдовства без тайны не бывает.

— Правда, давайте погово-... рим о чем-нибудь таинствен-... ном. Есть колдуны, которые... причиняют человеку зло? На-... пускают на него порчу? И... вообще она существует?

— В нашем Ордене злых... колдунов нет и быть не может... У нас очень высокие этические... нормы, 17 строжайших запре-... тов, и не дай Бог нарушить хоть... один из них. Кстати, среди этих... незыблемых требований — за-... прет на спиртное. Колдун ни... капли в рот не берет. Главная... наша заповедь — творить доб-... ро. Но злые люди встречаются... везде. Есть они и среди колду-... нов. Существует ли порча? Да... существует. Но, к счастью, в-... стречается она гораз-... до реже, чем многим кажется... Во всяком случае, среди мно-... жества людей, обращавшихся... ко мне за помощью, настоящей... порчи, сделанной, что называ-... ется, профессионалом, я прак-... тически не встречал.

— Но злые колдуны все-... таки есть. Вот история, кото-... рую мне недавно рассказали... В одной небольшой дере-... веньке стоит заколоченный... дом. Я спросила — почему? И... узнала, что сначала в нем... упала в подпол и покалечи-... лась маленькая дочка, потом... передрались насмерть бра-... тья, запил по-черному хозя-... ин, а жена его без конца хво-... рала. И вся деревня увере-... на, что порчу на семью напу-... стил старик колдун, который... говорил, чтоб на этом месте... не строились, не будет им... здесь спокойной жизни. Но... его не послушали. Навер-... ное, тут и вправду была на-... стоящая порча?

— Совсем наоборот. Стари-... ка надо было послушаться, по-... тому что он знал, что земля, на... которой они строились, «дур-... ная», или, говоря научным язы-... ком, геопатогенная зона. На та-... ких участках земли отмечают-





Казалось бы, что может поразить нас сегодня, когда каждый день до предела заполнен событиями одно площе другого, когда уже нет сил удивляться, восхищаться, возмущаться и нет сил читать газеты... Мы столько пережили мы столько узнали! Усталость легла на наши плечи. А где усталость, там недалеко и равнодушие. Все чаще и чаще приходится слышать, что люди стали другими. Издерганными, обзленными, глухими к чужому горю и радости. Да и по себе мы это замечаем...

Так что же меня так поразило сегодня? Доброта. Простая людская доброта. Я столкнулась с ней, прочитав письма, которые мне показали в журнале «Работница». Они пришли в ответ на небольшую публикацию с объявлением о приеме всех желающих научиться играть на гитаре в заочную студию «Лира». Основатель этого интересного начинания гитарист, учитель музыки Владимир Цветков не так давно пригласил преподавать в эту студию заслуженную артистку РСФСР Галину Беседину и ее постоянного партнера — гитариста и композитора Владимира Соколова. В той же публикации корреспондент поведал о беде, которая неожиданно пришла в дом Галины Бесединой: тяжелая болезнь мужа. И пошли письма...

«...я сама выжила, выстояла только потому, что люблю петь и в радости, и в горе. Могла бы приехать вам помочь», Милова Л. В., Рязань.

«...меня поразила ваша фотография. Печальные, прекрасные глаза. Я долго была прикована к постели, но нашелся человек, который помог мне преодолеть болезнь. Я встала. Теперь у меня трое детей. Жизнь еще раз испытала меня: умер муж, но я не сдаюсь. Очень люблю ваши песни, они ложатся на сердце. Мы все должны верить в себя, в людей, в звезды. Если вам нужна моя помощь, я готова...». Шабанова С. А., Уфа.

«...я восхищаюсь вами. Вот только глаза грустные. Сама я массажистка, если нужна моя помощь, не стесняйтесь...». Пивоварова В. Г., Воскресенск.

Это лишь часть писем, пришедших в адрес Галины Бесединой. Что же произошло? Что взволновало этих людей? Что побудило их, прямо скажем, самих не во всем счастливых, предлагать помощь?

Молва о хлебосольном доме Бесединых гремела, можно сказать, по всей Москве. Сколько людей обогрел этот невероятно добрый дом! Сколько людей, живущих в самых отдален-

# И музыкой наполнится ваш дом



ных уголках нашей страны, с теплом вспоминают его хозяев. Виктор Беседин в 16 лет начал войну и закончил ее только после тяжелого ранения в сорок четвертом. Впоследствии он стал известным народным артистом России.

А Галия родилась после войны. Закончила музыкальное училище, Школу-студию МХАТ. И надо же было так случиться, что встретились они в один из праздников Дня Победы! Потом Виктор говорил друзьям: «Она — подарок мне к Дню Победы» на что Галия всегда отвечала: «А Витя — подарок женщине к 8 Марта». Небывальной добротой и твердостью духа покорила Виктор юную красавицу. Так родилась эта семья. Гастрольные дороги, хлопоты за судьбы друзей и просто случайных знакомых (Виктор был депутатом) и каждодневное даже ежечасное (поверьте без преувеличения), восхищение друг другом. И так — 20 лет! Такое бывает не часто.

Но вдруг...

Это случилось далеко от дома, за Полярным кругом, в одной из гастрольных поездок. И по трагическому совпадению —

8 Марта. Виктор поздравил всех женщин, прекрасно провел концерт, и только при исполнении последней песни случилось страшное: парализовало ногу, но он допел до конца и уже не совсем своим голосом (потом врачи скажут, что это невозможно, что это требует невероятных усилий, но он все же подошел к микрофону) объявил: «Продолжает концерт заслуженная артистка республики Галина Беседина». Галия не поняла, что произошло, она не видела, как за кулисами несли его на руках, — она работала. Концерт продолжался. Вы скажете: так бывает

только в кино. Увы, так было в жизни. И это могут подтвердить все жители маленького города Нягони, что находится за Полярным кругом. А еще они могут рассказать, как долгий мучительный месяц сидела Галия у постели Виктора. Она до сих пор с благодарностью вспоминает врачей местной больницы. Виктор часто говорил Галие: «Прости, денег я тебе не оставлю, а вот друзей — да».

Уже пятый год, как Виктор болен. Потеряна речь, способность двигаться, но если бы видели вы, как светлеет его лицо, когда в комнату входит Галия, когда видит он ее по телевидению, слышит по радио! А она продолжает работать. Добрая старушка Анисия Ивановна (дай Бог ей здоровья) остается с Виктором, когда Галия уезжает на гастроли.

Недавно я встретила с Галией, их дом все так же светел и красив. По-прежнему прекрасна хозяйка, вот только глаза... действительно грустные. На языке вертелся вопрос, но я не решалась его задать. Галия помогла мне: «Ты хочешь спросить: как я выдерживаю все? Но мне легко для него все делать! У меня в репертуаре есть одна песня А. Дольского. В ней такие строки: «Меньше всего любви остается нашим самым любимым людям...» Так не должно быть. Близких надо любить, когда они рядом и в полной силе, а готовить надо себя ко всему».

И последнее. Сейчас Галина Беседина с Владимиром Соколовым и Владимиром Цветковым заняты разработкой более упрощенного варианта обучения игре на гитаре, чтобы как можно больше людей смогли освоить свой любимый инструмент. Галия верит: музыка нужна в каждом доме. А теплее гитары — ничего нет.

Желающих учиться, как показали письма, немало. Ведь музыка и песни помогают нам стать светлее и лучше, увереннее и добрее, услышать и понять и близкого, и далекого человека...

Д. БЕРЛИН

## МОСКОВСКАЯ ЗАОЧНАЯ СТУДИЯ ГИТАРИСТОВ «ЛИРА»

Всех, кто желает научиться играть на шестиструнной гитаре, приглашают в эту студию. Срок обучения — около года.

Возраст не ограничен. Обучение ведется по оригинальной методике, дающей возможность освоить инструмент любому человеку, даже без ярко выраженных музыкальных способностей. В курс входит обучение нотной грамоте.

ПРОГРАММА: этюды, романсы, пьесы (как классического, так и эстрадного стиля), авторские песни, популярные песни эстрады, радио и кино.

Курс ведут опытные педагоги, в том числе популярная исполнительница романсов, песен и баллад, заслуженная артистка республики

**ГАЛИНА БЕСЕДИНА**

После того как вы перечислите плату за весь



курс обучения в сумме 40 руб. на адрес студии, вам будут регулярно, два раза в месяц, высылаться программные методические указания, задания, ноты и песни. Учебный материал высылается через один-полтора месяца после поступления платы. Набор в студию проводится постоянно, независимо от времени года.

Адрес, по которому следует перечислять плату за обучение: 115597, г. Москва, почтовое отделение 597, а/я № 16, руководителю студии Цветкову В. А.

Справки по телефону: 397-00-44.

Оплата производится только ПОЧТОВЫМ ПЕРЕВОДОМ.

Убедительная просьба писать свой обратный адрес РАЗБОРЧИВО и ПОЛНОСТЬЮ, иначе вам не смогу отсылать задания

«ИНФОРМАЦИОННАЯ»



— Павел, во-первых, хочу передать вам благодарность от «учащих» за интересный материал, который вы нам дали в прошлый раз, а во-вторых, с чем мы будем говорить сегодня?

— Сегодня начнем тему, к которой шли с начала обучения. Сформулируем ее так: «Вы и ваш гороскоп».

— Кстати, Павел, а как дословно переводится слово «гороскоп»?

— В переводе с латинского языка оно означает «показатель точного времени».

— То есть исходными данными для составления гороскопа человека являются данные о его рождении?

— Именно так. Но только почему вы говорите лишь о гороскопе человека? Гороскоп можно составить на любое событие или явление, на момент основания государства или какой-то партии, даже на момент запуска корабля в космос или спуска нового судна на воду. Короче говоря, все то, что имеет начало, имеет и свой гороскоп. А теперь ответьте, пожалуйста, что вы видите, когда смотрите на небо?

— Как что? Днем — солнце, если не пасмурно, а ночью, опять же ясной, — луну, звезды...

— Сейчас вы видите только это, но, когда освоите начальный курс астрологии, то сможете видеть иную картину: астролог видит, как зодиакальные знаки поднимаются из-за горизонта, достигают своей верхней кульминации, заходят за горизонт, а затем идут к нижней кульминации и снова восходят. Вместе со знаками Зодиака совершают свой путь по небосводу и планеты, хотя движутся они значительно медленнее...

— Значит, если я правильно поняла, гороскоп — это карта неба, на которой точно зафиксировано положение планет и знаков на какой-то определенный момент: будь то рождение человека или начало строительства, например, дома?

— Да, это действительно зафиксированная карта неба. Но одной из задач астролога при составлении гороскопа является определение того восходящего знака, при котором родился человек, образовалось государство или, к примеру, был создан ваш журнал. Далее — в чем заключается первая ступень работы астролога над гороскопом? Это определение его четырех главных точек: асцендента, десцендента, середины неба и основания неба.

Асцендент — это слово в переводе с латинского означает «подниматься». Так называется точка эклиптики, восходящая над горизонтом в момент рождения человека (для краткости мы не станем больше повторять, что имеется в виду и любое другое событие) и связанная с определенным зодиакальным знаком. В этом знаке она будет иметь свои определенные координаты, выражаемые в градусах и минутах. Ее условное обозначение АС. Асцендент, Солнце и Луна — важнейшие характеристики гороскопа, они составляют его ядро.

— Почему именно они так важны?

— Потому что Солнце и Луна определяют глубинные, врожденные черты человека, а асцендент характеризует форму поведения, личностные черты, присущие каждому из нас. Дело в том, что асцендент — первый пункт гороскопа, символизирующий начало жизни человека, его первичную суть. Знак Зодиака, который в момент рождения человека совпал с горизонтом (то есть с асцендентом), определяет личность человека, формирует основные черты его характера, основные формы его поведения и даже отражается на внешности, на физиологических данных, на особенностях его мышления и общения с людьми...

— Если асцендент характеризует

## ШКОЛА ГЛОБА

# ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ГОРОСКОПА



и символизирует нашу первичную суть, то, значит, именно он определяет и заложенные в нас таланты, и наши наклонности, способности и так далее.

— Все верно. Нашу личность характеризует восходящий в момент нашего рождения зодиакальный знак.

— А как определить асцендент?

— Рассчитать. Должен сказать, что астрологи не имеют единого мнения на этот счет. Существуют различные методы расчетов координат асцендента. Западные астрологи считают, что асцендент — это точка эклиптики, которая на восхождении совпадает с горизонтом. Индусские утверждают, что асцендент может находиться или несколько выше или несколько ниже горизонта. А может и вовсе не совпадать с ним. Я придерживаюсь индусской методики, хотя в принципе не отвергаю и западную.

Однако пойдем дальше. Десцендент (в переводе — «спускаться»). Это заходящая точка эклиптики, то есть заходящий в момент рождения человека зодиакальный знак. Эта точка тоже имеет свои координаты. Обозначается вот так ДС.

— Заходящая точка эклиптики — это означает, что она противостоит восходящей?

— Десцендент — второй важнейший пункт гороскопа, совершенно точно противостоящий асценденту.

— Простите, Павел, но я не поняла, что вы вкладываете в понятие «горизонт»?

— Прямая линия, соединяющая точки восхода и захода эклиптики, то есть асцендент и десцендент, называется в астроло-

гии линией горизонта. Какую же информацию о человеке дает десцендент? Как вы, наверное, догадываетесь, совершенно иную, чем асцендент. Он преодолевает то, к чему будет стремиться человек, то, чего ему будет не хватать, и то, что будет противостоять его развитию. Десцендент указывает на взаимоотношения личности и общества. По нему определяют недостающие человеку черты характера, он же дает информацию о том, с какими людьми нам нужно общаться, чтобы компенсировать эти недостающие черты.

— Павел, получается, что десцендент может помочь нам найти деловых партнеров, друзей и даже спутников жизни?

— Это действительно так. Десцендент и планеты, находящиеся вблизи него, определяют и друзей, и супругов. Но вот, каким окажется брак, какими будут друзья, во многом зависит от планет.

Теперь о следующей точке гороскопа — середина неба. Это точка эклиптики, которая в момент рождения человека находится в верхней кульминации — выше всех над горизонтом. Место ее определяют координаты того знака Зодиака, в котором она находится. Условные обозначения точки середины неба — МС. Если в определении асцендента и десцендента у западных и индусских астрологов есть расхождения, то здесь они единодушны. Точка эта указывает на высшую цель человека, на его высокие стремления, на направленность его сознательного пути, на то, каким именно образом он будет идти к своей цели. Именно на это укажут и все те планеты, которые будут находиться вблизи точки середины неба в момент рождения человека. Знак Зодиака в верхней кульминации дает информацию о том, чего человек может добиться в жизни.

Последняя из четырех главных точек гороскопа — основание неба. Это точка нижней кульминации эклиптики. Она противостоит точке середины неба. Основание неба находится вне поля нашего зрения, она нам не видна, потому что находится у нас, образно говоря, под ногами. Ее определяют координаты того зодиакального знака, в котором она находится. У нее вот такое условное обозначение — ИС. Эта точка определяет изначальный путь развития человека — то есть где его родина, каковы традиции его народа, каково его изначальное воспитание, его генетическое содержание...

— То есть все то, что было заложено в человеке еще до его рождения?

— Да, по точке основания неба можно сказать, что будет нести в себе человек, наследуя генетический код своих предков, но, кроме того, можно сказать, и что роднит его с теми, кто жил до него.

Линия, соединяющая точки середины неба и основания неба, является вертикальной линией горизонта. Итак, любой гороскоп имеет две линии, две стрелки: горизонтальную — между точками асцендента и десцендента и вертикальную — между точками середины неба и основания неба.

На этом сегодняшнее наше занятие — первое занятие по новой теме — мы с вами закончили. Надеюсь, что главное вы усвоили — работа над гороскопом начинается с определения его четырех главных точек.

— Это мы действительно усвоили. А дальше?

— Дальше мы будем говорить о делении гороскопа на дома...

— С нетерпением будем ждать следующее занятие, потому что всем хочется научиться составлять свой гороскоп. Спасибо, Павел, за урок.

Л. ГАВРЮШЕНКО



# «ПОСИДЕЛКИ» С ЛИДЕРОМ

2705 человек из участвовавших в игре «Рейтинг «Актёр» отдали свои симпатии ДМИТРИЮ ХАРАТЬЯНУ — за роль Алеши Корсака в фильме «Гардемарины, вперед!»

Чествование актёров-победителей состоялось в апреле в Московском Дворце молодежи, один из залов которого был превращен студией «Фора-фильм» в огромную коммунальную квартиру.

Мы пошли «в гости» к Дмитрию Харатьяну, оккупированному поклонниками.



— Дима, ожидали ли вы такого успеха?

— Да, успех предвидел, но не такой шумный. Я трезво отношусь к этому взрыву популярности, так как принимаю, что меня «сделали», как «делают» кинозвезды на Западе, — реклама, игра «Рейтинг «Актёр», участие в шоу-программах... Хотя, безусловно, этот фильм неизбежно должен был понравиться определенному зрителю — романтика эпохи, которую мы играли, благородство наших героев, их приключения не могли не «зацепить» подростков. Не я стал «звездой», а мой герой в «Гардемарины».

— Знаете ли вы, кем были ваши предки в XVIII веке, и хотели бы вы покататься на их месте?

— Про XVIII век ничего не скажу, а вот в прошлом столетии мой прапрадед служил мичманом на царском флоте, то есть вышел из гардемаринов — и, наверно, в том, что мне выпало сыграть эту роль, есть какая-то тайная закономерность... Но на месте предка оказаться бы не хотел, так как к военной службе совершенно равнодушен, хотя море очень люблю — видимо, гены все-таки сказываются.

— Дима, очевидно, что вы сыграли большую роль в жизни многих девушек нашей страны. А есть ли среди них та, которая сыграла главную роль в вашей жизни?

— Да, такая девушка есть. Она здесь сегодня. Нет, это не жена, я сейчас не женат. Это девочка из пионерского лагеря — ну, сейчас она, конечно, взрослый человек, — которая привела меня когда-то на «Мосфильм». Ей я обязан своей работой, судьбой.

В пионерлагере я был руководителем вокально-инструментального ансамбля — помните, в 70-е годы все тогда этим повально увлекались? Сочинял песни, пел, в общем, был кумиром смены. А девочка занималась в студии при «Мосфильме» и, когда узнала, что Владимиру Меньшову для съемок «Розыгрыша» нужен поющий молодой человек, вспомнила обо мне, позвала...

— Вам очень удался образ «милого друга» в фильме «Мордашка». Есть опасность, что вас и вашего героя отождествят.

— Ну что вы! В жизни у меня совершенно другие принципы, и к женщинам я отношусь иначе, чем мой герой, — с нежностью и уважением.

— Где снимаетесь сейчас и где собираетесь сниматься в ближайшем будущем?

— Снимаюсь у Светланы Дружининой в продолжении сериала «Гардемарины, вперед!», которое будет называться «Виват, гардемарины!», у А. Павловского в ленте «И черт с нами!». Начинается работа с Г. Юнгвальд-Хилькевичем в организации романа Дюма «Двадцать лет спу-

стя». Я утвержден на роли Людовика XIV и его брата — «Железной маски», ну, а дальше — дальше, видимо, снова будет встреча с Леонидом Гайдаем.

— Кроме работы в кино, очень много времени вы с Сергеем Жигуновым отдаете концертной деятельности.

— Да, наши концерты продолжаются, хотя и гораздо реже — нет времени. Вот и сейчас я летаю из Москвы на съемки в Одессу, а в выходные успеваю ездить на концерты и записывать с Сергеем магнитозаписи. К тому же нас пригласили на телевидение в программу «До 16 и старше» вести рубрику «Экологический бумеранг». Мы считаем это очень серьезной акцией, потому что речь в этой передаче пойдет не только о природе, но и об экологии духа, экологии культуры.

— А на что, кроме работы, вам вообще хватает времени?

— Ни на что.

— Даже на воспитание дочери?

— Недавно мы начали с ней уроки пения. То есть общаемся чисто «профессионально».

— Не боитесь, что отношения учителя и ученицы помешают отношениям папы и дочери?

— Наоборот, скорее сблизят нас. У нас появился взаимный интерес, общее дело, которое, надеюсь, свяжет нас крепче, чем детские игры. Ей нравятся уроки, у нее есть слух, почему бы его не развить? Я не прочь и сейчас, конечно, карьеру певицы или актрисы. Просто хочу сформировать отношение к определенным ценностям, научиться не бояться самовыражения, серьезно подходить к творчеству.

— Многим кажется, что актерская популярность является некой страховкой от беды, от проблем, так ли это?

— Я абсолютно уверен: если я сам себе не помогу, то никто мне не поможет, это касается не только быта, но и быта в том числе. Маленькая деталь: целый год у меня в квартире барахлят краны. Так я не могу даже вызвать слесаря — просто нет времени вызывать его заранее, сидеть, ждать... Вообще я ощущаю некоторую беспомощность перед жизненными неурядицами. Актёр ни от чего не застрахован. Тем более популярный. Он находится в центре внимания и тех, кто относится к нему хорошо, и тех, кто плохо. Существует опасность вторжения в личную жизнь, внутренний мир. Это вторжение часто бывает не деликатным, бестактным.

— Что бы вы хотели пожелать нашим читателям — своим поклонникам?

— Не вешать нос, дорогие гардемарины! С Дмитрием ХАРАТЬЯНОМ беседовали О. ШУМЯЦКАЯ и С. КУЗНЕЦОВА

## РАБОТНИКИ 8'90

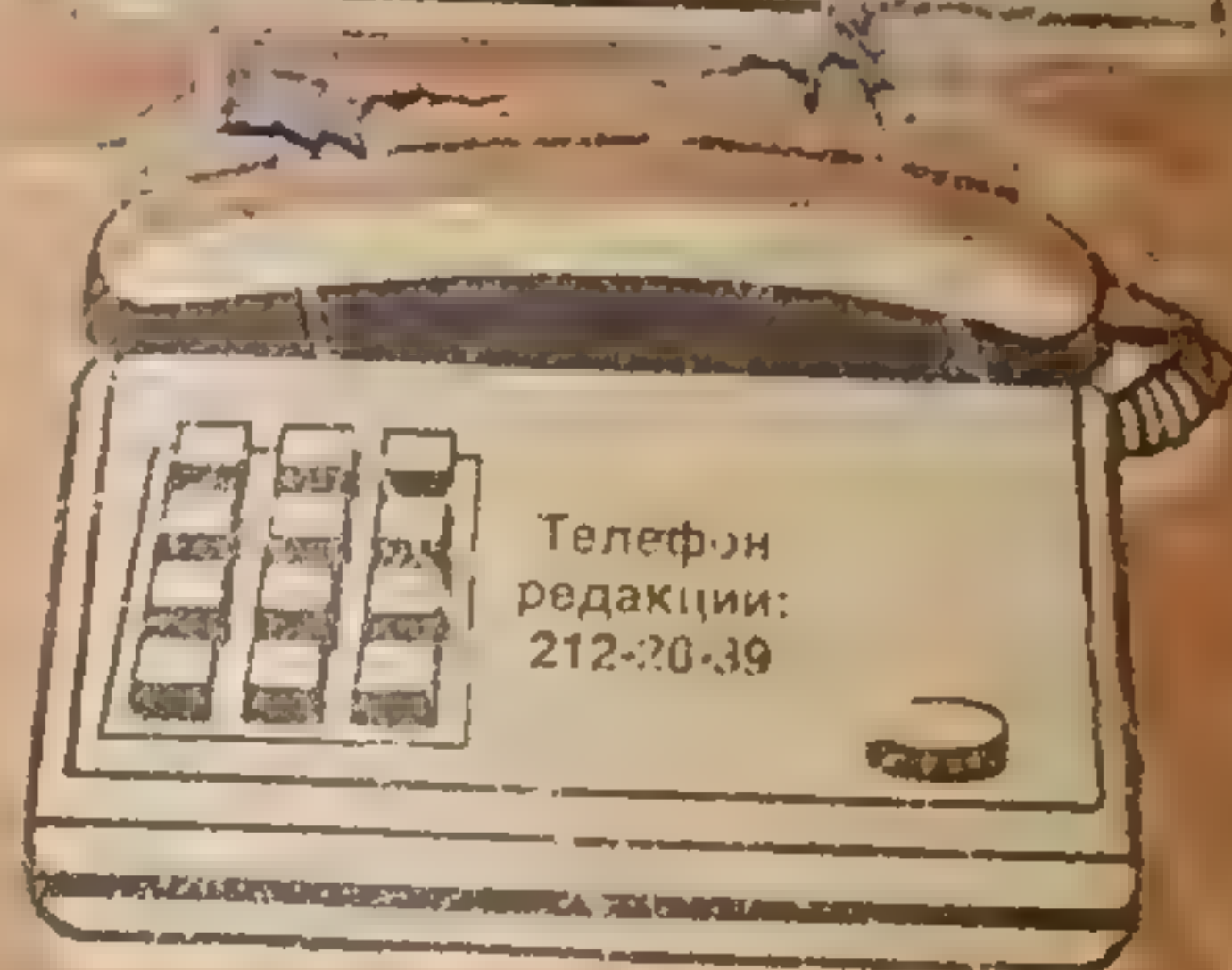
Главный редактор  
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:

В. М. БАШАРИНА —  
зам. гл. редактора  
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ  
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ  
Т. Ш. ВИРКУНЕН  
И. А. ЖУРАВСКАЯ  
Д. Т. КАРАСЕВА  
Л. А. ЛЕСОВАЯ  
Г. П. ОРЛОВСКИЙ —

отв. секретарь  
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ  
И. В. СКЛЯР  
Г. Ф. СУХОРУЧЕНКОВА  
Н. Ф. ФЕДОРОВА  
Р. А. ЭЛЬДАРОВА

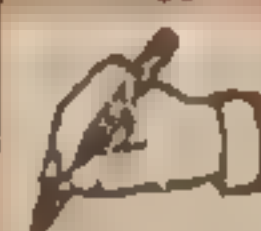
Главный художник  
С. Ю. ВЕРЕТЕННИКОВ  
Художественный редактор  
А. С. БАРХИНА  
Технический редактор  
Л. А. ПИМЕНОВА



Телефон  
редакции:  
212-20-39



Справки  
по письмам: 250-57-38



Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137.  
Бумажный проезд, 14.

Домашний календарь  
250-11-93

Сдано в набор 22.08.90.  
Подписано к печати 09.07.90. А 0339.  
Формат бумаги 60х90%.  
Офсетная печать.  
Усл. печ. л. 8,00. Усл. кр.-отт. 16,00.  
Уч.-изд. л. 9,56. Отпечатано 2 900 017 экз. (Из общего тиража 2 910 000 экз.).  
Зак. № 3905  
Цена 25 коп.

Фотоформы изготовлены  
в ордена Ленина  
и ордена Октябрьской Революции  
типографии имени В. И. Ленина  
издательства ЦК КПСС «Правда»,  
125865, ГСП, Москва, А-137,  
улица «Правды», 24.  
Отпечатано в ордена Трудового  
Красного Знамени типографии  
издательства ЦК КП Узбекистана,  
г. Ташкент, улица В. Ленина, 41.





## МАСТЕРСКАЯ

### ПЕЧЕНЬЕ ПО-ЛЕШУКОНСКИ

Лешуконье — край таежный, сказочный, рукодельный. Чтобы почувствовать его, нужно вдохнуть в себя наследие древней культуры Русского Севера, которая «тонцы ведёт от Киева, наигрыши — от Царьграда, а напев — от самого Ерусалима». А чтобы постичь душу Лешуконья, необходимо познакомиться с Анной Николаевной КОШУНИНОЙ.

Живут в ее необъятной памяти хороводные и плясовые песни, затеиливый сказки, разговоры, пословицы и загадки. Московские студенты записали у нее сорок быличек и сказок, около ста песен, более двухсот частушек — некоторые ее собственного сочинения.

Много знает и умеет Анна Николаевна. Вместе с мужем срубила дом и баньку, украсила дмоткаными дорожками, половичками

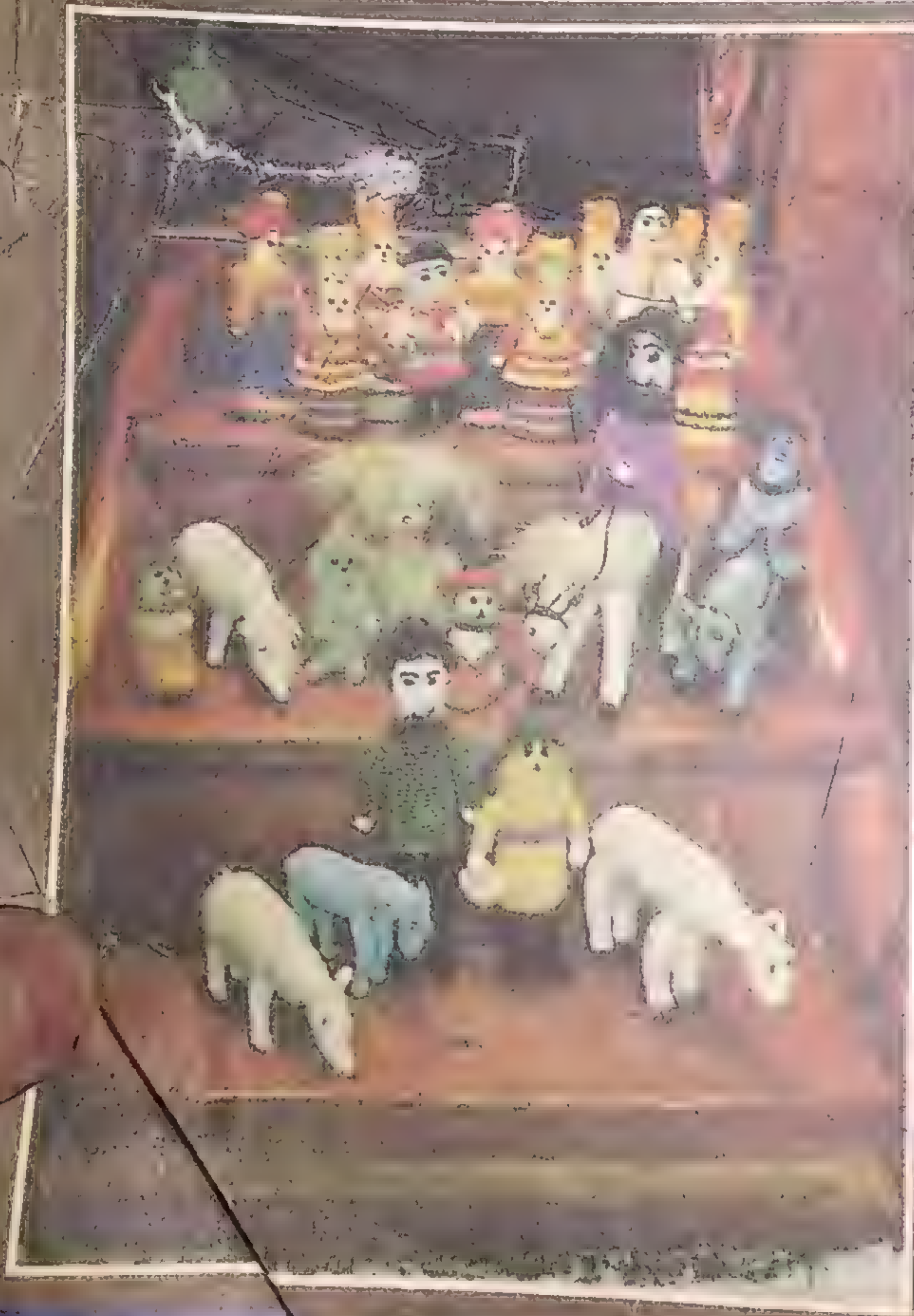


настенными ковриками. Вышивки делает такие, что становится ясно экспонатами выставки в Архангельске, Мурманске, Петрозаводске. А от варежек или чулок ее вязки ни одна женщина не откажется. Что касается козулей, то здесь нет ей равных.

Козули — ржаной и пшеничное печенье. Выпекается оно из каленого теста и приправляется корицей, пахучей из сахара, гвоздиком, анисом, и это не еда, а скорее соряд идет еще от бабушки, когда наши далекие предки, выходя из таежных фигурки священных животных и произнося заклинания, пытались так привлечь к себе высшие силы. «Бывало, пугали козулей», вспоминает Анна Николаевна. — Имена им всем дадим и полную печку испечем. Сидят себе на жару, лекутся, а мы сказки скачиваем или песни поем. А еще игра была такая: на левую ладонь клали круглого оленя, а правой нужно было стукнуть так, чтобы он на три части раскололся. Получится — значит, удача тебе выпадет в жизни...

Много козулей перепекла за свою жизнь Анна Николаевна, много работы и в поле, и лесу переделала, детей на ноги поднимала и во всех своих невзгодах повторяла любимую присказку: «Молись да смейся — Бог веселых любит».

О. ЛАРИН



РАБАТНИЦА

СЕНА 2000

АВГУСТ 2007



**P.S.** Как «делать жизнь» в непростых условиях рынка? В ряде материалов следующего номера постараемся дать деловые советы.



## НАШИ НЕБЕСНЫЕ ЧЕРТЫ

— Павел, в нашей школе принято чередовать серьезные занятия с развлекательно-прикладными...

— Не будем нарушать традицию. Сегодня я расскажу, как по внешности человека определить время его рождения.

— Но ведь мы уже занимались физиогномикой и знаем, как проявляются в нашей внешности различные планеты...

— Да, вы изучали планетарные типы внешности. Мы же сегодня будем говорить о том, как связан со строением тела человека, формой его рук, ног, чертами лица тот зодиакальный знак, который был восходящим в момент рождения. Опытный астролог способен по внешним признакам человека вычислить время его рождения с точностью до минут. Кстати, в наших свидетельствах о рождении никогда не указывается время появления на свет дитя человеческого. А для составления гороскопа необходимо знать это время с точностью хотя бы до двух часов, потому что за два часа Солнце поднимается на 30 градусов, то есть на целый знак Зодиака.

— А почему именно по зодиакальному знаку можно определить время рождения человека?

— Потому что в восходящем зодиакальном знаке расположена точка АС /асцендент/, которая и ответственна за наши физические данные.

— А планеты, Солнце, Луна?

— Конечно, на внешность влияет не только тот зодиакальный знак, в котором расположен асцендент, но и те планеты, которые находятся возле нее. Кроме того, под влиянием АС и сильного Солнца формируется смешанный тип внешности.

— Но в принципе можно говорить, что существует 12 типов внешности? То есть столько, сколько знаков Зодиака?

— Да, двенадцать зодиакальных типов, но если учесть влияние планет, расположенных вблизи АС, то насчитаем 144 различных внешних облика людей.

— А стихии отражаются на нашей внешности?

— Не только отражаются, но под влиянием четырех стихий складываются четыре основных типа конституции человека. Сейчас я их вам перечислю. 1-й тип телосложения дают «огненные» зодиакальные знаки: Овен, Лев, Стрелец. У людей этой стихии бывает хорошо развитая мускулатура, фигура солидная, но не обрюзгая, хотя в знаке Стрельца она может быть иногда и тучно-атлетической. 2-й тип телосложения определяют «воздушные» знаки: Близнецы, Весы и Водолей. Это астеническая, хрупкая конституция. Кости тонкие, ладони узкие, руки длинные. 3-й тип — «земные» знаки: Телец, Дева, Козерог. Плотные, квадратные тела, мускулатура не выражена, но формы тела выпуклые, рельефны. 4-й тип — «водные» знаки: Рак, Скорпион, Рыбы. Как правило, склонность к полноте, нередко переходящая в обрюзглость.

— Стихия объединяет три зодиакальных знака и формирует какие-то общие для этих знаков черты внешности. Но хотелось бы знать, какими чертами обладает конкретный знак...

— Сейчас мы с вами об этом и поговорим. Перечислим все 12 типов внешности, обусловленных тем, в каком зодиакальном знаке находится точка АС. 1-й тип — АС в Овне. Знак Овна — обитель Марса. Это люди жилистого, суховатого сложения, но с хорошей мускулатурой. Лицо с несколько хищным выражением и с красноватым цветом кожи. Волосы жесткие, с рыжим оттенком. Лоб с вертикальными складками. Гла-

за небольшие, с сильно выраженными надбровными дугами. Четко вылепленный нос, плотно сжатые губы, складка рта фиксированная. 2-й тип — АС в Тельце. Фигура приземистая. Мускулатура обвисшая. Это объясняется влиянием стихии «Земля» и планеты Венера (в знаке Тельца — ее обитель). Торс крупный, а ноги короткие, плечи широкие, шея сильная. Лицо квадратное, нередко выражающее упрямство и даже туповатость, хотя на самом деле может быть совершенно иначе. Глаза миндалевидные, с большими веками, рот большой с большими губами, нос четко выражен, подбородок часто срезан или мягко закруглен, что свидетельствует об отсутствии большой стойкости в характере, а может, и о величайшем терпении. Нижняя челюсть не тяжеловесна и не выдвинута вперед — это доказательство терпения, а не упрямства, хотя, повторяю, выражение лица может быть упрямым. 3-й тип — АС в Близнецах. В этом знаке — обитель Меркурия. И планета оказывает влияние на внешность. Телосложение астеническое. Лицо овальное, с тонкими чертами, лоб прямой и высокий, нос заостренный, нервный, как бы ступенчатый, рот насмешливый, волосы тонкие, непослушные, торчащие в разные стороны. Кожа лица желтоватая, с пигментационными пятнами или веснушками. 4-й тип — АС в Раке. У Раков во внешности отражается сочетание стихии «Воды» и Луны, имеющей в Раке свою обитель. Рост небольшой, лицо с мягким овалом, лоб небольшой, круглый, глаза Раков невозможно спутать ни с какими другими: выпуклые, несколько печальные, устремленные внутрь себя. Нос мягко очерчен, нижняя губа чуть больше верхней. Волосы густые, чаще темные, мягкие, послушные. 5-й тип — АС во Льве. Внешность формируется под влиянием стихии «Огня» и Солнца, чья обитель находится в этом знаке. Это люди с весьма представительной фигурой. Голова гордо приподнята, правильное телосложение, но несколько предрасположено к тучности. У мужчин тучность встречается чаще, к сожалению, нередко раннее облысение: залысины сбоку и ото лба. Глаза удлинненные, с удивленным выражением, во взгляде есть что-то кошачье. Нос крупный, расширяющийся книзу, ноздри не выражены ярко. Рот правильный, верхняя губа несколько выступает над нижней. Ноги тонкие, со слабыми лодыжками. 6-й тип — АС в Деве. Проявляется действие стихии «Земли» и Меркурия, обитель которого в Деве. Фигура довольно кряжистая, крепко сбитая, но не тучная. Лицо широкое, с насмешливым выражением, глаза маленькие, широко расставленные, взгляд «стреляющий», рот с неподвижными губами, форма которых напоминает бантик. 7-й тип — АС в знаке Весов. Тут «приклад-

вают руку» стихия «Воздух» и Венера, обитель которой и в знаке Весов. В результате их воздействия формируется внешность утонченная, несколько «актерская». Мужчины женоподобны, худощавы, длинноноги, женщины хрупки, застенчивы. Рост высокий, лицо с очень правильными чертами (у мужчин иногда слащавое выражение). Нос прямой, рот резко очерчен, с яркими губами, глаза с холодноватым выражением. 8-й тип — АС в Скорпионе. Людей, в гороскопе которых точка АС находится в этом знаке, невозможно спутать ни с какими другими. Их лица всегда имеют саркастическое выражение, словно они насмеяются над всем и всеми. Есть две категории «скорпионской» внешности: насмешливое выражение лица (Вольтер, Мандельштам) и мрачное лицо, например, как у Паганини. Нос не маленький, с горбинкой, с некоторой обрубленностью (марсианский), глаза большие, темные, глубоко посаженные, прищуривающиеся при смехе. У женщин немного раскосые, с «вампирическим» выражением. Рот с красными губами, нередко изогнутыми издевательской улыбкой. Нижняя челюсть довольно мощная. 9-й тип — АС в Стрельце. Фигура в основном правильная, но с предрасположенностью к ожирению в области живота. При сильно выраженном асценденте тело четко разделено: у женщин оно изящно выше талии и тяжеловато ниже, а у мужчин буйная волосатость выше талии и «голые» ноги. Голова большая, представительная, большие уши, лицо часто квадратное, с выражением надменности и желания поучать. Лоб со складкой, характерной для всех знаков стихии «Огонь». Нос тупой, обрубленный, рот с надменно сложенными губами, сильно выраженный подбородок, на котором часто имеется ямочка. Волосы склонны к выпадению. В знаке Стрельца — обитель Юпитера, правящего печенью, поэтому эта болезнь нередка для Стрельцов. 10-й тип — АС в Козероге. В этом знаке — обитель Сатурна. Лицо мрачноватое, глаза глубоко посаженные, нос длинный и тонкий. Есть две категории людей, относящихся к этому типу внешности: у одних уголки глаз приподняты, лицо очень скуластое, у других уголки глаз опущены, концы бровей также опущены вниз, носогубные складки резко выражены. 11-й тип — АС в Водолее. Телосложение астеническое, хотя здоровье может быть отменным. Рост высокий, лицо овальное, глаза небольшие, с некоторым прищуром, уголки глаз опущены, нос тонкий, рот тонкогубый, с приподнятыми уголками, шея длинная. 12-й тип — АС в Рыбах. В этом знаке — обитель Юпитера. Фигура не толстая, лицо округленное, глаза сонные, припухшие, нос обрисован не резко, рот с мягкой линией губ, щеки отвислые, подбородок двойной. Мы перечислили все типы внешности, связанные со знаками Зодиака.

— Павел, но разве эти признаки непременно четко выдержаны?

— Нет, потому что подчеркивать или подавлять те или иные черты могут не только те планеты, которые находятся вблизи АС, но и те, которые связаны с точкой середины неба МС.

— У меня есть к вам еще один вопрос, который просят задать читатели. Вышли ли в свет ваши книги?

— Сейчас продается книга, которая называется так же, как и ваша рубрика: «Школа Глоба». Скоро выйдут еще три: «Гадание на домино», «Ваши магические камни» и «Звездная книга чисел».

— Судя по названиям, это должно быть очень интересно.

Л. ГАВРЮШЕНКО



# КТО НАС БУДИТ ПО УТРАМ?



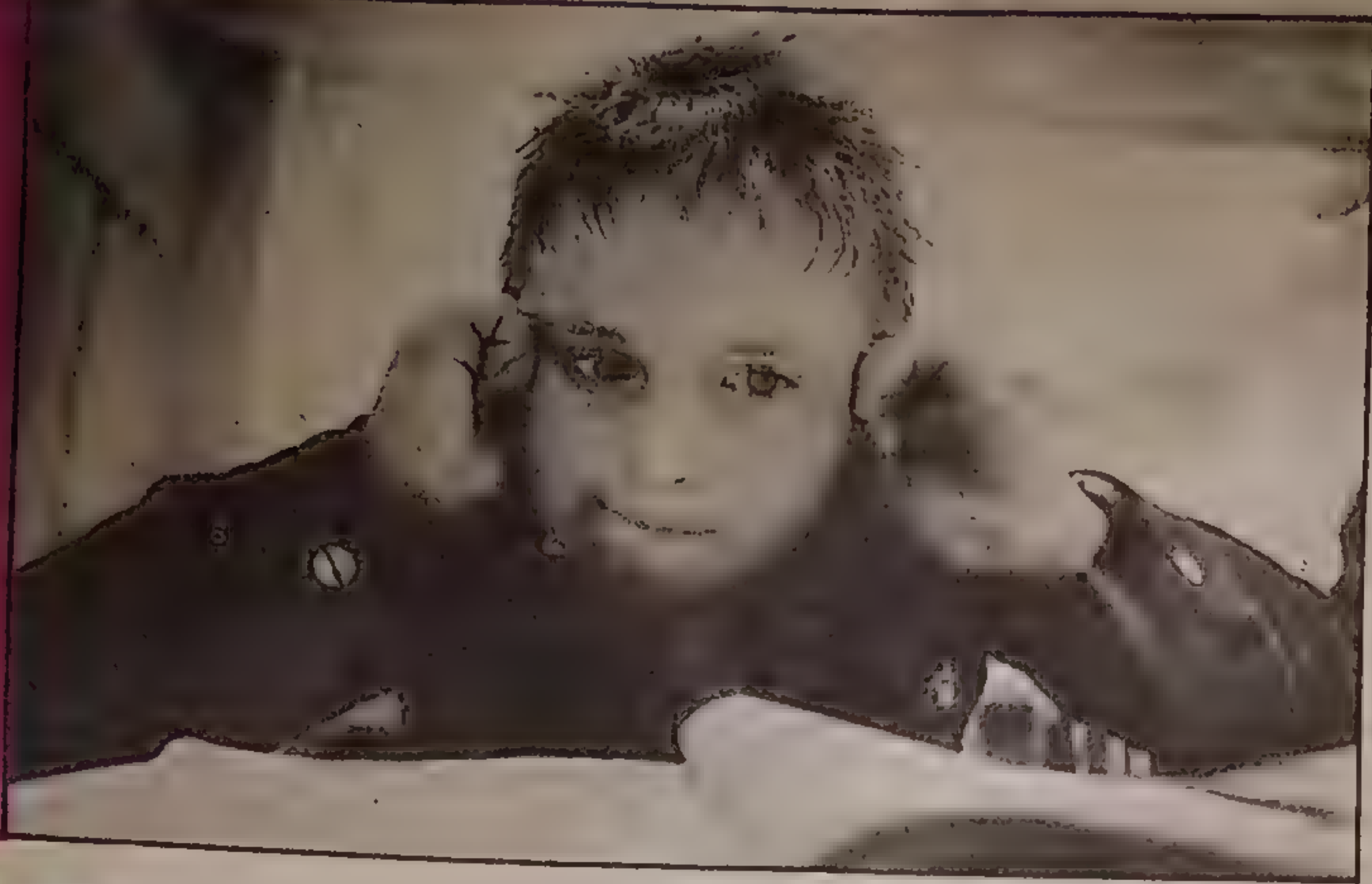
**М**ожет быть, ссорящиеся под окном из-за червяка воробьи. Или жизнерадостно тенькающая синичка. Или... А может быть, птицы поют в вашей комнате? Тогда мы с вами — единомышленники, потому что в моей — поют. И поэтому я, несмотря на все невзгоды и бури, которые происходят где-то там, вне моего маленького мира, чувствую себя человеком счастливым.

Вы не можете себе этого позволить, потому что любая живность требует ухода? Конечно, требует. Но птицы, пожалуй, наименее прихотливые. И дарят свои звонкие песни взамен на самое незначительное внимание, и ласково перебирают ваши волосы, и трутся о щеку. И строят гнезда, и выводят птенцов. А это значит, что жизнь — продолжается.

Одна из самых неприхотливых комнатных птиц — канарейка. Я люблю канареек

Фото М. ШЕБАЛИНА





**С**корее всего, прочитав эту очередную нашу беседу, вы скептически пожмете плечами — ну что тут нового? Не спешите. Ведь именно то, что просто и вроде всем известно, оказывается часто причиной глубоких семейных драм на школьную тему. И главная беда многих из нас, родителей, — это неумение отличить главное от второстепенного. Так вот, поверьте, то, о чем мы собираемся поговорить сегодня, важнее прочих проблем. Важнее даже отметок по математике и списка прочитанных книг. Итак, поговорим о здоровье.

Но сначала — письмо:

«Не пойму, что случилось с моим ребенком. Еще до школы мы старались как можно больше развивать Ирошкины способности — читали, рисовали вместе, ходили в театр, занимались музыкой, начали изучать английский. И все у нее получилось прекрасно. Жалко было терять лишний год в начальной школе, и Иру приняли в 1-й класс по трехлетней программе, хотя ей было только 6 лет и 3 месяца... А дальше все пошло прахом. Надо сказать, что в детский сад Ира почти не ходила, она очень часто болела, ничего серьезного — простуды, но я вынуждена была ограждать ее от контактов со сверстниками. В школе она быстро начала уставать, через месяц простудилась и заболела. Чтобы не отстать, мы все время занимались, но даже почерк становился хуже и хуже. И когда опять пошла в школу, забыла даже то, что знала. Учителя говорят — ленился, нет чувства ответственности. Теперь переводят в 1-й класс шестилеток. Что делать?»

Через несколько дней, благо письмо было из Москвы, Ира с мамой пришла на прием в наш центр. Худенькая, робкая, скованная девочка, никак не могла сосредоточиться. Все — как-то невпопад, через каждые пять минут — «не смогу, не получится». И главное — напряженно следящий за мамой взгляд: что она скажет, показывая тетрадки, рассердится, улыбнется. Мама не улыбалась, она даже не пыталась скрыть раздражение Ирины неудачами, ее робостью. Потом Ира нам объяснит: «Мама очень нервничала, из-за меня у нее голова болит, вообще я ее мучаю».

Нет, они еще не были врагами, но где-то уже очень близко стояло отчуждение. Оказавшись не в силах оправдать ожидания матери, девочка пока мужественно и до-

верчиво брала всю вину на себя — неумеха. Но кто знает, не поменяются ли они через год ролями.

Так что же случилось? На вопрос о том, как росла, развивалась девочка, ответ был кратким — нормально. Ну как объяснить маме, что частые простуды не менее тяжелы для ребенка, чем корь и свинка? Что, справедливо жалея и щадя детей с серьезными хроническими заболеваниями, мы почему-то отказываем в этом тем детям, кто просто физически слаб, быстро устает, аял и пассивен. Мы тут же готовы это приписать капризам, лени, чему угодно, только не состоянию здоровья. Слезы, раздражительность, страхи перед сном и даже вскрикивания ночью — все, мол, блажь, пройдет. Главное — слово «надо» и чувство ответственности. Так и слышатся голоса многих и многих мам, с которыми нам приходится встречаться. А это не блажь, это тревожные признаки развивающегося невроза. И не об отметках бы теперь беспокоиться родителям!

Но нет, все происходит как раз наоборот. Ах, ты не слышал объяснений учителя, садись и учи сам, я спрошу. Ты опять в диктанте наделал ошибок — пиши два диктанта, я диктую. Опять забыл «семью семь» — все воскресенье будешь учить таблицу умножения. Да кто же мы в конце концов своим детям!

Но если материнский инстинкт в этом случае молчит, прислушайтесь к мнению специалистов. Когда ребенок в таком состоянии, больше занятий — меньше успехов.

Взрослый человек подчас даже представить себе не может, как важна для малыша его оценка! Он должен знать, понимаете, он должен быть уверен в том, что он очень хороший и любим всегда, при любых обстоятельствах. Он хороший. Но мы почему-то упорно оцениваем не самого ребенка, а его поступки. Ты хороший, если хорош твой поступок. Во всяком случае, без конца ему об этом говорим. В нас как заклинание торчит: «Мальчик чистит валенки, моет сам калоши, он хотя и маленький, но вполне хороший». Да не потому он хороший, что валенки чистит. Он просто хороший. Поступок может совершить плохой, но сам-то — хороший!

Ну кто, кроме нас, защитит его, кто, кроме нас, будет жалеть его, а не перечеркнутую контрольную. В конце концов наши дети и так лишены многих детских радостей. Их не ждут в магазинах этажи игру-

шек, у них нет своих диснейлендов и массы того, что есть там, где нас нет. Так зачем же еще и мы сами их все давим и давим, все требуем и требуем? Почему не научимся простому и доступному, самому эффективному средству воспитания — хвалить и защищать?

«Детская психика отличается обостренной ранимостью, определенной беззащитностью и неспособностью противостоять влияниям окружающей среды. Родители должны быть воплощением добра, символом защиты, помощи — таково одно из важнейших условий полноценности психического развития ребенка». Это слова известного детского психиатра М. И. Буянова. Прислушайтесь к ним. И тогда, очевидно, понятным станет, какая связь между всем, о чем говорилось выше, школьными трудностями и здоровьем вашего ребенка.

Ну, допустим, мы согласны, скажут читательницы, а что же все-таки делать, если ребенок физически ослаблен, если никак не может вырваться из круга неудач и справиться со школьными нагрузками?

Первое и главное условие, как это ни банально, — строгое соблюдение режима дня. Для 6–7-летних детей это: 12 часов сна с учетом дневного; прогулки на воздухе — 2,5–3 часа. Домашние занятия не более 45 минут (первоклассникам на дом задавать уроки не должны, и родители имеют право на этом настаивать). До минимума — полчаса в будни и час в воскресенье — сократите сидение у телевизора. И, конечно, не переутомляйтесь в заботе о развитии ребенка: «...драмкружок, кружок по фото, а еще и петь охота...» — это довольно рискованно для вашего ребенка.

— Самыми сложными будут первые полтора месяца в школе, но ухудшение состояния может возникнуть и в декабре, и в феврале. Так что будьте особенно внимательны к состоянию, «капризам» ребенка.

— Ни в коем случае не занимайтесь с ребенком во время болезни и, насколько возможно, щадите его в смысле нагрузок две недели после болезни.

— Старайтесь не заниматься уроками в поздние вечерние часы. Оптимальное время — с 15 до 17 часов. Самые эффективные занятия по 15–20 минут с 20-минутными перерывами.

— Никогда не заставляйте ребенка несколько раз переписывать задание, пока не получится красиво. И — хвалите, хвалите, хвалите, даже если успехи не слишком велики.

— Если вы заметили, что ребенок устал, капризничает, отказывается выполнять задание, успокойте его и немедленно прекращайте занятия.

Когда не помогают все испробованные средства, не бойтесь устроить ему действительно щадящий режим. Максимальное снижение учебных нагрузок, «разгрузочный день» в середине недели, лучше в четверг. Не стесняйтесь, договоритесь с учительницей, что в этот день не будете приводить ребенка в школу — пусть он выспится, погуляет, спокойно, без спешки позанимается. Кстати, во французских школах, например, ученики младших классов в четверг вообще не учатся, и это, как понимаете, вовсе не случайно.

Давайте же и мы постараемся все-таки максимально облегчить эту трудную жизнь хотя бы нашим детям, давайте обойдемся без упреков и наказаний. И пусть ваш ребенок будет совершенно уверен — дома его понимают, дома его любят, все трудности преодолимы, и его всегда ждет ваша помощь и ваша поддержка.

М. БЕЗРУКИХ, С. ЕФИМОВА





## «Демократия минус женщина — не демократия!»

Под таким девизом собрался в последние дни марта в подмосковном городе Дубне 1-й независимый женский форум.

Первый — потому что впервые представительницы около 50 женских организаций, групп, объединений из 25 городов страны да еще 26 иностранных гостей встретились вместе, чтобы познакомиться, наладить между собой деловые связи, обменяться своим пониманием того, что происходит в стране, и роли женщины в этих процессах.

Независимый — потому что все представленные там объединения: коммерческие, экологические, культурные, политические, социально-психологические — созданы по инициативе самих женщин, согласно роду и характеру их деятельности. Было на этом форуме и несколько феминистских организаций, что довольно ново и смело для наших женских собраний. Ведь многие годы слова «феминизм», «феминистка» считались у нас чуть ли не бранными, что-то вроде «мужененавистницы». В то время

как на Западе феминистское движение развивалось, завоевывало авторитет и немало преуспело в отстаивании прав женской личности, советский феминизм существовал как бы нелегально.

Смысл состоявшегося форума в значительной степени в том, чтобы показать иное, чем было принято у нас до сих пор, отношение к феминизму, выявить его лучшие, актуальные для нас идеи: утверждение достоинства женщины, самооценку ее личности, ее созидательную роль в обществе.

Каждой организации — участнице форума дана была возможность представить себя, содержание и направление своих действий. С интересными докладами выступили ученые, исследователи Анастасия Посадская, Зоя Хоткина, Ольга Воронина и другие, в секциях развернулись острые дискуссии. Приняла в форуме участие известный экономист Лариса Пияшева.

Одну из участниц форума, ленинградку Ольгу Липовскую, мы попросили подготовить статью для нашего журнала.

**К**то из нас не пел или не наслаждался когда-либо известной песней про Стеньку Разина и персидскую княжну? Как вы помните, забавляясь с ней, знаменитый атаман вызвал сильное недовольство своих собратьев и даже был назван «бабой».

В ответ на это наш герой, не долго думая, выбрасывает прекрасную персиянку «в набежавшую волну». Мы восхищаемся удачей атамана, его верностью товарищам. Но кто и когда ужаснулся участи самой княжны? Не ужаснулся, потому что в нашем сознании атаман — герой, человек, а княжна — баба, никто. И так считалось не только в стародавние времена, и не только в песнях, это и сегодня живо в сознании современного цивилизованного мира. Но у нас, в отличие от просвещенного Запада, характер отношения к женщине как к «потребительской» ценности имеет свои черты.

**С** некоторых пор реальностью нашей жизни стали конкурсы красоты — так же, как продовольственные талоны, эротика, модные словечки типа «менеджер», «рэкет». Открыв окно в Европу, мы не спешим освоить ее опыт и мастерство в бизнесе, но охотно и бездумно перенимаем массовую культуру Запада. Но мы забываем, что наша политическая традиция отличается от западной. Жесткая догматическая мораль, десятилетиями поддерживаемая идеологическим диктатом, у нас вовсе не способствовала той свободе и раскованности, которые характерны для западных обществ. Откуда же возьмется у нас опыт в шоу-бизнесе? На какой основе развиваться у нас индустрии развлечений? Тем не менее мы настойчиво спешим перенять именно этот опыт, вместо того чтобы поучиться рационально мыслить и эффективно работать.

А между тем конкурсы красоты не такое уж безобидное дело, и вовсе не случайно на том же Западе вокруг них ведутся активные споры. В чем же дело?

Дело в том, что развлечение, сопровождаемое порнографией и стриптизом, по мнению западных феминисток, поддерживает традиционное отношение к женщине как к вещи или объекту. На наш взгляд, этот аргумент имеет серьезное основание.

**Н**ачнем с того, что современное общество в основном устроено и управляется по мужским законам. Никто не станет спорить, что большая часть власти в мире сосредоточена в мужских руках, большая часть средств и собственности — тоже. Отсюда — порядки и законы, более благоприятные для «сильной» половины человечества. Это неравное положение

## Не остаться бы нам на обочине

Организация Объединенных Наций решила изучить положение женщин в странах Восточной Европы и в Советском Союзе. Для этого в Вене был созван семинар, куда приехали женщины как из бывших социалистических стран, так и из западных.

Болгарки, румынки, полячки... говорили очень эмоционально, мало заботясь о строгости выражений, главное — донести заботы и проблемы женщин своей страны.

— Первыми безработными у нас становятся женщины. Подготовка к новым профессиям не организована (Болгария).

— Закрываются детсады на предприятиях, а таких было по стране 37%, и женщина уже не может совмещать и работу, и дом, она должна выбирать: или семья, или работа (Венгрия).

— Рождается меньше детей (Польша, Советский Союз, Чехословакия, Болгария...).

— Многие семьи рассматривают экономические реформы как

шок. Не могут приспособиться к новым условиям. Не способны работать по новым профессиям (Чехословакия).

— Сейчас женщине настойчиво предлагают вернуться в семью и стать домохозяйками (Болгария).

— У нас отняли право на аборт. После двух лет борьбы аборт запрещен без всяких исключений, то есть даже после изнасилования или при опасности для жизни женщина должна рожать. Полностью запрещены и противозачаточные средства. Мы раньше жили в патриархальном режиме, сейчас живем в новом, но тоже патриархальном режиме (Польша).

— Женщины были освобождены государством для государства, но не для себя. И никакой эмансипации не было. Нужна новая эмансипация (Советский Союз).

— Нет массового женского движения, мы не знаем, как организовывать женщин на самостоятельную работу (Югославия).



## ЗАЛИВКИ

- Для яблок, патиссонов, кабачков, капусты, сливы
- 1 300 г сока красной свеклы (сырой — как фиксатор), 300 г — сока яблочного, 300 г воды, 30 г сахара, 30 г меда.
  - 2 500 г сока тыквы, 300 г сока яблок, 300 г воды, 100 г меда, 50 г соли.
  - 3 300 г сока свеклы сахарной белой, 700 г воды, 50 г соли.
  - 4 300 г сока свеклы сахарной белой, 700 г сока яблок, 30 г соли.
  - 5 300 г сока свеклы красной, 700 г воды, 50 г соли.
  - 6 500 г сока виноградного, 500 г воды, 30 г соли.
  - 7 300 г сока малины, 700 г воды, 100 г сахара, 30 г соли.
  - 8 300 г ягод барбариса, 1 л воды, 150 г сахара, 30 г соли.
  - 9 300 г клюквы, 700 г воды, 100 г сахара, 30 г соли.
  - 10 300 г сока жимолости, 700 г воды, 50 г сахара, 50 г соли.
  - 11 300 г щавеля, 800 г воды, 30 г сахара, 50 г соли — для огурцов и патиссонов. Щавель отварить в 800 г воды (то, что в рецепте, протереть через сито и тогда добавить сахар и соль).
  - 12 300 г сока ревеня (сырого, отжать через соковыжималку), 700 г воды, 50 г соли, 30 г сахара.

## РЕЦЕПТЫ

В рецептах будет встречаться двукратная и трехкратная заливка, это значит, что заложенное в банки заливаем кипящей заливкой, через 3—5 минут сливаем, кипятим заливку и заливаем еще раз или два раза. Заливки поэтому надо готовить больше, чем требуется, потому что она впитывается в продукт, часть уваривается, часть проливается.

Нужное количество заливки надо определять так: в банку с продуктами, готовую для консервирования, налить воды, вылить, промерить ее количество, прибавить еще 1 стакан и такое количество заливки готовить на 1 банку.

## СВЕКЛА

Свекла со сливой. Отвариваем свеклу до готовности.

## ПРОДОЛЖАЕМ

## КОНСЕРВИРОВАТЬ ПО-НОВОМУ

Сегодня мы расскажем о переработке овощей, корнеплодов и сортов плодово-ягодных культур, которые созревают во второй половине лета.

Пользоваться для заливок готовыми соками, которые продают в магазинах, не следует, так как они изготовлены по совершенно другой технологии.

Напомним еще раз, что сырые продукты тщательно моем, а если надо снять кожицу, моем после этого еще раз, даем стечь воде и высохнуть.

Огурцы, томаты, кабачки, патиссоны после обработки паром (см. журнал № 6—1990) заливаем одной из рекомендуемых заливок, обязательно кипящей, и быстро закатываем.



банку 8—10 шт. листьев лимонника, 3 раза заливаем кипящим яблочным соком, на 1 л которого прибавляем 30 г соли и 30 г сахара, после 3-го залива закатываем. Томаты бланшируем полминуты.

2. Томаты деликатесные. Бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую банку, добавляем эстрагон, листья мяты — по 30 г и заливаем трехкратно кипящей заливкой, в которую входят на 1 л воды 300 г сока красной смородины, 50 г меда и 50 г соли.

3. Томаты с крыжовником. Накладываем крыжовник и пересыпаем им полминуты бланшированные томаты в трехлитровой банке. Трехкратно заливаем кипящим раствором: на 1 л воды 50 г соли и 50 г сахара.

статочной одноразовой заливки.

2. Чтоб кожица у томатов не трескивалась, надо заостренной деревянной палочкой сверху сделать 2—3 прокола.

## КАБАЧКИ

1. Нарезаем стружкой, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 30 г сахара и 30 г соли, 50 г тертого чеснока — и закатываем.

2. Режем кружочками, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 30 г сахара и 30 г соли, 50 г тертого чеснока — и закатываем.

## ОГУРЦЫ

1. Огурцы с яблоками обдаем крутым кипятком и плотно укладываем в трехлитровые банки, добавляем листья лимонника — 10 шт. и трижды заливаем раствором: на 1 л воды 50 г сахара, 50 г соли — и закатываем.

2. Огурцы в тыквенно-яблочном соке. Огурцы обдаем кипятком, укладываем в трехлитровую банку, заливаем кипящим раствором трижды — на 1 л тыквенного сока 50 г соли, 50 г сахара и 300 г яблочного сока. Можно заливать только яблочным соком. Приготовление тыквенного сока — в конце статьи.

3. Огурцы в виноградных листьях. Огурцы обдаем крутым кипятком, а затем холодной водой. Каждый огурчик заворачиваем в виноградный лист и плотно укладываем в трехлитровую банку. Трехкратно заливаем раствором: на 1 л воды 300 г яблочного сока или виноградного, 50 г сахара, 50 г соли и закатываем. Листья винограда сохраняют зеленый цвет огурчика и придают ему особый вкус.

## ПЕРЕЦ

1. Перец особый. Перец надсекаем вдоль тремя надрезами; бланшируем 3—5 минут в растворе: 1 часть яблочного уксуса, 1 часть меда, 1 часть растительного масла и воды, чтобы перец был покрыт раствором, на 1 л воды 15 г соли.

2. Перец нарезаем кольцами шириной 1 см, кабачки или патиссоны, нарезанные кольцами, яблоки, предварительно вырезав сердцевину, нарезаем дольками. Все бланшируем 3—5 минут в растворе: 1 часть меда, 1 часть яблочного уксуса или сока, 1 часть воды, на 1 л раствора 30 г соли. Укладываем в трехлитровую банку и заливаем этим же кипящим раствором и закатываем.

## ТЫКВА

1. Чистим, режем большими кусками, заливаем кипящим раствором: на 1 л сока 20 г сахара, добавляем, если есть, корицу и имбирь. Выдерживаем 10 минут, кипятим еще 5 минут.



...и закатываем.  
 3. Тыква и сливы 0,5 кг  
 тыквы 0,5 кг сливы отвариваем  
 в небольшом количестве воды и все  
 вместе протираем через сито. Кипя-  
 тим, разливаем в банки и закатыва-  
 ем.

### МОРКОВЬ

1. Морковь нарезаем колечками, лук берем мелкий. Укладываем в банку. Готовим раствор: на 1 л воды 50 г сахара, 30 г соли, 2 ст. ложки яблочного уксуса или 3 г лимонной кислоты. Раствор кипятим, добавляем 1 ст. ложку семян кориандра или тмина и закатываем.

2. Морковь и яблоки кислых сортов. Чистим, красиво нарезаем, укладываем в банки, заливаем кипящим раствором: 100 г растительного масла, 0,5 л воды, 0,5 л яблочного сока, 1 ст. ложка семян кориандра.

3. Корни петрушки и морковь моем, чистим, нарезаем красиво, бланшируем 30 секунд, укладываем в пол-литровые банки или литровые, заливаем кипящим раствором: 0,5 л воды и 0,5 л яблочного сока, 100 г растительного масла, 1 ч. ложку растертого чеснока, 10 горошин черного перца. Закатываем.

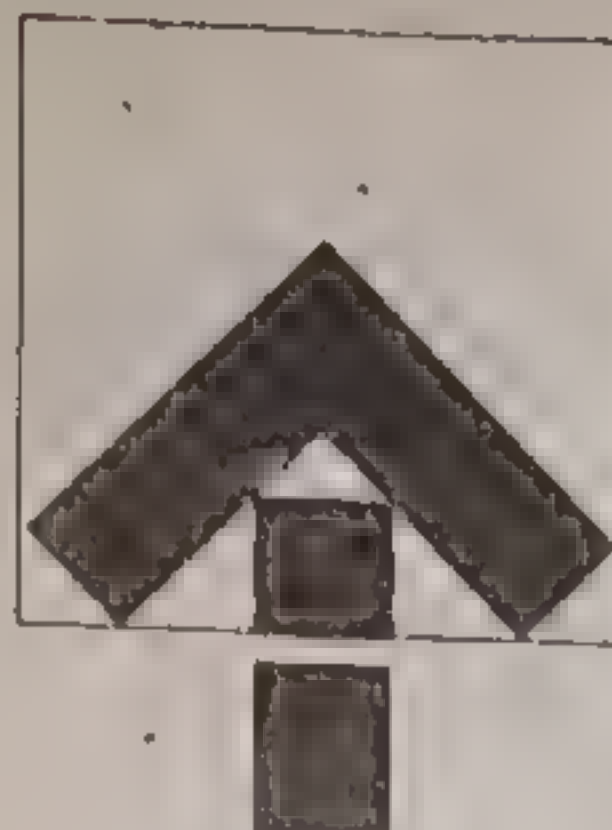
4. Морковное пюре с крыжовником. 300 г сахара, 1 кг моркови, 1 кг крыжовника, крыжовник отвариваем в небольшом количестве воды, протираем. Морковь режем на куски, отвариваем, протираем через сито, смешиваем с крыжовником, добавляем сахар, доводим до кипения, кипящую массу разливаем в банки и закатываем.

5. Морковь с облепиховым соком. Морковь режем и отвариваем, протираем через сито, добавляем сок облепихи и сахар, кипятим 5 минут, кипящую массу разливаем в банки и закатываем. На 1 кг моркови 0,5 л облепихового сока, 0,5 кг сахара.

Приготовление тыквенного сока. Нарезанную тыкву пропускаем через соковыжималку, натираем на терке и вручную отжимаем сок. Оставшиеся жмыхи — приготавливаем начинку для пирогов.



## ВЫ МОЛОДЫ И КРАСИВЫ...



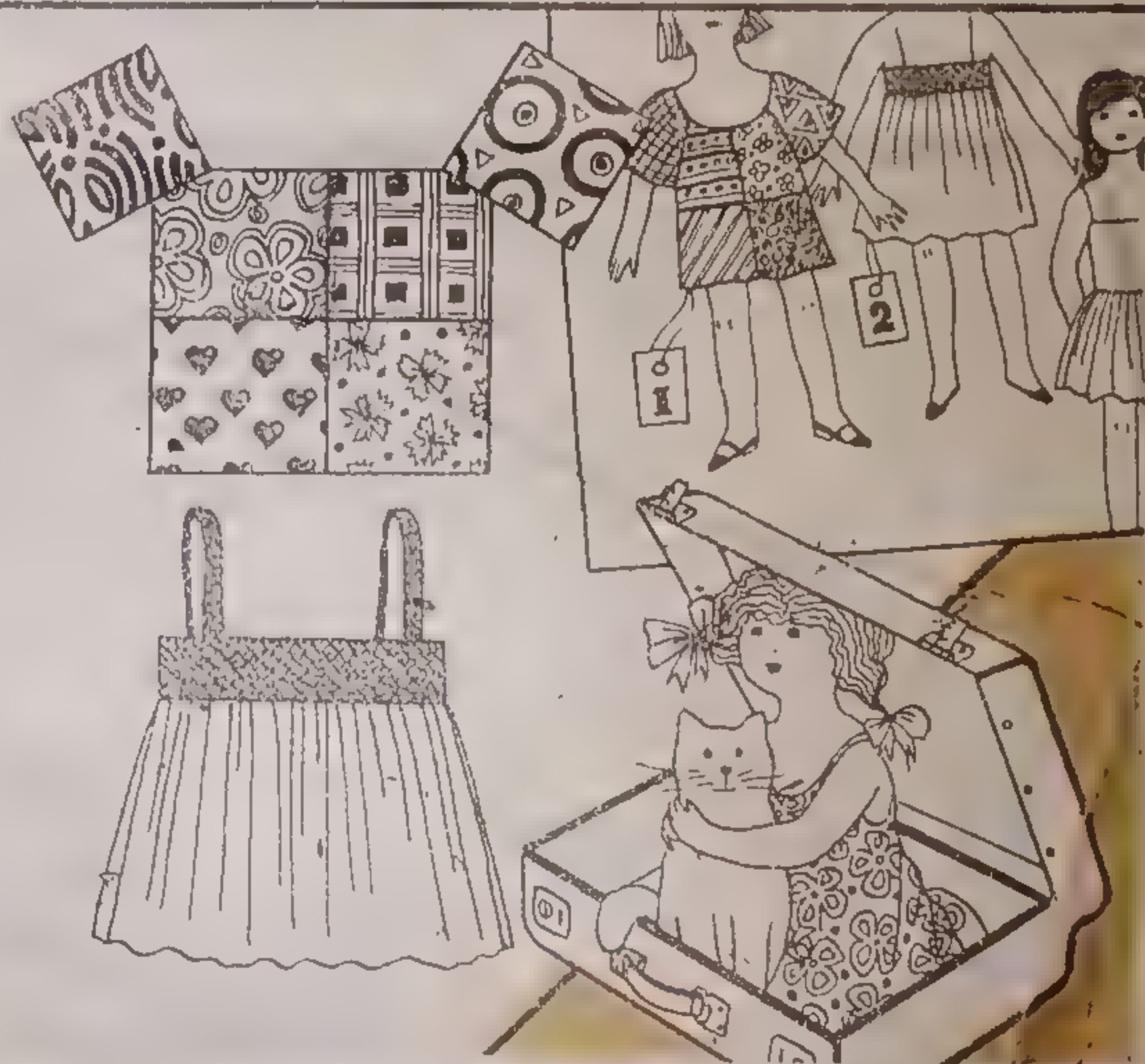
Joint Venture  
 A R B A T  
 I N T E R  
 N A T I O  
 N A L

## ЕДЕМ В ОТПУСК

Вы едете в отпуск с ребенком? И расстроены оттого, что у дочки нет пляжного гардероба?

Двенадцать ярких лоскутков и любящие мамыны руки — вот все, что нужно, чтобы порадовать вашу малышку новым сарафанчиком. Размер лоскутков — 21×21 см на рост 116, цвет может быть ярким, контрастным, но лучше подобрать кусочки одного цвета, но с разным рисунком. Сшейте их, как показано на рисунке № 1, в горловину вставьте резинку.

Необычно и нарядно выглядит сарафанчик с вязаной кокеткой. Используйте для вязки любые хлопчатобумажные нитки. Достаточно связать полоску длиной, равной объему груди, пришить бретельки и прямую гальную юбку, и сарафанчик готов (рис. 2). Пуговицы м-



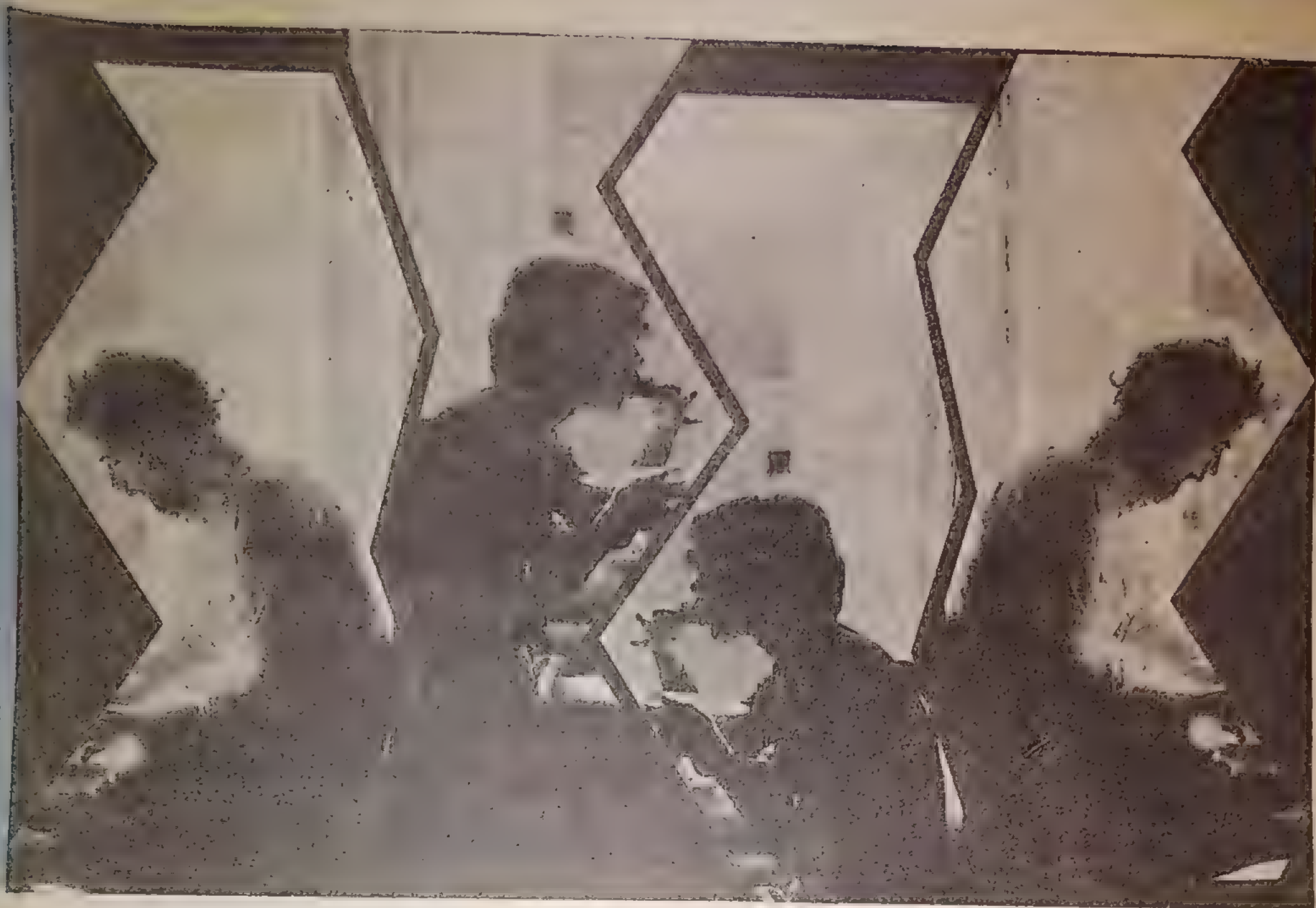
лышками, оборочками и другие, какие подскажет фантазия.

Вместо вязаной кокетки можно использовать обычную детскую маечку с обрезанными бретельками. Украсьте ее аппликацией или вышивкой, но если вы не умеете вышивать, то можно использовать аппликацию.

наносится через трафарет губочкой. Дайте ему как следует высохнуть, после чего изделие можно стирать, нельзя только использовать стиральный порошок с биодобавками («Ока», «Био О» и др.).

Вы едете в отпуск? Счастья вам и вашим детям!





ется ведущей и, если не разубить ее насильно, уцелевает, несмотря ни на что. Вам страшно смотреть вокруг — эти развелись, те на всех парах мчатся к разводу? Но при чем тут вы? Замкнувшись из страха перед будущим, женщина становится глуха и к переживаниям своего партнера, загромождая своими дурными предчувствиями, не замечает, что он отдалился, что ему с ней холодно, неуютно, что отношения становятся все более формальными. В конце концов охлаждение достигает критической точки...

И наконец, рассмотрим еще одну разновидность страха, препятствующего близости.

Видеть перед собой бравого, подтянутого, презирающего опасности героя отраднее, чем выслушивать стоны, жалобы его двойника. И женщины порой инстинктивно избегают тех моментов, когда, как им кажется, возлюбленный готов переложить на их хрупкие плечи груз своих проблем.

Есть чисто практическое опасение — я и с собственными делами еле справляюсь, а тут еще и он со своими хворобами. Что ж мне, тянуть двойную ношу?

Но это ближе к поверхности, побуждения, которые мы способны осознавать. Самый же большой страх этого рода основан на том, что женщина предчувствует опасность развенчания кумира. Она увидит его слабым, беспомощным, утратившим весь свой апломб, не приведи Бог, он еще расплачется. Как же после этого на него полагаться? Как любить?

Выбор перед женщиной жесткий. Или оставаться в плену первоначального очарования, когда возлюбленный кажется воплощением мужского совершенства, но платить за это недолговечностью отношений. Или быть готовой к тому, что туман рассеется и открывшаяся глазам картина окажется куда менее яркой и пленительной... Но вы ведь хотите долгих, устойчи-

вых отношений. Хотите создать семью, не так ли?

### Видеть перед собой

Итак, вам нравится ваш избранник. Вы заботитесь о нем, вы бесконечно внимательны к нему, выполняете все его просьбы, взваливаете на себя его дела.

К сожалению, очень многие у нас так и понимают заботу — очень конкретно, буквально. Накормить, постирать рубашки, высмотреть что-то нужное или просто приятное в опустевших наших магазинах... Поэтому не исключено, что даже просто оценить, насколько доверительны ваши отношения, вам не удастся без немалых усилий, серьезных размышлений наедине с собой.

Как же нащупать эту неуловимую, в самой глубине души ткущую нить, как измерить, насколько она прочна?

Вот несколько самых простых показателей.

Проследите за тем, как складывается ваше общение. Как часто ваш партнер обращается к вам с каким-то серьезным, важным для него разговором? Развивает эту тему или лишь мимоходом ее касается? От него ли вы узнаете о постигших его неприятностях, огорчениях, неосуществившихся планах? И если окажется, что он мало и неохотно делится с вами этим, не самым выигрышным для себя, — не успокаивайте себя, мол, он вообще человек скрытный, замкнутый, неразговорчивый. Скорее это говорит о том, что пока ваши отношения не те, которых он искал, и, если так будет продолжаться, мало вероятно, что они станут длительными.

Своеобразным индикатором доверительности может служить и секс. Тут самая прямая связь. Если вы чувствуете некоторое охлаждение к себе, не начинайте озира- ряться в поисках соперницы или искать

какие-то чисто физиологические причины. Эта сфера далеко не так автономна, как почему-то принято у нас считать, и холодность мужчины — первый признак, что ему не хватает душевной близости.

Не пропускайте мимо ушей так называемую непрямую речь — те зашифрованные сообщения, которые мы постоянно посылаем друг другу. Если близкий человек говорит вам: «Ну что ты все возишься, села бы, отдохнула», — это вовсе не обязательно означает, что он заботится, как бы вы не переутомились. Могу даже предположить, что в принципе он ничего не имеет против вашей домовитости и хозяйского прилежания. Понимать же следует так: «Побудь со мной, пожалуйста, мне многое нужно тебе сказать».

По моим наблюдениям, индикатором может служить и отношение к вашим друзьям.

Это ваше законное право — поддерживать дружбу, встречаться, приходить на помощь. И вы искренне возмущаетесь, если ваш друг проявляет недовольство, критикует и, главное, не по делу, этих симпатичных, преданных вам женщин, или начинает вышучивать ваше пристрастие к бесконечной телефонной болтовне... Не надо это все понимать буквально. Он не может сказать вам прямо: ты делишься с подругой тем, что должны обсуждать мы, ты ищешь поддержки у нее вместо того, чтобы полностью довериться мне.

Многое из того, о чем я говорил, девочка, подрастая, бессознательно перенимает у матери. Но это — в норме, когда она растет в счастливой, гармоничной семье. Большинству из нас в этом смысле не повезло, приходится наверстывать уже взрослыми. Что ж, будем надеяться, что к нашим детям судьба окажется добрее...

Александр ПОЛЕЕВ,  
врач-психотерапевт,  
кандидат медицинских наук



# СЕНТЯБРЬ

8 — у католиков Рождество Пренепорочной Девы Марии. В раннем христианстве не отмечались дни рождения, потому что все люди рождены в первородном грехе. Позднее исключения были сделаны для Иисуса Христа, Иоанна Предтечи и Девы Марии, которая еще до рождения стала «избранным сосудом Божиим» и освобождена от греха.

8 — Русская Православная Церковь отмечает день **Сретения Владимирской иконы Пресвятой Богородицы**, спасшей Москву во время нашествия Тамерлана в 1395 году.

9 — 1 Тишри 5752 года по еврейскому календарю, первый день **Рош-Гашана**, Нового года. Это праздник Сотворения мира и Божьего суда над ним. Первые 10 дней года (9—18 сентября) — «дни трепета», посвященные покаянию (тшува).

11 — в Православной Церкви праздник и строгий пост в день **Усекновения Главы Иоанна Предтечи**. Царь Ирод Антипа не мог не выполнить просьбы Саломеи, дочери своей жены, дать ей «на блюде голову Иоанна Крестителя». В этом событии заложен глубокий философский смысл о несоместимости власти царя и духовной власти пророка.

14 — день памяти преподобного **Симеона Столпника** (V в.). 80 лет он провел в подвигах, построил столп высотой 4 м и жил на нем в маленькой келье 47 лет.

18 — 10 Тишри — величайший еврейский праздник **Йом-Кипур**, День Отпущения. Божий суд уже произошел в Рош-Гашана, но покаяние (тшува) может изменить принятое Богом решение. После Йом-Кипура оно «скрепляется печатью» и определяет судьбу человека на будущий год.

21 — 12 число месяца раби-аль-аввала — у мусульман праздник **Маулид ан-Наби**, праздник рождения пророка Мухаммеда. Устраиваются процессии с зажженными фонарями и изображениями матери пророка Амины.

23 — 15 Тишри — первый день праздника **Суккот**, отмечаемого 8 дней (23 — 30 сентября). За день до события полагается строить сукку — шалаш, в котором встречается праздник. Это праздник урожая, но в исторической памяти Суккот, как Песах (Пасха), связан с исходом из Египта: мир, жизнь — это путь, и праздничный шалаш должен быть доступен и свету звезд, и каплям дождя.

24 — Русская Старообрядческая Церковь поминает святую мученицу боярыню **Феодосию Морозову** (в иночестве Феодору), духовную дочь вождя старообрядцев протопопа Аввакума (XVII в.), замученную в Боровске, а также сестер ее Евдокию, Иустину и Марию.

26 — в Русской Православной Церкви день **Обновления Храма Воскресения Христова в Иерусалиме (IV в.)**, «Воскресение Словущее», так как этот день «слова» (слывет) Воскресением в отличие от подлинного Воскресения Христова.

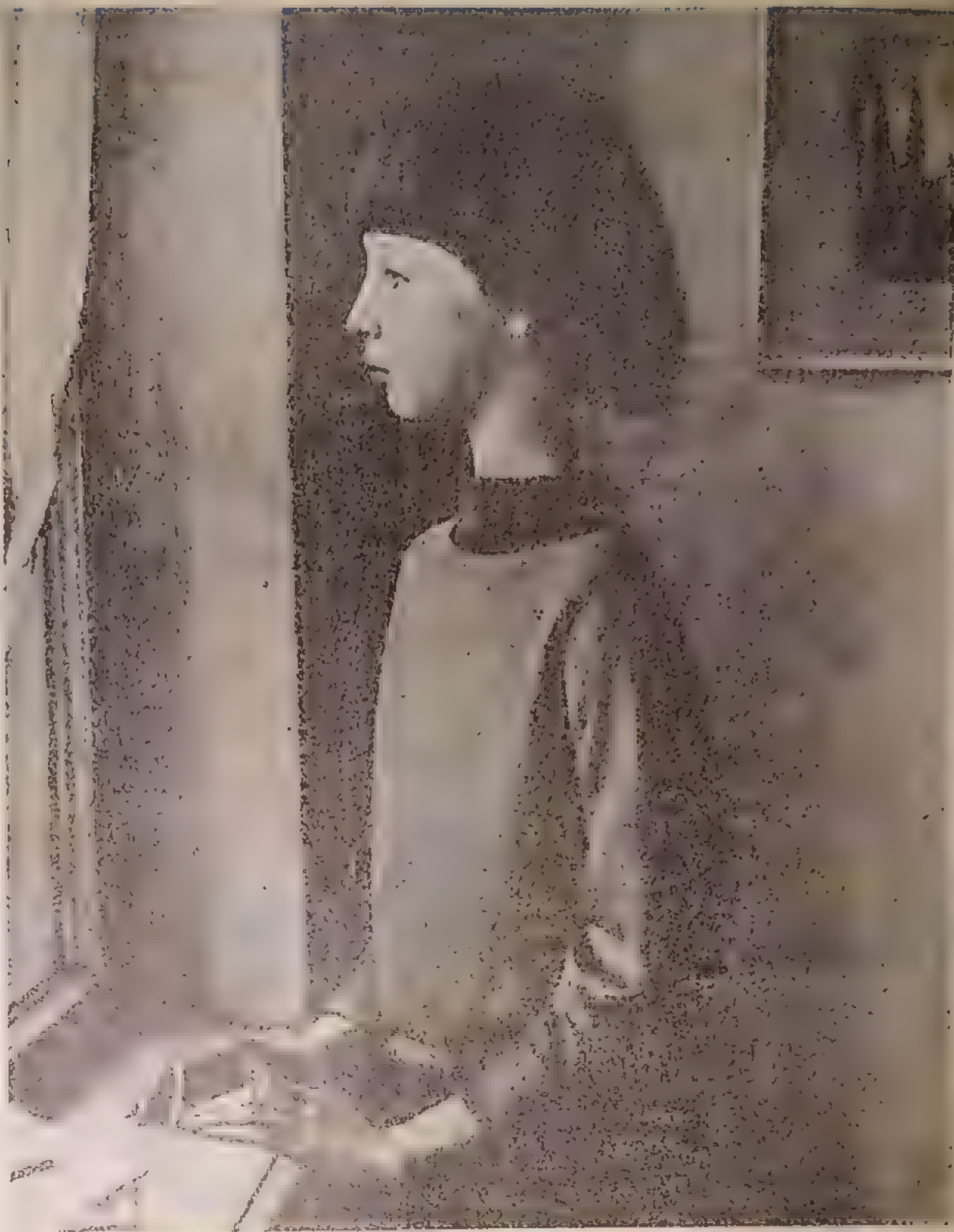
30 — Православная Церковь отмечает день памяти святых мучениц **Веры, Надежды и Любви** и матери их **Софии (II в.)**.

30 — у католиков день памяти святого **Иеронима (IV—V вв.)**, одного из великих учителей Западной Европы.

30 — 22 Тишри — у евреев восьмой день праздника Суккот, который является отдельным праздником **Шемини-Ацерет**. Читается молитва о дожде, совершается обряд возлияния воды на жертвенник в храме.

Материал подготовил А. СПАРБЕР (агентство АРНИКА).

## ПОКА НЕ ВЫСОХЛИ КРАСКИ



## ВЕЧНАЯ ПЕСНЯ

**П**о старому Питеру, мимо вечно дремлющего Исаакия, мимо нежно зеленеющего царя, по переулку, которому небо — навыворот, — в тяжелый дом на углу, со скрипом и стрекотом — на самый верх. Попадаешь в бесконечные жаркие внутренности бывшей коммуналки, теперь мастерской. Много, много хлопот с этим шатровым сооружением, но зато какие крыши разложены перед окнами — скалы, уступы, жемчужные переливы.

За красоту положено платить, причем по высшей таксе.

В одном месте потолок вздулся и провис, обнажив плетеное нутро, и подперт досками. А хозяйка поет громко, высоко — про платок, про очи. На мольберте — золотистый портрет молодой девушки в майке — «Маша на даче» — так, продолжение песни. Вечной песни о женщине, о ее волосах и руках, кругах и овалах, магии и чародействе. Вообще, когда смотришь на женщину-художницу, всегда возникает странное чувство: кажется, что только мужчина может видеть и замечать — и воплощать такое. Но перево-

дишь взгляд с портрета на портрет и останавливаешься хотя бы на этом, где у окна стоит девочка, даже еще не подросток, бледный тонкий ребенок с прической пажа. Никакой умиленности, никакого «ах!». Мастерство серьезное, как лицо этого ребенка, не умеющего лгать, скрывать и приукрашивать. А женское остается, но только в одном, в самом главном, без чего не может состояться ни один художник: в обостренности чувств — зрения и осязания, в бессознательной покорности краске, линии, обаянию формы. Женственность восприятия и мужественность исполнения — вот формула художника. При условии горячей души.

Путь Ларисы Кирилловой ничем не отличается от биографий множества коллег — художественная школа; институт имени Репина; выставки, выставки — дома и за границей — в Италии, Германии, Японии, Дании. Причисление к лику членов Союза художников, медали, награды. Правда — никакой громкой славы, никаких сенсаций, никаких скандалов. Правда, кроме работы в мастерской, — постоянное преподавание

У окна.





# ДОКТОР, я болен?

опозорился, — сокрушенно махнул он рукой. — Жена плачет, завел себе кого-то. Доктор, никого у меня не было. Помогите, я ведь не старик еще...

Конечно, не старик. Но все-таки сорок восемь, а не тридцать — тридцать пять. Пик своей сексуальности Олег Борисович уже миновал. И то, как протекает сейчас его половая жизнь, полностью соответствует норме. Я не стану вновь перечислять возрастные особенности мужской сексуальности — мы о них говорили ранее. Скажу лишь об одном. О том, что сразило нашего пациента, — не смог совершить половой акт после длительного перерыва, когда, как он считает, силы его должны были накопиться. Это глубокое заблуждение, свойственное многим мужчинам. Так вот, дорогие мои читатели, вам следует знать, что в зрелом возрасте ваши половые контакты обязательно должны быть регулярными. Мужчине нужно находиться в «спортивной» форме, нельзя допускать «детренированности». Иначе произойдет то, что произошло с Олегом Борисовичем. Кстати, женам следует хорошенько подумать, если они, обидевшись за что-то на мужей, применяют в качестве наказания метод «отлучения от постели».

И в заключение нашего разговора, выполняя ваши многочисленные просьбы, читатели-мужчины, я назову вам два способа повышения эрекции. Способы эти описаны в старинном российском «Лечебнике», и ими с успехом пользовались еще наши прадедушки. То, что мы сегодня называем неполной эрекцией, раньше именовалось «невстанихой». «Лечебник» утверждает, что от этого недуга «многие получили великую пользу от сечения крапивой», «если все средства не помогут, стрекотать крапивой по ягодицам и ляжкам». И второй способ повышения эрекции — погружать член в отвар семян горчицы. В эффективности обоих этих методов можно не сомневаться: механизм их действия носит местнораздражающий характер, усиливающий приток крови к половым органам.

Тех, кого заинтересовали старинные рецепты «мужской» силы, могу адресовать к моей книжке «Любовные травы», которая в скором времени будет издана центром «Познание».

И последнее — избежать мнимых сексуальных расстройств можно только тогда, когда двое любящих людей будут полностью откровенны друг с другом, когда каждый из них будет думать не о себе, а прежде всего о своем любимом, о том, чтобы доставить ему максимальную радость, максимальную полноту ощущений.

А. ГРИШИН

**К**ак часто приходится слышать эти слова от совершенно здорового человека, пришедшего на прием с жалобами на расстройство своей половой функции. Что же вызвало в нем сомнение в своей мужской полноценности? Главная причина — крайне низкая сексуальная осведомленность. Только в таком случае любая информация о нормах половых проявлений, хоть чуточку отклоняющаяся, не совпадающая с собственным опытом мужчины, может повергнуть его в состояние неуверенности в себе, зародить в нем страх перед половым актом.

Сегодня прилавки буквально завалены всевозможной литературой по сексу. Это было бы хорошо, если бы уровень многих «произведений» не оставлял желать лучшего. Замечательно, что знания, которыми раньше обладали только специалисты, стали доступны широкой аудитории. Но в этом кроется и немалая опасность погружения в мнимую болезнь, в мнимое сексуальное расстройство. Конечно, страдают этим, как правило, легко внушаемые люди, но чтение той или иной книги по сексологии вызывает подчас сомнение и у достаточно уравновешенных мужчин. Свидетельствует об этом, к сожалению, и почта, поступающая в редакцию. Во множестве писем задается один и тот же вопрос: «Что такое норма в сексуальной жизни?» В ряде публикаций я говорил об этом. Поэтому сейчас только перечислю те основные параметры, которыми руководствуются специалисты-сексологи при определении нормы в сексуальной жизни мужчины. Итак, запомните, пожалуйста, эти аспекты. Прежде всего моральный: сексуальное поведение мужчины напрямую связано с его воспитанием, культурой, религией. Второе: сексуальная потребность и активность мужчины определяется и его индивидуальной половой конституцией. И наконец: никогда не следует забывать о возрасте (помните — пик мужской сексуальности приходится на молодые — 30—35 — годы). И как ни грустно, но в пятьдесят лет половая актив-

ность мужчины уже не та, что в двадцать пять.

И все-таки, дорогие мои корреспонденты, назову вам два параметра, которые являются бесспорными показателями состояния сексуального здоровья мужчины. Этих показателей два: степень полноценности эрекции и продолжительность коитуса (полового акта). Полноценность эрекции определяется возможностью свободно, без помощи рук ввести член во влагалище. Нормальный половой акт длится от полутора до шести минут. Конечно, молодой здоровый мужчина способен контролировать свою близость с любимой и увеличить ее продолжительность. Однако, если половой акт излишне растягивается, это говорит о задержанном семяизвержении, если же половой контакт длится меньше полутора минут, то врач поставит диагноз ускоренного семяизвержения.

Но, очевидно, сколько бы мы ни теоретизировали по поводу нормативного полового акта, убедительнее всего будут звучать объяснения, основанные на конкретных цифрах. Поэтому приведу выдержку из истории болезни мужчины, приезжающего из разных городов на прием в московский консультативный центр «Андролог» (тел. 118-93-85).

Игорь К. пришел к доктору потому что на этом настояла жена, обвинявшая его в развращенности. Прочитав в какой-то книжке, что в неделю между супругами должно происходить пять половых контактов, она решительно отказывала мужу в «сверхплановой» близости и совершенно серьезно считала, и убедила в этом и его, что Игорь страдает определенным сексуальным расстройством. Однако, друзья, прошу вас не забывать о том, что сексуальные аспекты весьма индивидуальны. Напоминаю вам об этом, чтобы кто-то, решив сравнивать себя с Игорем, не усомнился в собственной «мужской» полноценности.

Сергей М., 29 лет: «Месяц назад купил «Трактат о любви». Прочитал и пришел в ужас: «Оказывается, я ничего не знаю, не умею, — сокрушался пациент, — там столько всяких способов описано. А я-то о них и понятия не имел. Те-

перь я понял, почему моя жена никогда не испытывает оргазма, я виноват. Стал разнообразить нашу близость, все способы применил, но все равно Галя ничего не чувствует. Тогда я подумал, что дело все-таки не во мне. Объясните, какой дефект у моей жены».

Выясняется, что Галине девятнадцать лет. Женаты почти год. Пришлось объяснять Сергею, что многие женщины не способны достигать оргазма, даже прожив в браке не один год. А все те способы, которые Сергей старательно применял, превратили близость супругов в некое техническое действие, когда мужчина «отрабатывает» всевозможные позиции, концентрируя свое внимание не на любимой, а на том, чтобы правильно выполнить то или иное «упражнение» по технике секса. Конечно, техникой любовной игры владеть нужно. Но никогда: никого она не сделает счастливым, если не чувствовать, как воспринимает ее любимый человек.

Можно сказать, что многие мужчины совершенно уверены в том, что «нормальная» женщина должна испытывать со своим партнером оргазм несколько раз. Но мужчины должны знать, что возможность к одnorазовому оргазму — норма для большинства женщин. И ни в коем случае нельзя добиваться от влюбленной, чтобы она переживала оргазм несколько раз. Этим вы добьетесь только сильного нервного расстройства у нее.

И еще об одной проблеме — проблеме мужчин зрелого возраста. О ней и пишут наши читатели и с ней приходят в кабинет врача. Я говорю о мнимой, ложной импотенции.

Олег Борисович, 48 лет. Крепкий, среднего роста мужчина прямо от порога кабинета заявил: «Все, доктор, кончился я. Ничего уже не могу, полный импотент. Хватает меня только на два раза в неделю, а раньше ни ночи не пропускал. Бывало только посмотрю на жену, и в жар бросаю. А теперь по двадцать минут меня настраивать надо, как скрипку старую. А уж после сегодняшней ночи и вовсе перед женой стыдно. В командировке две недели был. — По жене страшно соскучился, а в постель легли —





Фото Н. ГНИСЮКА

## «ОТКРЫЛ ПУТЬ МОЛОДЫМ»

В 1960-е годы Жан-Поль Бельмондо «Сирано де Бержерак» озаглавила позарящающуюся «Большая звезда» БЕЛЬМОНДО.

Многие до сих пор относятся к Бельмондо, как к человеку, который несет обиды, нанесенные ему. Но гнев, затаенный внутри, время от времени прорывается. Так было в 1960 году, когда актер отказался принять участие в церемонии вручения премии «Цезарь», присужденной ему как лучшему актеру года за роль в фильме «Маршрут баловня» Клода Лелюша. Он был первым, кто бойкотировал это телешоу вручения премий. До него были Милу-Миу, Делон, Анемон. Киномир объявил ему войну, хотя он его уже покинул,

несмотря на триумф в «Маршруте баловня». Бельмондо думал уже только о театре. Это был бунт против деятелей культуры, долгое время державших его в гетто коммерческих фильмов.

Как все, у кого было счастливое детство, Бельмондо очень чтит память своего отца — скульптора Роля Бельмондо. Жан-Поль был баловнем задолго до фильма Лелюша. Он был веселым лентяем. Его исключили из альзасской школы. Он прогуливал уроки в лицее Паскаля. Жан-Поль был настоящим уличным мальчишкой. «Я был сыном художника, а не буржуа. Я всегда испытывал симпатии к толпе. Она отвечала мне тем же».

## НЕЗАКОННЫЙ РЕБЕНОК

Джек НИКОЛСОН, снявшийся в 48 фильмах, создал новый тип американского мужчины — смесь сексуальной опасности и обаяния человека, борющегося с традиционными предрассудками. Сейчас ему 53 года, он крестный отец голливудского стиля, человек богатый и с большим вкусом. В обычной жизни репутация «ужасного ребенка» только усиливает его популярность. Он оста-

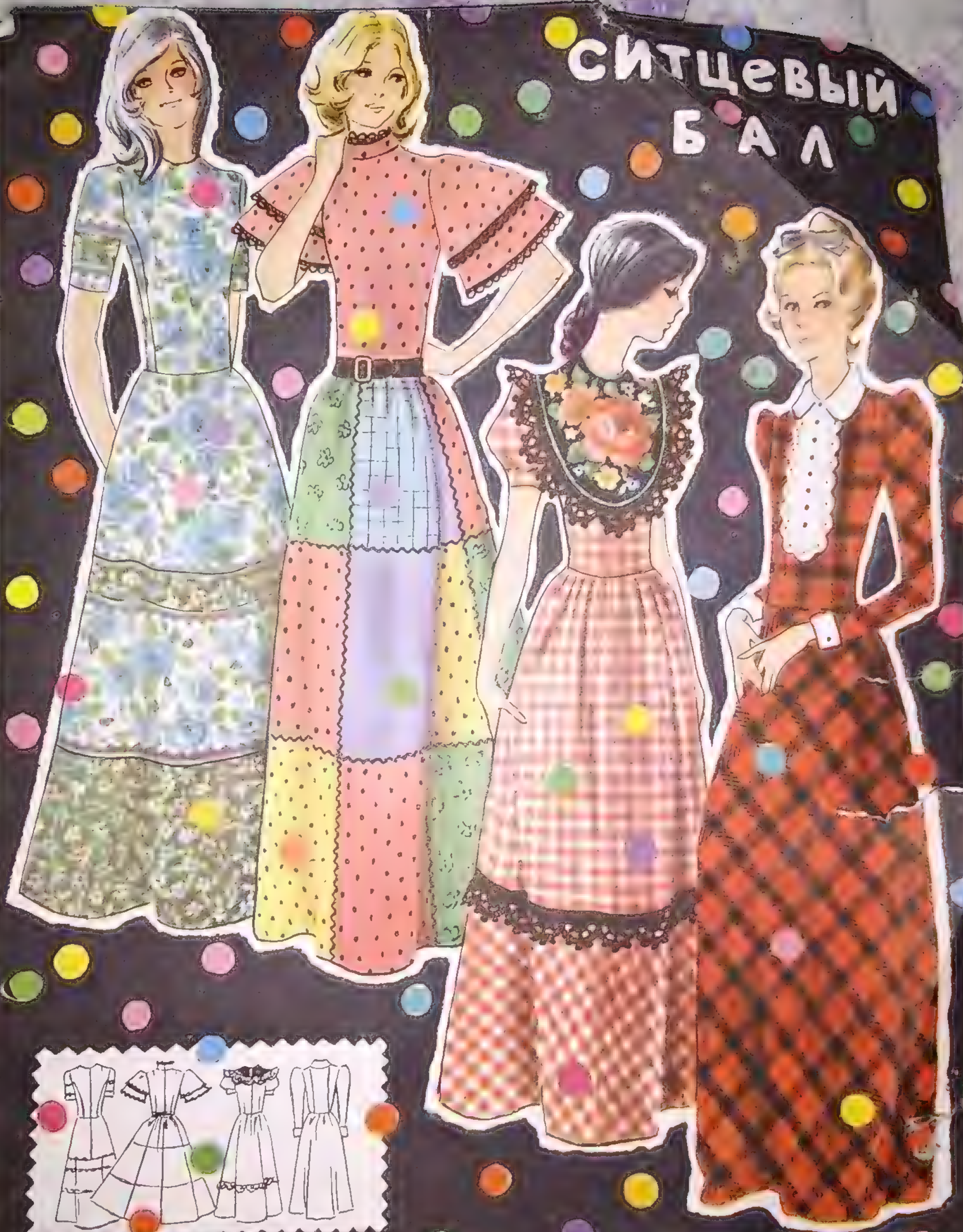
ся убежденным холостяком. Его единственный брак с актрисой Сандрой Найт длился 6 лет и закончился в 1968 году. И с этих пор Николсон стал пользоваться успехом у женщин. Недавно после того и дело заканчивающегося и возобновляющегося романа с актрисой Анжеликой Хастон, который продолжался 17 лет, у него родилась дочь от 26-летней Ребекки Бруссар — она играла роль се-

Николсон — фотография из фондов ЦМК.





# СИТЦЕВЫЙ БАЛ





Александр  
Боровицкий

К. Купецю



Москва. Александровский сад и Боровицкие ворота.

## ВЕРНОСТЬ НАТУРЕ

Акварели Ксении Купецю, где бы вы ни встретили их — на стенах выставочного зала, в доме друзей или на почтовой открытке, — узнаешь сразу. Есть в них некая классическая строгость, простор и чистота. Чистота цвета, воздуха, линий. Каждая ее работа — это словно живое прикосновение к светлой глади реки, мокрому асфальту, зеленой прохладе парка.

Ксения Конрадовна — горожанка, родилась в Москве и потому всем видам пейзажа предпочитает городской.

В детстве, еще не владея красками, она рисует карандашом наводнение в столице, реку Яузу, Кадашевскую набережную. Были у нее в ту пору и портреты и натюрморты. Мать Ксении

Конрадовны любила искусство и, не будучи профессиональной художницей, писала маслом и пастелью, создавала композиции из разноцветных лоскутов. Это не могло не сказаться на увлечении всех ее детей: две дочери стали художницами, одна — архитектором, сын — поэтом.

С 1929 года Ксения Купецю — студентка Высшего художественно-технического института, преобразованного позднее в полиграфический. Ее учителями были такие прекрасные мастера, как Сергей Герасимов, Александр Дейнека, Лев Бруни, Надежда Удальцова.

И хотя свою профессиональную жизнь К. Купецю начинала как плакатист, ее дипломная работа называлась «Этюды реки Яузы». Первая

Ленинград, Стрелка Васильевского острова.



Яблоки.

любовь победила, и художница сохраняет ей верность до сих пор.

Одну за другой раскрывает Ксения Конрадовна папки с листами своих акварелей. Натюрморты — цветы, садовые и полевые, фрукты. Пейзажи — уголки Таллина и Львова, Днепродзержинск, Туркмения. Впечатления от зарубежных поездок — Италия и Египет. И все-таки больше всего работ посвящено Москве и Ленинграду.

— Я создаю свои акварели, — говорит Ксения Конрадовна, — обычно в один сеанс и непременно с натуры. Есть у меня и еще один принцип: какой бы город я ни писала, стараюсь запечатлеть самое характерное именно

для него — каждый город должен быть узнаваем.

Акварели Купецю в полной мере отвечают этому принципу. Многие из них даже не нуждаются в подписи. В этом нетрудно убедиться, взглянув на репродукции, помещенные на этой странице.

И в то же время все работы художницы отмечены особым, только ей присущим почерком, ее индивидуальностью. Реальная действительность, пропущенная сквозь призму видения автора, становится предметом прекрасного, способного соперничать с живой природой.

Е. ТАРАСОВА



Индекс 70770. Цена 10 копеек



Предлагаем вам нашу гостью из Швеции — Сюзанну ЛАНЕФЕЛЬТ. В своей стране она звезда телеэкрана и женского журнала «Leva», ее знают все. А прославилась Сюзанна благодаря комплексам гимнастических упражнений, которые она придумывает, разрабатывает и исполняет. Эти упражнения — «гимпинг» — немного напоминают нашу аэробику.

Сюзанна выросла в очень спортивной семье, ее отец — мастер спорта Швеции по бадминтону, мама — балерина. Нет, наверное, такого вида спорта, которым бы не занималась Сюзанна. Вначале она была учительницей гимнастики в школе, живя в США, вела спортивную секцию для бедных детей, а когда у Сюзанны родились свои дети, она стала «дневной мамой». Днем ее дом превращался в своеобразную коммуналку, к ней приводили еще 4-5 детей. И, как вы понимаете, все они очень полюбили спорт...

В Швеции существует множество клубов здоровья, и они необычайно популярны. Создала свой клуб здоровья и Сюзанна, начав работать со взрослыми, а разместился он в подвале ее дома.

Известность пришла к Сюзанне семь лет тому назад, когда она начала придумывать

свои программы «гимпинг» и ее заметило телевидение... «Гимпинг» имел небывалый успех — телевидение получало тысячи писем от женщин со словами благодарности. Ведь упражнения Сюзанны рассчитаны на то, чтобы женщина в любом возрасте оставалась молодой, обаятельной, красивой. «Начать заниматься «гимпингом» никогда не поздно!» — утверждает Сюзанна.

Многие программы Сюзанна выполняет с «волшебным шнурком» — в Швеции он так же знаменит, как и сама Сюзанна. Вполне возможно, что он станет популярным и у нас — в этом году наше телевидение покажет комплексы упражнений Сюзанны.

А мы предлагаем вам программу из восьми упражнений, которые Сюзанна продемонстрировала в нашей редакции. Их можно делать утром, вечером, днем — когда вам удобно. Упражнения рассчитаны на все мышцы тела. Уже через неделю вы расстанетесь с усталостью, плохим настроением, лишними килограммами.

Перед каждым упражнением Сюзанна командует себе: «Knip!» Это короткое шведское слово означает: «Соберись!» Итак, соберись!

1. Разминка. Прыжки, бег на месте, руки от плеч поднимать вверх.

2. Упражнение для рук. Прямые ноги. Руки вытянуть в стороны, ладонями вверх. Резко повернуть ладони на 360°.

3. Упражнение для талии. На счет «раз, два, три» делать наклоны верхней частью туловища вправо, потом влево.

4. Упражнения для ног. Лежа на боку, опираться на локоть, вобрать в себя живот, вытянуть ногу под углом в 30°, поднимать и опускать. Делать с силой. Повторить то же самое другой ногой.

5. Упражнения для мышц ног, икр и ягодиц. Тело устроено

вперед. Поднимать и опускать ногу (левую, потом правую) с напряжением мышц.

6. Упражнения для живота. Лежать на спине, ноги согнуты, руки за головой. Поднимать и опускать верхнюю часть туловища — делать это, напрягая мышцы живота.

7. Упражнения для ягодиц. Лежать на спине, ноги согнуты. Поднимать и опускать ягодицы, напрягая мышцы икр и ягодиц, перенося тяжесть на плечи.

8. Лежа на спине, вытянуть руки за голову. Напрячь мышцы ягодиц и икр, втянуть живот, а затем расслабиться от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног.



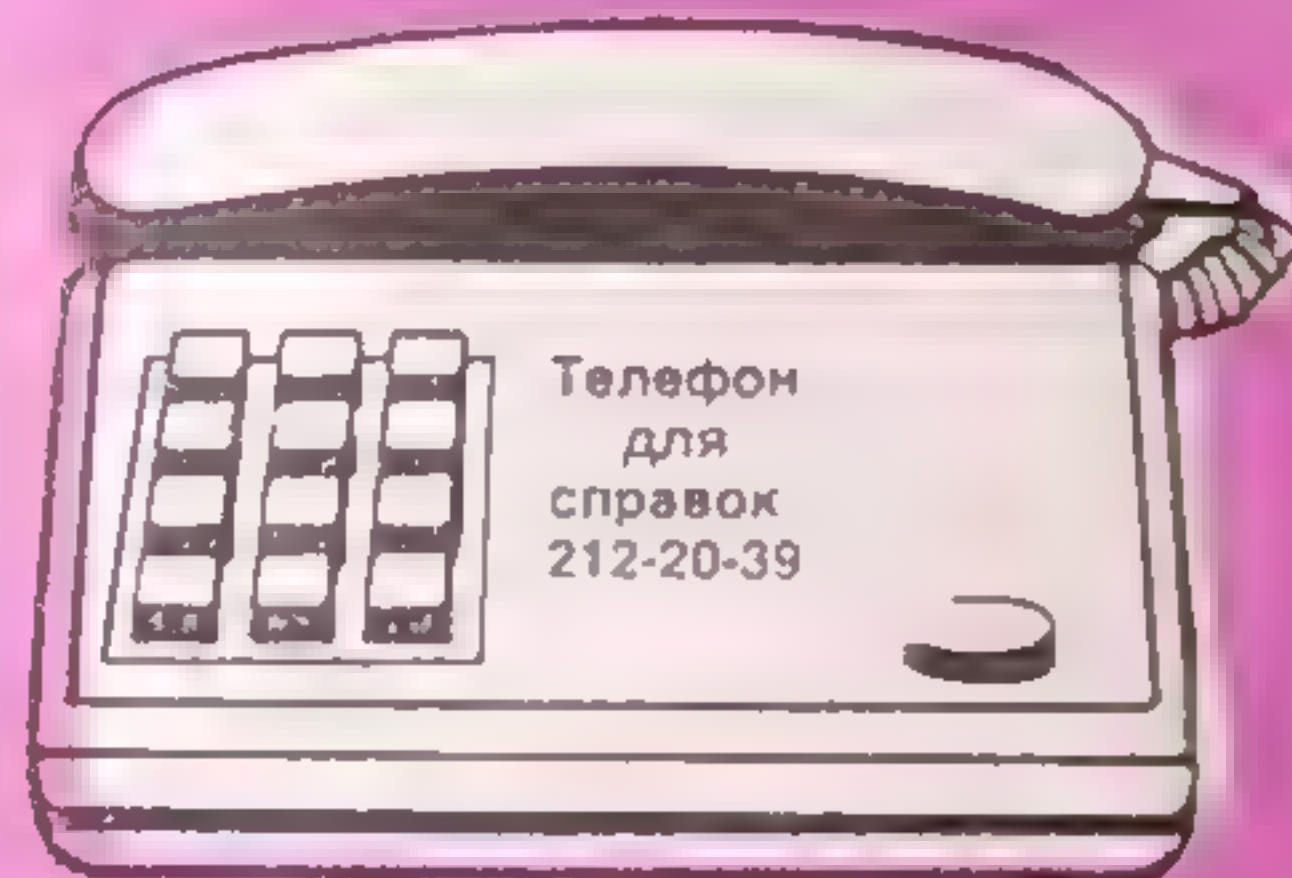
## РАБОТНИЦА 1'90

Главный редактор  
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:

Н. А. БАЛАНОВСКАЯ  
В. М. БАШАРИНА  
(зам. гл. редактора)  
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ  
Т. Ш. ВИРКУНЕН  
И. А. ЖУРАВСКАЯ  
М. Б. ИВАНОВ  
(отв. секретарь)  
Д. Т. КАРАСЕВА  
Л. А. ЛЕСОВАЯ  
Н. М. РИМАСЬЕВСКАЯ  
И. В. СКЛЯР  
Г. Ф. СУХОРУЧЕНКОВА  
Н. Ф. ФЕДОРОВА  
Р. А. ЭЛЬДАРОВА

Главный художник  
С. Ю. ВЕРЕТЕННИКОВ  
Художественный редактор  
А. С. БАРХИНА  
Технический редактор  
Л. А. ПИМЕНОВА



Телефон  
для  
справок  
212-20-39



Справки  
по письмам: 250-57-38



Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137  
Бумажный проезд, 14.

«Домашний калейдоскоп»:  
250-11-93

Сдано в набор 22.11.89.  
Подписано к печ. 12.12.89. А 10630.  
Формат 60×90%  
Бумага книжно-журнальная.  
Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 6,00. Уч.-изд. л. 9,56.  
Усл. кр.-отт. 15,42  
Тираж 20 962 000 экз.  
(2-й завод: 10162433-  
-13062433 экз.)  
Заказ № 2500  
Цена 25 коп.

Фотоформы изготовлены  
в ордена Ленина  
и ордена Октябрьской Революции  
типографии имени В. И. Ленина  
издательства ЦК КПСС «Правда».  
125865, ГСП, Москва, А-137,  
улица «Правды», 24.  
Отпечатано в ордена  
Трудового Красного Знамени  
типографии издательства  
ЦК КП Узбекистана,  
г. Ташкент, улица В. Ленина, 41.



62-130

# ...И ТРИСТА МИЛЫХ ЧЕРТЕНЯТ

ФОТО Н. МАТОРИНА



Вы думаете, только в Каунасе есть музеи чертей? Ошибаетесь. Москвичка СВЕТЛАНА СМЕЛЯНСКАЯ является обладательницей замечательной «дьявольской» коллекции, состоящей из более чем 300 деревянных, стеклянных, металлических, пластиковых, веревочных чертей и чертиков. Есть черти советские — из Москвы, Ленинграда, Риги, Тбилиси — и заграничные: японские, болгарские, бельгийские, чешские. Есть метровой высоты и размером со спичечный коробок. Многие из них сделаны руками театральных художников, ведь и сама Светлана имеет прямое отношение к театру. Она — кандидат искусствоведения и работает в прославленном на весь мир Театре кукол под руководством С. В. Образцова. А нынешние театральные куклы, утверждает

Смелянская, имеют, что называется, «чертинку», поскольку произошли от чертей.

Ну что ж, поверим профессионалу на слово и полюбуемся коллекцией!

Скажем по секрету: если вы собираете марки, монеты, значки, что угодно — скороговорки, полезные советы, наконец, пусть вы новичок, — неважно, вы можете попасть на страницы удивительной иллюстрированной «Адресной книги коллекционеров СССР» и стать ее обладателем. Напишите по адресу: 103104, Москва, Б. Бронная, 6, вам вышлют бесплатно проспект-заявку (не забудьте в письмо вложить конверт с обратным адресом).

## РАБОТНИЦА

ЦЕНА 25 КОП.

ИЗДАНИЕ 70770



**P. S.** 1990 год — год столетия со дня рождения великого русского поэта Бориса Леонидовича ПАСТЕРНАКА. Некоторые стихотворения из его поэтического наследия вы сможете прочесть во втором номере журнала.



ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ

ПРЕОДОЛЕВАЯ  
ИНЕРЦИЮ

НА РАСК  
ВРЕМЯ

И ТАК ДА

ПРОБЛЕМЫ НЕ РАШАЮТСЯ  
НЕПРЕОДОЛИМЫМИ

КАК  
НЕ ОПС

Что будет  
через год?  
ЗАРПЛАТ

«АРЕН

ения «звезды»

перед камерой готовится к выбору  
вечернего платья

Вот она, Мария, та самая, которая  
стала звездой. Она не только  
красива, но и талантлива. Ее  
актерские способности  
уже давно известны  
публике. Она играет  
различные роли,  
и каждая из них  
получается у нее  
на отлично. Мария  
не только актриса,  
но и талантливая  
певица. Она  
выпустила свой  
альбом, который  
получил огромный  
успех. Мария  
не только талантлива,  
но и трудолюбива.  
Она работает  
над собой  
каждый день,  
чтобы стать  
еще лучше.  
Мария — это  
настоящая звезда.

социальная  
медлительности

её покидают **КОРМИТЬ**  
**СТРАНУ!**

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА  
И ТРУДОВАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕЗУЛЬТАТЫ

И ЗАГЛАВЬЕ

ИЛИ ПЕРЕСТРАИВАТЬ?

ДВОРЦЫ  
И МАЗАНКИ

медленно развивается  
экономика Туркмени



СЧЕТ  
№ 700577  
«МАРИЯ»

О фонде «Работницы»  
читайте на стр. 27.

Фотоэтиюд Михаила БЫЛЕГЖАНИНА

**РАБОТНИЦА**

**1990**

ЖУРНАЛ ОСНОВАН В МАЯ 1989 ГОДА





Пролетарии всех стран, соединяйтесь!  
Ежемесячный общественно-политический и литературно-художественный журнал Комитета советских женщин и Всесоюзного Центрального Совета Профессиональных Союзов

ЯНВАРЬ 1990

МОСКВА • ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС  
«ПРАВДА»

В НОМЕРЕ:

Есть идея! Кто «за»?  
ДОГОВОР ДОРОЖЕ ДЕНЕГ 4

Поэтическая тетрадь  
МАРИНА ХЛЕБНИКОВА 7

ЛЮДМИЛА КОДЗАЕВА  
Малахольная. Рассказ 12

Операция «Твое рабочее место»  
«НА ЦЫПОЧКАХ И НА  
КОРТОЧКАХ» 15

Пленум КСЖ  
ВРЕМЯ ДОВЕРИЯ 18

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Актуальный репортаж  
ИМПОРТНАЯ ВЕЩЬ 23

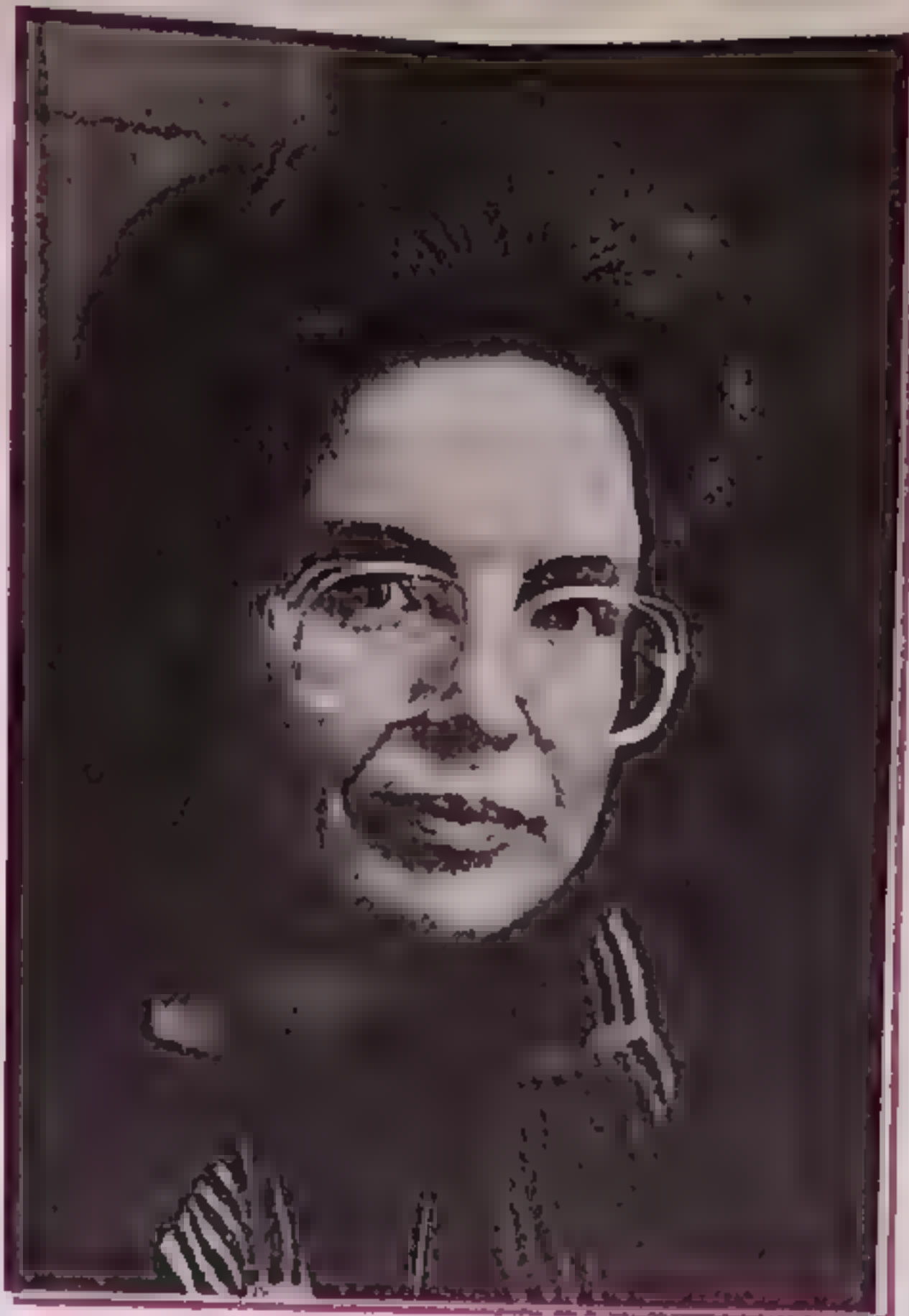
Командировка по письму  
ПОТОП МЕСТНОГО  
ЗНАЧЕНИЯ 25

ФОНД «МАРИЯ» 27

Семейные страницы  
ОН И ОНА 28

КиноТеатр  
ИНТЕРВЬЮ С КЛАРОЙ  
НОВИКОВОЙ 30

Дороги к прекрасному  
ПОРТРЕТ ДАМЫ В ГОРОДСКОМ  
ИНТЕРЬЕРЕ 32



## ГОД ИСПЫТАНИЙ, ГОД НАДЕЖД

ДРУЗЬЯ НАШИ! ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ И ЧИТАТЕЛИ! Мы рады, что наш журнал вновь пришел в ваш дом — как друг, как помощник, как защитник. В 2,5 миллиона семей он вошел впервые. Это значит, что подписчиков и единомышленников у нашей с вами «Работницы» стало еще больше: нас теперь почти 23 миллиона! Конечно, и в этом году мы сделаем все, чтобы в каждом разделе журнала вы нашли для себя что-нибудь интересное и полезное.

Сейчас не время иллюзий, и мы не можем обещать, что на наших страницах вы найдете сладкое отдохновение от всех ваших забот. Проблем становится все больше, а их решения надо искать с открытыми глазами.

Все-таки на обложке самого первого номера наступившего года мы поместили слова: «Марафон надежд...» Нам нельзя без надежды. Рядом с нами живут, еще готовясь к взрослой жизни, наши дети. Рядом живут родители. В этой жизни им пришлось много хлебнуть. Но они дали нам жизнь, поставили на ноги. И хотя бы ради них — малых и старых — мы не должны терять себя. И страну.

Мы получаем ваши очень разные письма. Одни написаны в квартирах, за окнами которых, как неприветливая пустыня, лежит темный, в вечных рытвинах город или поселок. Они написаны людьми, которые не хотят, чтобы в пустыни превратились их души. Но есть у нас и другие письма — о том, как вам удалось вытащить самих себя из трудной ситуации и построить жизнь по-иному, лучше, чем раньше. И это тоже вы.

Тысячи писем, которые ежедневно вы присылаете в редакцию, дают нам и темы, и адреса. Мы видим, что поиск дороги, по которой предстоит идти, ведется не только в Верховном Совете СССР, но и каждым из нас.

Прошедший год был таким бурным и богатым на события, что, наверное, о его итогах когда-нибудь будут написаны целые книги. Какой же итог нам кажется главным? Главное то, что сдвинута плита всеобщего безмолвия и безгласия и сделаны пусть маленькие еще, но шаги вперед — к Человеку.

Вот одна из реальных побед прошедшего года. Три года может побыть теперь мать

со своим ребенком после его рождения. Этого добились народные депутаты по инициативе депутатов от женсоветов. Конечно, это не слишком много. Но представьте, что тысячи и тысячи детей перестанут плакать по утрам и простужаться в автобусах или на санках, торопясь ранним утром на детсадовскую смену. А тысячи и тысячи молодых женщин, посвятив ребенку неразорванный день и неразорванную душу, смогут глубже почувствовать, какое это великое счастье и какая ответственность — Материнство.

Минувший год стал годом испытаний. Их надо осмыслить, чтобы будущее стало лучшим.

Чего мы хотим от наступившего года? Может быть, сначала нужно сказать о том, чего мы не хотим.

Мы не хотим, чтобы на наших улицах лилась кровь. «Кто не имеет брата — обнимает палку», — говорит народ. Зачем же мы, имеющие братьев и сестер, беремся за палки? Мы устали, мы не хотим безумия ненависти. Мы не хотим, чтобы не верили друг другу и враждовали между собой целые народы. Все можно преодолеть — и нищету, и экологический смрад, если думать вместе и слушаться Разума.

Чего мы хотим? Чтобы наша боль, наша правда о жизни не оказалась написанной на воде. Чтобы голос женщин слышали, замечали не одни только женщины. Мы хотим, чтобы по примеру созданного нашими общими усилиями при Совмине СССР отдела по делам женщин, охраны семьи, материнства и детства, Совмины всех республик поторопились создать и у себя такой же отдел и дали бы ему реальную власть не только собирать информацию о женских заботах, но и помочь женщинам менять их положение в обществе.

Пройдут годы, и наши правнучки наткнутся в желтых подшивках на жаркую битву прабабушек за свои права. Будем надеяться, что они многого не поймут, настолько изменится их жизнь. Ну, а если все останется по-прежнему? Значит, мы много жаловались и мало действовали.

Зоя КРЫЛОВА,  
главный редактор  
журнала «Работница»,  
народный депутат СССР



**К**анули времена, когда древний Чимкент славился плодородием своих садов и виноградников да необыкновенно чистым воздухом. Сегодня это опора индустрии Южного Казахстана, город, сумевший вместить в свои пределы порядка сорока различных по профилю и мощности предприятий. Свинцовый, фосфорный, нефтеперерабатывающий заводы... В этом ряду производственное шинное объединение — конечная цель моего путешествия — самая, пожалуй, безобидная структура. Вообще-то колорит и своеобразие в атмосферу городской жизни шинники вносят, но об этом потом. Пока добирюсь в промышленный конец города, где расположилась «Чимкентшина», перебираю в памяти все что уже успела узнать об этом предприятии.

— Несостоявшийся флагман, — сказали мне в союзном Министерстве химической и нефтеперерабатывающей промышленности. И поведали полную драматизма историю, как на финише восьмидесятых в Чимкенте создавалось шинное объединение. По последнему слову техники, но... наспех. К моменту пуска остались неосвоенными около тридцати процентов строймонтажа. Позже выяснилось, что и оборудование, купленное за валюту, не совсем то, что нужно. Некоторые автоматы перевели, правда, на «кувалдочный» режим, но часть техники так и осталась стоять мертвым грузом. Плюс неожиданно остро (для этого густонаселенного региона) встала проблема с кадрами, имевшими хотя бы маломальскую квалификацию. Словом, так неудачно родившееся предприятие не оправдало возложенных на него надежд, а именно: обеспечить бесперебойную работу целинных машин, снабдив их в нужном количестве дефицитными покрышками. Наоборот, за десять лет своего существования скатилось в долговую яму глубиной в миллионы рублей... Попробуй из нее выбраться!

Коллеги из местной газеты набросали еще некоторые штрихи к портрету предприятия:

— Хищения, драки, изнасилования — чего у них только не было! Сейчас, правда, спокойнее стало, но какой ценой: завод превратили в концлагерь. И все из-за «сайгаков»!

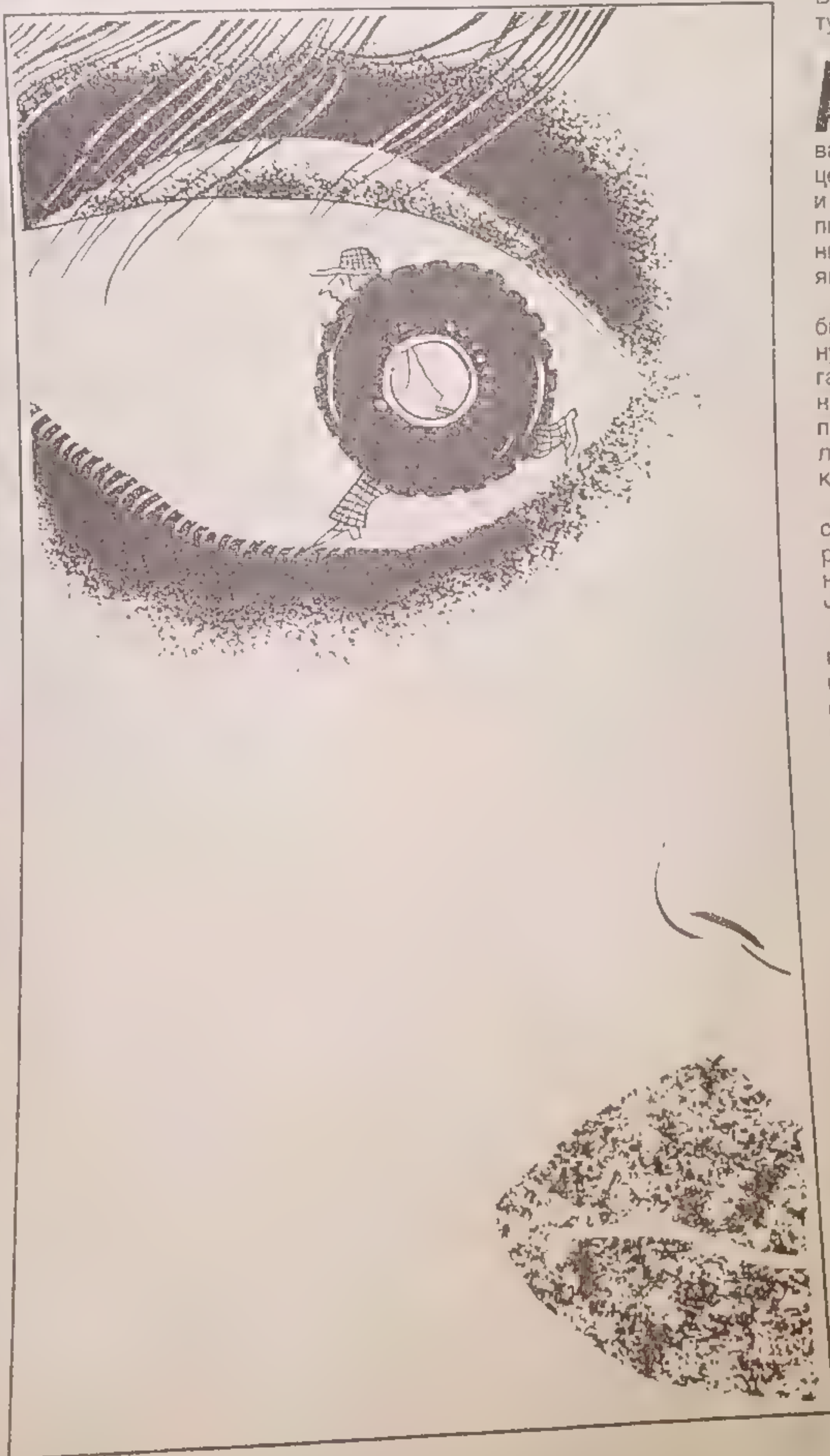
**Коллаж А. КРУПНИКОВА**

**О**х уж эти «сайгаки»! Я уже знала, что так именуются здесь те, кто кормится за счет шинников. Ворует и перепродает дефицитные покрышки, тем и живет. Почему-то в голове крутилось бессмысленное: «С сайгаками жить — по-сайгачьи быть». Вспоминаю,

# «САЙГАЧЬЯ» ЖИЗНЬ

Снизу все выглядело как-то ненатурально. Казалось, что падает кукла, выброшенная из окна капризным ребенком. Как будто резиновая, потому что, упав на бетонированный пол, она отскочила от него, словно пытаясь вернуться обратно, на тридцатиметровую высоту. И не смогла. Из полукруга открытого в крике рта вытекла глянцевая красная полоска...

Подъехавшая «Скорая» увезла то, что еще десять минут назад было человеком. Поговорили немного: «Сайгак» сорвался, — и пошли к своим станкам.



7.91 что «первоисточнике» говорит, кажется, про волков. Интересно, а воют ли сайгаки?

Впрочем, приехали. Собрав в пригоршню отлетевшие пуговицы, вместе с толпой вываливаюсь из автобуса. Концлагерь? А что, похоже: колючий забор по периметру, внушительные молодые ребята в защитного цвета форме на проходной, очень придирчиво производящие досмотр всех входящих и выходящих.

— Наша новая охрана. — Заместитель генерального директора по кадрам и режиму Джаксимбай Насиевич Султашев с гордостью рассказывает, каких трудов стоило руководству объединения выйти на ташкентское сыскное бюро «Арктур» и какой материальный и моральный эффект уже дала за несколько месяцев деятельность фирмы.

Проходим мимо женщины, покорно и униженно подставляющей открытую сумку вахтеру. Покрышка в нее, конечно, не войдет, но ведь унести можно и кусок резины... Было. Было и это, и расстрел за катушку ниток.

**А** здесь за воровство что полагается?!

Но, возможно, я не права. Работницы автокамерного цеха Любовь Романовна Котова и Марина Константиновна Сопина, например, очень довольны тем, что у предприятия появились такие защитники.

— Раньше просто страшно было работать в ночную смену, — вспоминают они. — «Сайгаки» чувствовали полную безнаказанность. Мало того, что продукцию растаскивали, могли любого оскорбить, ударить, к девочкам приставали.

— Били, — как-то очень просто ответил на мой вопрос Кайрат Калдаров, начальник смены этого цеха. — За что? За то, что камеры не давал вынести...

И совсем скупые, без всяких красок, а главное, без малейшей нотки сострадания, рассказы о потерях с той, «сайгачьей», стороны: «С крыши падали, иногда насмерть разбивались, в перестрелке с охранниками однажды двое друг друга уложили, один в подвале сварился — там подводка пара, клапана не сработали...» Потасовки, перестрелки, трупы — будничная жизнь обычного предприятия. Абсурд? Увы, пусть доведенная до крайности, но действительность. А как назвать это деление окружающих на «сайгаков» и людей? И где она проходит, линия водораздела?

— Не надо провоцировать, — сказала мне знакомая, с которой я делилась впечатлениями от поездки. — Сама говоришь: руководство менялось, предприятие, по сути, было бесхозным.

Согласна: кошелек, выглядывающий из кармана зеваки



...искус... но обязательно... кармана должно... дуло?

Кстати Юрий Михайлович Гадаров генеральный директор ТСОБ «Арктур», рассказал, что у фирмы уже существует очередь заказчиков. Сейчас принимаются заявки на 1992 год. Днепропетровские шинники готовы самолет предоставить, чтобы возить ребят из Ташкента. В числе желающих заключить контракт с сыскным бюро — представители самых различных отраслей нашего народного хозяйства. С размытием границ понятия «дефицит» расширяется и зона так называемых криминальных предприятий. Выходит, вооружайся, кто может?!

— Мы ведь огромную экономию даем той же «Чимкентшине», — говорит Юрий Михайлович. — По самым скромным подсчетам, предприятие теряло в месяц в среднем порядка 280 тысяч только на хищениях жигулевских покрышек. Почему «сайгаки»? Ловкие ребята и бегают быстро: тренируются специально. — И дальше рассказывал, как обнаружили его «сыщики» подземные ходы — заброшенные коммуникации, ведущие за территорию объединения. Рассекретили массу «сайгачьих» приемов: перегрузы, вывоз покрышек в водовозах, ящиках из-под тары. Поделится планами на будущее: здесь, в службе, будут установлены телевизионные пульта. Тогда легче будет наблюдать за происходящим у проходных...

Слушаю Юрия Михайловича и никак не могу избавиться от охватившего меня чувства безысходности. Да, правильно, в больном и бедном обществе производитель должен уметь защитить себя и свою продукцию, если это в силу тех или иных причин не в состоянии сделать государство. Но почему опять не с того конца? И почему снова лагеря?!

Как-то я разговорилась с женщиной, директором швейной фабрики, только что побывавшей на родственном предприятии в Италии. Больше всего ее поразило отсутствие всякого рода вспомогательных охранных служб. Более того, мастер участка брала на складе рулон ткани просто так, не оформляя никаких документов. Вопрос наших представителей поставил ее в тупик: «Какие накладные? Зачем? Мы израсходуем ровно столько ткани, сколько требуется для тридцати сорочек, а остальное вернем на склад». Ну почему у них не укладывается в голове, как можно обворовывать самих себя, а мы покорно и униженно подставляем открытые сумки?!

Пристине порочна система тлущающая производителя

равно от средств производства и от результатов его труда. Сегодня мы уже осознали, что она приводит к всеобщей уравниловке, уравнивая в одном — бедности. Но еще плохо разглядели путь, по которому одни становятся «сайгаками», а другие забиваются в щели унижения и страха. Тех же, кто пытается противостоять, «сайгачье» окружение ломает и калечит.

«Косовский, уходи отсюда» — эту надпись на фанерном щите в автокамерном цехе я еще застала. Ниже фамилия повторялась уже углем. Сейчас Косовского на шинном нет. На суде ему предъявили обвинение в рукоприкладстве. Он отрицал. И все же... Осужден условно за превышение власти. Но на партийном учете стоит по-прежнему в первичной организации своего цеха.

— Дважды проводили собрание. — Секретарь парткома объединения Кадырали Хамитбеков потянулся за сигаретой. — Первичка непреклонна: Косовского из партии не исключать. Партком утвердил это решение. — И — пристрелом в мою сторону. По-баше-му, мы не имели права так поступать?

По-моему... По-моему, бедный Косовский! Как говорили раньше, характеризуя положительного героя: «Шел туда, где было трудно, и выводил отстающий участок из прорыва». Действительно, выводил. Когда запускали первый сборочный по трое суток не уходил из цеха. От подчиненных требовал если не такой же, то достаточно полной отдачи. От несогласных освобождался. И, как мог, боролся с «сайгаками».

От дальнейших выводов воздержусь, тем более что прокурор области Владимир Федорович Шведюк обещал лично пересмотреть материалы этого уголовного дела и высказать по происшедшему свое личное мнение. Но от одного (опять риторического) вопроса удержаться все-таки не могу. А именно: кто же ответит за надломленную судьбу человека, поверившего в провозглашаемые системой призывы к дисциплине, порядку и самоотверженному труду? И кто следующий на очереди надломленных и отторгнутых?

Признаюсь честно: я не хочу, чтобы это был Юрий Васильевич Рева, пятый по счету генеральный директор «Чимкентшины». Он симпатичен мне своей болью за судьбу предприятия, за людей, получающих самую низкую в отрасли зарплату. Но он тоже бьется в поисках выхода из тупика. Видит его в свободном и здоровом предпринимательстве. Кооперативы, малые предприятия, арендные коллективы — все это внедряется сейчас на

«Чимкентшине», и все это, по крайней мере так думает Юрий Васильевич, должно вытащить предприятие из ямы. Рева смотрит в будущее, но иногда срысывается и он. Не совсем по сезону, но уж очень любопытный получился его портрет на фоне новогодней елки. Словом, 31 декабря Рева уехал с объединения за пятнадцать минут до наступления Нового года. Уехал расстроенный: не удалось поздравить ночную смену так, как он себе это представлял. В большинстве цехов после восьми вечера было непривычно тихо и пусто.

— Не понимаю я такой беспечности, — вскипел Рева, когда речь зашла об этой ситуации. — Какие могут быть праздники, если завтра, возможно, за хлеб платить нечем будет? — И добавил: — Все, кто не вышел на рабочие места, наказаны: 70 человек уволены, остальным перенесены отпуска, снижены премии...

Таисья Владимировна Филатова — одна из лучших работниц на легковом участке в первом сборочном. Она и ее напарницы — в числе провинившихся и наказанных: в новогоднюю ночь не вышли на работу всей сменой.

— Единственный в году праздник был, — возмущенно перебивали друг друга женщины. — и того лишили. «План, план», — только это от руководства и слышишь. А что простаиваем каждый день, тележки неподъемные на себе таскаем и за все получаем двести рублей — это никого не волнует. Говорят, вот перейдет ваш участок работать на новую форму хозяйствования, тогда и будете зарабатывать. На соседнем перешли — и что: лучше работать стали? Гонят один брак

Голоса — с разных полюсов. Далекие и потому плохо слышащие друг друга. А ведь без их сближения нам, всем вместе, не выбраться из ямы нашей жизни. Это сближение на основе общего интереса — больше произвести и поэтому больше заработать каждому — наш единственный выход. Ни окриком, ни кулаком нельзя заставить работать на совесть, так же как нельзя никакими сверхвооруженными охранами уберечь то, что является ничьим.

Я очень хочу, чтобы понял это Юрий Васильевич и все те, на кого надеемся мы, думая о завтрашнем дне. Потому что день сегодняшних с пустыми прилавками или с вариантом покупки в подворотне унесенной «сайгаком» покрышки мне не нравится. И я не хочу бояться «сайгаков», когда приду на работу на, скажем, швейную фабрику. А вы, понимаю, прекрасно обойдетесь без них на своем хлебозаводе...

Елена БАКЛАНОВА  
Чимкент — Москва.

# Здоровье ПРОТИВ Двойки

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!

Чтобы облегчить подготовку ваших малышей к школе и помочь им в их первых — самых трудных — шагах на пути к знаниям, чтобы уберечься от массы «проклятых» ошибок и недоразумений, часто сопутствующих этой нелегкой, кропотливой работе, ассоциация «Поможем детям учиться» совместно с издательством «Айсберг» в мае 1991 года открыла неограниченную подписку на специальную библиотеку

### «ГУВЕРНЕР»:

- Том I. «Как писать буквы» (руководство для учителей и родителей с приложением из ста листов-прописей) — 9 руб. Отдельный комплект листов-прописей (без руководства) — 7 руб. 50 коп.  
Том II. «Упражнения для занятий с детьми, имеющими различные нарушения письма» — 8 руб. 70 коп.  
Том III. «Здоровье и школьные трудности» — 8 руб. 50 коп.  
Том IV. «Леворукий ребенок в школе и дома» — 7 руб. 60 коп.  
Том V. «Проблемы и трудности медлительных детей» — 7 руб. 50 коп.  
Том VI. «Как подготовить ребенка к школе» — 7 руб. 40 коп. Приложение к библиотеке — дидактическая игра «Алфавит-головоломка» — 5 руб. 50 коп.

Общая стоимость библиотеки — 49 руб. (на 10 % ниже суммарной). Стоимость комплекта прописей на класс (одно руководство + 40 комплектов прописей) — 295 руб. для оформления заказа необходимо:

1) Отправить почтовый перевод: куда: 113095, Москва, ул. Пятницкая, д. 72, банк «Столичный», 161708 в МГУ ГБ СССР; кому: «Айсберг», р/с № 400488028. В графе «Для письменного сообщения» разборчиво изложите ваш заказ и количество.

2) Квитанцию почтового перевода с сообщением о характере заказа выслать заказным письмом по адресу: 121352, Москва, Г-352, а/я № 200.

А Б О Т Н И Ц А  
Р А Б О Т Н И Ц А  
И Н Ф О Р М А Ц И Я



...что-то для этого? Не надо успокаивать себя и прощать себе лень, не надо находить объективные причины — их масса. У кого-то день рождения, свадьба, юбилей — торты, торты, пироги. Остановитесь.

И вот когда вы для себя решите: хочу — не хочу, буду — не буду, имею право быть толстой или нет, — вы можете считать, что начали новую жизнь. Никакие знания и заклинания не помогут, если женщина сама себе не скажет «стоп», вот в чем дело. Учить можно, научиться нельзя, если не хочешь. Мера вашего хотения и есть мера успеха в этом трудном деле преодоления себя в себе. Какой путь выбрать? Их тысячи — вариантов. Это с едой сейчас неважно, а с литературой на тему, как похудеть, нормально. В каждом журнале вы найдете рекомендации, что-нибудь из Брэгга, например, или другого классика голодания. Все варианты хороши, если ведут к гармонии в себе, к альянсу с собой, к удовлетворенности жизнью. Запомните только одно: если просто так завтра взять и перестать есть и пить в отразленном шлаками организме вполне возможна неприятная реакция — головокружение, тошнота, головная боль, колики. Осторожней! Начните с малого — уменьшите до минимума белок, молочные продукты, забудьте бульоны и первые блюда, перестаньте смешивать мясо, хлеб, картошку, ешьте все раздельно. Объявите войну себе, укротите в себе этого зверя — аппетит. Попробуйте хоть что-то изменить в себе, и вы освободите вечную пленницу — жизненную энергию, которая пролеживает под грузом нашего многослойного жизненного бутерброда. Поститесь, парьтесь в бане, бегайте, голодайте на воде — ищите свой путь. Уверена, вы познаете радость добровольного воздержания от пищи. Поймите, голодать или не голодать — это не просто вопрос. Это философия.

Припомните американскую Пактрису Джейн Фонда. Она наша ровесница, почти пенсионерка, по-нашему, но когда Джейн танцует в своих телевизионных программах аэробики, ее трудно отличить от юных длинноногих красавиц. Это не просто природа так к ней благосклонна. Она всю жизнь работает над собой. Встает в 4 утра, бегает в парке, очень мало ест, обязательно по 2 часа занимается аэробикой, а потом целый день еще и работает на съемочной площадке. Энергична и изящна.

Взгляните на себя в зеркало придирчиво, самокритично. Вам только 50. Расправьте плечи, втяните живот. Вы еще молоды, у вас жизнь впереди. «Вдохните любовь, выдохните любовь». Чувствуете, открылось второе дыхание...

Лидия ИВАНОВА

«Мы-то что, уже пожили, а вот детей жалко!» Когда впервые вырвался наружу этот родительский вздох? Вчера, десять, сорок лет назад? Во все времена родители переживали и страдали за своих детей больше, чем за себя. И хотели им лучшей доли. Первое, что мы можем дать новому поколению, — это воспитание. Сильные, добрые, умные — тогда они не пропадут в жизни. Наши дети.

## СТАЛ БЫ ТИМУР СКАУТОМ?

Я принадлежу к скаутскому движению давно. Хотя официально его «не существовало» в нашей стране с 1926 года. Наверняка для кого-то это вообще новая информация — возрождение скаутской организации. Пионерия — вот это понятно, через это все мы прошли — и старшее, и младшее поколение... Но справедливости ради стоит заметить, что пионерия очень многое взяла от скаутизма, просто об этом не принято было распространяться. Кстати, скаут — это разведчик, пионер — вперед идущий. Есть принципиальное различие скаутов и пионеров, но об этом позже. А вот схожесть... «Делай добро другим и вместе с другими» — этот девиз скаутов взяли на вооружение когда-то гайдоровские мальчишки, и много хороших дел провернули тимуровцы на своих дачных участках, помогая старикам и семьям военнослужащих. Так, может, Тимур был скаутом?

А кто нынешним летом станет для наших мальчишек и девочек командиром, заводилой, кто объединит их в стремлении познать мир, заняться интересным делом? Вокруг городов растут дачные поселки, ради своих детей многие взрослые обрекли себя на бесконечные трудности — занялись строительством. А дети — дети, пока папы добывают материалы, ищут «шабашников», стучат топорами — болтаются без пригляда близ грандиозных родительских строек, в соседнем лесу, скучные.

Например, в нашем садовом товариществе местом сбора детей от 5 до 15 лет стала сторожка, где живет совершенно обычная с хвостом кренделем дворняга. Асфальтовых детей так и тянет сюда. Они идут с косточками, колбасой, кормят пса, играют с ним часами. Здесь возник своеобразный детский клуб. И вот эту всю команду взяли под свою опеку два сторожа, один из которых давно причастен к скаутскому движению, а другой в прошлом педагог. Чтобы как-то организовать ребят, они придумали «обходы» поселка. Причем за право вести на поводке собаку, как у Тома Сойера за право красить забор, происходят самые настоящие споры.

А представляете, как много

можно сделать полезного вместе с девочками и мальчишками — нужно только придумать интересное дело, увлечь им! В любом коллективе садоводческих товариществ наверняка найдется такой человек — из интеллигенции, педагогов, молодежи, — который станет стержнем в детском обществе, наставником, возьмет на себя роль скаутмастера. Конечно, лучше бы это был мужчина, ведь при феминизации школы дети, извините, устают от «училок». Дело для ребят можно найти и на участках, и на сооружении спортплощадки, и в ближайшем местном храме, нуждающемся в реставрации. Полезны будут и беседы со священником, ведь приобщение к пласту русской религиозной культуры только обогатит духовный мир наших детей, даст им пищу для ума.

Сам я принадлежу, как уже сказал, к скаутской организации, поэтому ратую за ее скорейшее возрождение и пополнение. В ноябре прошлого года в Москве прошел съезд представителей скаутского движения, утвержден устав Ассоциации общества «Русский скаут». Это неполитическая, неправительственная, добровольная организация детей, юношей и взрослых. Она ставит своей целью внешкольную работу с молодежью на принципах гуманизма и поощрения религиозного воспитания. Движение находится в стадии становления, проблем много. Но даже не финансовые вопросы волнуют нас, а взаимопонимание со школой, родителями, церковью. Что говорить, мешают стереотипы государственного атеизма, нет и практики существования детских отрядов вне государственных форм.

Думается, что курсы скаутмастеров, которые будут действовать вскоре в Москве, помогут создать крепкий костяк из людей, талантливых в педагогике, ярких и заинтересованных. Всемирная скаутская организация и русское зарубежье, где скаутизм за истекшие 70 лет динамично развивался, готовы поделиться с нами опытом и традициями. Скауты мира — очень сплоченная организация, реально воплощающая в жизнь свои законы.

Законы скаутов гласят: скаут — честен и правдив. Скаут — друг всем и брат всякому скауту. Скаут верен Богу, предан Родине, родителям и руководителям. Скаут помогает ближним. Скаут — друг животных и всей природы. Скаут бережлив и уважает чужую собственность. Скаут чист

в мыслях, словах и делах, телом и душой. Скаут трудолюбив и настойчив. Скаут весел и никогда не падает духом...

Хорошие общечеловеческие законы! Да и задачи возрождающейся скаутской организации самые что ни на есть благородные — обогатить духовную жизнь детей, увлечь их добрыми делами, увести с улицы, где они «болтаются», набираясь порой не самого положительного опыта.

Мы очень долго были убеждены, что воспитанием детей должны заниматься школа, пионерская организация. Конечно, если там попадался интересный человек, неординарный педагог, то дети с удовольствием сплывали вокруг него, раскрывая свои таланты, расцветая как личности. Ну а если не попадался. Скучными вырастали дети. А часто просто плохими людьми. Родители винили во всем школу, школа — родителей. Но ни те, ни другие не стремились изменить систему воспитания, решая свои взрослые бесконечные проблемы. Но все-таки наша главная проблема — это будущее детей. Призадумавшись об этом, товарищи родители, ведь от нас в первую очередь зависит как физическое, так и духовное здоровье наших детей. И, отправляясь в отпуск на нетленную стройку, пусть даже в первую очередь позаботиться о летнем отдыхе родных детей. Помогите им сформировать дружную команду. А Тимур — Тимур обязательно найдет.

Всеволод КУЧИН

## ПОПЕРЕК ЛАВКИ, ИЛИ Материнская школа

Мы хорошо знаем народную мудрость, что ребенка нужно воспитывать поперек лавки, а не вдоль нее. Знаем, но чаще всего у молодых родителей не хватает ни времени, ни терпения, ни знаний, чтобы следовать ей. Главное, рассуждают они, чтобы малыш был здоров, сыт, спал побольше. А мамы в это время крутятся по дому, и в магазин надо сбежать, и обед приготовить и постирать, и с ребенком погулять. Остановитесь, вспомните, что природа рождает



...такова, что они являются такими и всего легче принимают форму, пока они в юном возрасте, окрепнув, они не поддаются формированию. Так что не стоит откладывать воспитание на потом, когда, по родительскому разумению, ребенок начинает сам думать и вникать в происходящее. Это поздно, поздно!

Я учитель. Простой учитель с 25-летним стажем. Немало наблюдений я вынесла из своей работы, много почерпнула и у мудрых людей. Да и вы наверняка читали Ушинского, Макаренку, Корчака. Попадались вам и наставления Коменского, Песталоцци. А сейчас, когда в доме появился малыш, вроде не до книг.

И все же я попыталась собрать практические советы воедино, воспользуйтесь ими.

**И**так, какие обязанности должен брать на себя родитель при рождении ребенка, чтобы из него вырос Человек. Естественные процессы: научить есть, пить, ходить, го-

почти невозможно привить позже? Вот что я читаю у Коменского в «Материнской школе».

**«Опрятность»** — детей нужно научить есть и пить соответственно с требованиями природы, не объедаться, не переполняться пищей и питьем сверх необходимости.

**Умеренность** — научить соблюдать приличие при еде в одежде и в поведении о теле.

**Почтительность к старшим** — научить детей относиться с уважением к действиям, словам и взглядам взрослых.

**Предупредительность** — по знаку и слову старших ребенок должен быть готов немедленно выполнить все.

Крайне необходимо научить детей говорить **правду**, чтобы все из речи было по учению Христа: что есть, то есть; чего нет, того нет.

Так же нужно приучать их к **справедливости**, чтобы они не касались ничего чужого, не трогали, не брали тайно, не прятали и не причиняли кому-либо вреда.

ется особым украшением юности, то будет уместным, чтобы и к этому также приучались они с детства.

Пусть дети научатся также тому, что развивает изящество манер, чтобы к каждому проявлять **деликатность**, уметь приветствовать, подавать руку, благодарить за одолжение.

А чтобы здесь не оказалось некоторого легкомыслия или грубости, дети должны вместе с тем приучаться **держаться с достоинством**, во всем вести себя скромно и сдержанно».

**К**онечно, в наше время многие дети (а значит, и взрослые) обладают всеми перечисленными нравственными качествами. Это идеальные дети. У большинства детей воспитаны те или иные качества. Это нормальные дети. И, наконец, есть дети, у которых горе-родители ухитрились не воспитать ни одного из перечисленных качеств. Это (по словам Платона) есть «самые дикие из всех животных, которых производит

приучить таких детей молчать и не мешать другим. За это им ставится «тройка» — отступная будто бы. Но за этим начинается деградация, уже умственная. Назову таких детей условно «дикими».

Как же можно воспитать нормального, а не «дикого» ребенка? Боюсь, что ответы, которые я приведу дальше, очень разочаруют тех, кто ждет каких-то чудесных рецептов от мудрых людей.

**«Справедливое поведение родителей, их невинность, их любовь, их верность в словах и на деле, короче говоря, их внутренняя домашняя мудрость и добродетель есть истинный фундамент подлинной простоты в воспитании детей»** (Песталоцци).

**«Долг путь наставлений, краток и убедителен путь примеров»** (Сенека).

**«Привычка всего прочнее, когда берет начало в юном возрасте. Это называем мы воспитанием, которое есть в сущности не что иное, как рано сложившиеся привычки... Лучше всего родителям дорожить не кошельком, а честью своею перед детьми и их уважением...»** (Бекон).

**«Поэтому в том доме, где есть дети, нужна величайшая осмотрительность, чтобы не произошло чего-либо противного добродетели, но чтобы все соблюдали умеренность, опрятность, уважение друг к другу, взаимное послушание, правдивость...»** (Коменский).

Вот эти последние слова Яна Амоса Коменского я бы вписала в свидетельства о рождении крупными буквами. И вообще выпустила бы плакаты с этими словами под заголовком **«Осторожно, дети!»**. Понимаете, мы перестали стесняться детей, ведем себя при них вольно, порой распушенно. Говорим друг другу — муж и жена — все, что вздумается, выясняем отношения, призывая в свидетели маленьких детей, обороняемся с помощью этих детей. Кого же мы хотим вырастить из них?

Когда-то некая мать пришла к мудрецу и спросила, должна ли она начать воспитывать своего ребенка или следует повременить, чтобы не слишком обременять любимое чадо. Мудрец поинтересовался возрастом ребенка. Узнав, что ему исполнилось пять лет, мудрец воскликнул: **«Поспешите домой! Ты и без того потеряла пять драгоценных лет!»**

**И**так, поспешите, ваш малыш, ваш новый член семьи проснулся. Он внимательно разглядывает окружающий мир, он пытается впервые в своей жизни улыбнуться. Вам. Идите ему навстречу!

Людмила ЗАСУХА  
г. Харьков



ворить, одеваться. Но это все еще не есть человек, это хижина для человека, и когда-то Плутарх осмеял родителей, которые желают своим детям красоты, богатства, почестей и направляют детей к этим внешним благам, совершенно не заботясь об украшении ДУШИ... О таких родителях он сказал, что они держат сапог в большем почете, чем ногу. Так вот главное, что должен сделать для своего ребенка родитель, — это научить различать и понимать, что хорошо, а что плохо.

Какие же нравы и добрые качества должны быть привиты ребенку к 6 годам и которые

Нужно также внушать им **благотворительность**, быть приятным для других, щедрым, а не скупым и не завистливым.

Чрезвычайно полезно **приучать детей к труду**, чтобы они привыкли избегать ленивого досуга.

Их нужно приучать не только говорить, но и молчать, где это необходимо.

Нужно приучать детей к **терпению**, чтобы они не думали, что все должно являться к ним по их мановению; с раннего возраста постепенно они должны приучаться обуздывать страсти.

Так как **гуманность и готовность служить старшим** явля-

земля». Несколько резковато на первый взгляд. Но вот как Я. Корчак характеризует такого ребенка: «С ним нельзя играть: чуть что — в плач, сразу обижается, жалуется, кричит, беснуется, хвастается, дерется, хочет верховодить, сплетничает, обманывает». Неужели столько недостатков может быть у одного малыша? По исследованиям, в любом детском саду таких детей 1—2 в группе, а в 1-м классе их уже 3—4! Учителя совершенно бессильны перед дикостью этих детей, и, несмотря на то, что они забирают львиную долю времени, нервов и сил учителя, как правило, удается только



за их песни и веселый нрав, могу часами любоваться на них.

В России эту птицу разводили издавна, и, хотя долгое время она воспринималась как символ мещанского уюта, вначале держали ее в основном рабочие калужских полотняных заводов, тульские мастера. Вчерашние крестьяне, они хотели, чтобы комнатный певец напоминал им о родной природе. И добились этого. Чистопородная русская канарейка включает в песню трели овсянки, большой синицы, кулика, жаворонка. Весь этот набор «колен» получил название «овсянистого напева». Будущих «вокалистов» старались растить так, чтобы они не слышали звуков, могущих испортить пение. В двух-трехмесячном возрасте их помещали в специальные школы-клетки, в которых птицы, изолированные друг от друга, могли без помех усваивать пение старого кенара-учителя. Неспособных горластых птенцов браковали. Песни выдающихся кенаров приезжали слушать из других городов. Русские канарейки продавались на нижегородской, калужской, смоленской и других ярмарках. Отсюда их развозили по всей России. Попадали они и за границу — в Иран, Польшу, Германию и другие страны.

Наряду с «классическим» репертуаром молодые птицы могут усваивать отдельные строфы музыкальных произведений, созданных человеком. Один из моих «знакомых» кенаров, например, с увлечением насвистывал «Подмосковные вечера».

**Как правильно выбрать канарейку?** Основное достоинство самца — в его песне. А самочку подберите просто веселую, с красивым гладким оперением.

Канарейки благополучно выращивают потомство от чижей, щеглов, реполовов, зеленушек. Описан даже уникальный случай построения «семейного счастья» канарейки и домового воробья. Результаты были весьма курьезны, так как у птиц оказались разные «взгляды» на домашний уют. Канарейка старательно выстилала перышками и ветошью само гнездо, а пред-

ся о своей собственной птице, то не станет охотиться с рогаткой и за уличными «певцами», вырастет добрей и лучше, забота о «меньшем брате» сделает его более организованным. Кроме того, если вы поздно приходите домой, канарейка (да и любой другой питомец) как нельзя лучше скрасит его временное одиночество.

**Пальму «комнатного первенства»** рядом с канарейками крепко держат в своих цепких лапках попугаи. Красочное оперение, способность подражать человеческой речи и своеобразные повадки сыскали им интерес любителей всех без исключения стран мира. Их нередко называют пернатými обезьянами, и действительно в их поведении много общего. Один из моих попугаев, например, умел в одну минуту извлекать камешки из перстней и сережек. А живший у знакомых жакко как-то в отсутствие хозяев занялся большой хрустальной люстрой; в течение дня он ухитрился разобрать ее по болтикам и шарикам, аккуратно сложив все это в одном углу.

Если попугай нужен вам в качестве «интересного собеседника», лучше всего завести крупного — жакко, амазонского или какаду. Хотя иногда здесь можно и не угадать. Порой мелкие волнистые попугайчики весело чирикают больше ста слов, а большой «совой» сидит в клетке.

Один из моих друзей, промучившись год с очень злобным попугаем-женоненавистником, который либо орал на его жену, либо бросался на нее, вынужден был расстаться со столь неуживчивым экземпляром. После этого он приобрел красавца благородного, или двухцветного, попугая, который обращал внимание лишь на кормушку и ни в какую не желал дружить с людьми. Став весьма осторожным в выборе, он вновь долго искал себе подходящую птицу и наконец радостно сообщил мне, что приобрел свою «мечту» в образе желтохохлого какаду — «ласкового как ангел, и разговорчивого, как сельская кукушка». Каково же было мое удивление, когда через несколько дней он позвонил мне с просьбой пристроить в коридоре эту «чуждую птицу». Оказалось, что до этого попугай жил в доме пенсионеров и действительно вел себя идеально, пока сидел на плече у человека или рядом с ним. Но стоило его посадить в клетку, как он начинал чудовищно кричать.

**Я** любил попугаев всегда, но особенно привязался к ним после того, как «собственноручно» вырастил шестерых крошечных неразлучников, — кормил их через каждые два часа, повсюду носил за собой в коробочке, спал вполглаза. Конечно, было мне нелегко, но какой трогательной любовью вознаградили меня мои воспитанники. Маленьких неразлучников я выкормил смесью из яиц, печенья и тертой моркови. Взрослые же попугаи (это касается крупных видов) привыкли делиться с человеком почти все его блюда, вплоть до кофе и легких спиртных напитков. (Конечно, это излишества.) Мелкие вполне довольствуются просом, овсяной крупой и распаренным неочищенным овсом. Не откажутся и от канареечного семени, семян салата, злаков и сорняков.

...Итак, канарейка, попугай, а может быть, чиж, щегол или экзотический ткачик? Впрочем, какой бы сладкоголосый (и не очень) певец ни поселился в вашей комнате, он подарит вам незабываемые минуты общения со своей драгоценной персонею, маленькой частичкой ее величества живой природы, которого нам, большим и маленьким, сегодня так не хватает.

**В. ГУСЕВ, биолог**

## РАБОТНИЦА 8 91

Главный редактор  
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:  
В. И. БАШАРИНА —  
зам. гл. редактора  
Л. В. БОГДАНОВА  
Л. Б. ГАВРИШЕНКО  
Л. В. ЕРШОВА  
Г. П. ОРЛОВСКИЙ —  
отв. секретарь  
И. Г. ПАНКОВ —  
гл. художник  
И. В. СКЛЯР

Общественный совет  
редакции:  
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ  
А. Д. БИРЮКОВ  
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ  
В. М. ЗАЙЦЕВ  
В. П. ЛЕОНТЬЕВ  
Н. М. РИМАСHEVСКАЯ  
С. Н. ФЕДОРОВ

Художественный редактор  
А. С. БАРХИНА  
Технический редактор  
Л. А. ПИМЕНОВА

Рекламная служба:  
230-11-93

ТЕЛЕФАКС: 230-00-92

Телефон редакции:  
212-20-39

Справки по письмам:  
212-12-29

Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137  
Бумажный проезд, 14.

«Домашний календарь»:  
230-11-93

УЧРЕДИТЕЛИ: КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ  
ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС «ПРАВДА»

Сдано в набор 06.06.91.  
Подписано к печати 24.06.91.  
Формат бумаги 60×90%.  
Офсетная печать.  
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 16,00.  
Уч.-изд. л. 9,56. Отпечатано 1 400 011 экз. (Из общего тиража 11 920 000 экз.)  
Зак. № 58 91  
Цена 60 коп.

Фотоформы изготовлены  
в ордена Ленина  
и ордена Октябрьской Революции  
типографии имени В. И. Ленина  
издательства ЦК КПСС «Правда»,  
125865, ГСП, Москва, А-137,  
ул. «Правды», 24.  
Отпечатано в ордена Трудового  
Красного Знамени типографии  
издательства ЦК КП Узбекистана,  
г.Ташкент, улица В. Ленина, 41.

Фото А. ЧАДИНА

примчивый житель застрех старался использовать тот же материал, чтобы законопатить потолок гнезда и боковые прутьи клетки. Так они и «двигали мебель», пока не кончилась «пора любви».

«Соловья баснями не кормят». Канарейку тоже. Поэтому если вы остановили свой выбор на этой декоративной певчей птичке, запаситесь канареечным семенем, овсяной крупой, сурепкой, просом, льняным семенем. Не поленитесь сварить для ваших питомцев крутую кашу из пшена, риса и кукурузного семени, не пожалейте для них яблок, сырой моркови, капусты, и они сполна вознаградят вас за заботу своими жизнерадостными трелями.

Не бойтесь доверить заботу о пернатых друзьях детям. Пусть ребенок, придя из школы, чистит клетку, меняет воду, подсыпает корм. Будьте уверены, если он печет-





# БХАГАВАД-ГИТА КАК ОНА ЕСТЬ

## КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Вы хотите быть счастливой и, несомненно, заслуживаете счастья. Но оно зависит не только от того, что вы едите, как одеваетесь или как выглядите. Секрет счастья в другом. Утолите голод своей души — и вы станете счастливой и подарите радость всем, кто вас окружает. Ведь только тот, кто счастлив сам, может сделать счастливым другого.

**БХАГАВАД-ГИТА**

**ОТКРОЕТ ВАМ ДВЕРИ К СЧАСТЬЮ**

Вы желаете мира своим детям, вас волнует их будущее. Современный мир жесток и непрочен. Ни школа, ни средства массовой информации, ни окружение не способны дать вашим детям то, что можете дать вы. Так станьте же для них авторитетом. Научите науке о жизни.

**БХАГАВАД-ГИТА**

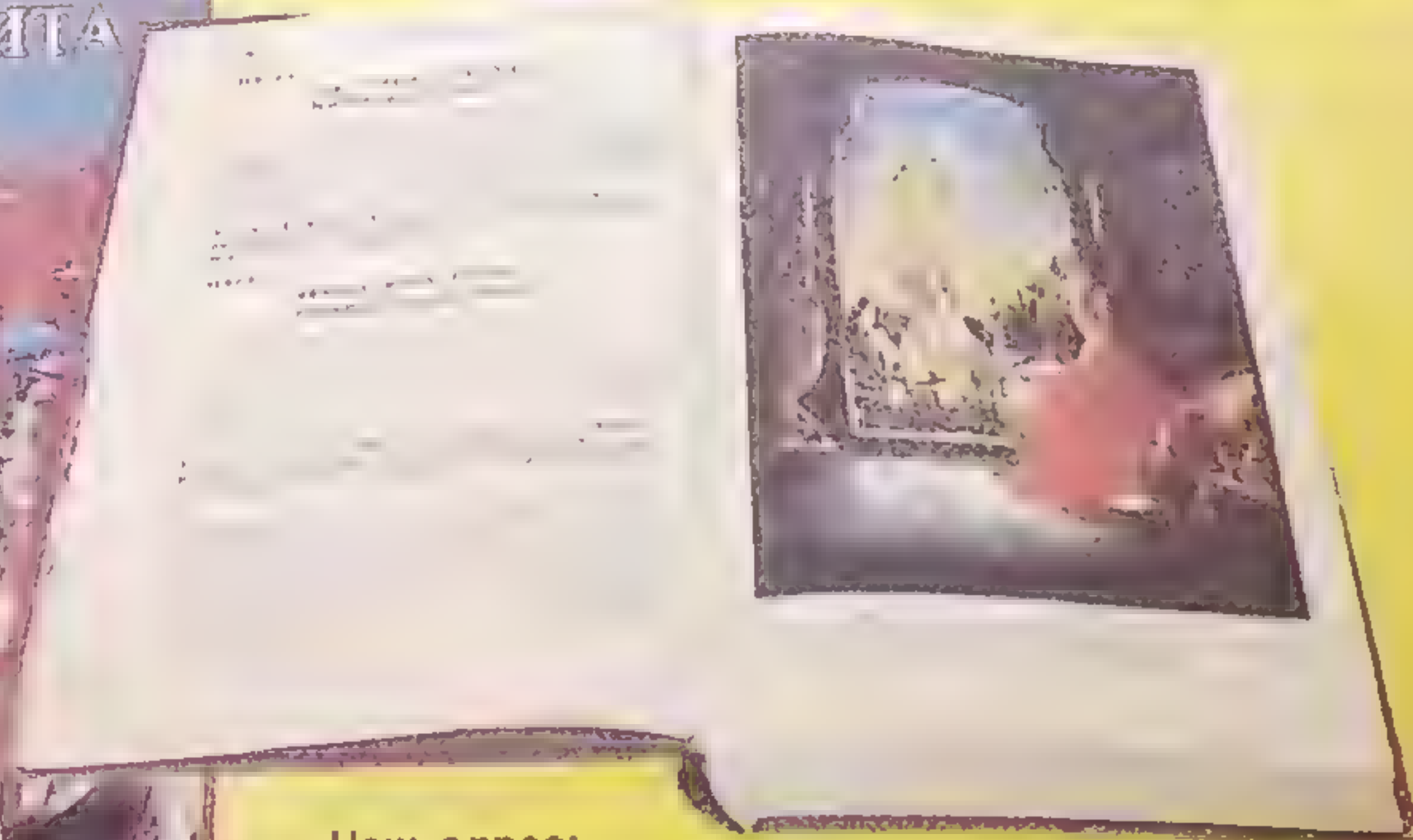
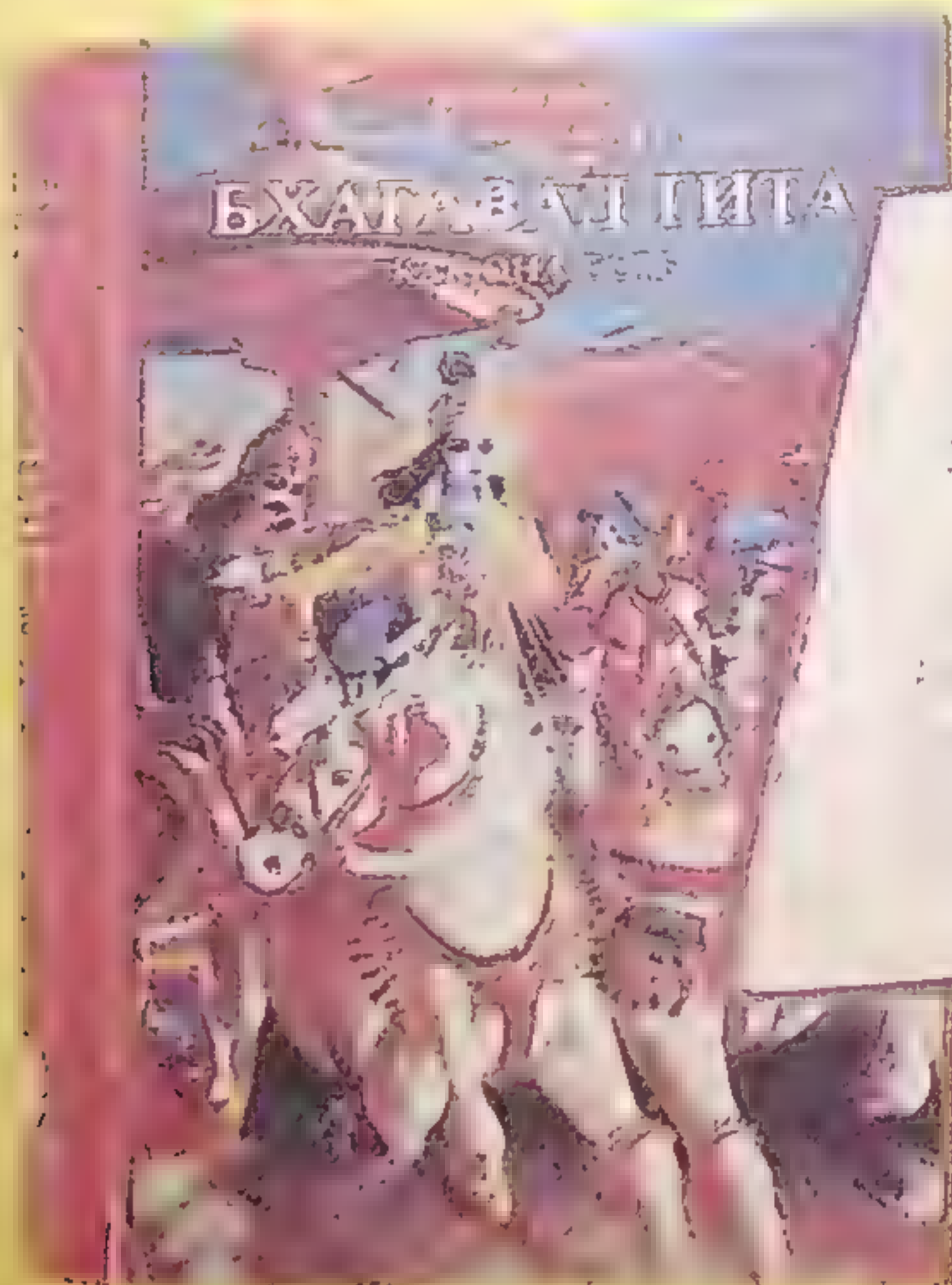
**ДАСТ ВАМ ИСТИННОЕ ЗНАНИЕ**

Вы хотите иметь прочную и дружную семью. Помогите своему мужу, своим близким, себе сделать правильный выбор. Все зависит от вас.

**БХАГАВАД-ГИТА**

**УКАЖЕТ ВАМ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ**

**БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ** предлагает вам **БХАГАВАД-ГИТУ** на русском, английском, украинском, грузинском, армянском, латышском и литовском языках.



Наш адрес:

125284, Москва, Хорошевское шоссе, д. 8, корп. 3

Телефоны:

Книга — почтой для индивидуальных заказчиков — 176-96-96,  
для организаций — 945-48-35

# РАБОТНИЦА

ЦЕНА 60 коп.

ИНДЕКС 70770



**P. S.** Вы прочли очередной номер. Мы хотим, чтобы и в следующем году «Работница» каждый месяц приходила в ваш дом, к своим друзьям. Но для этого не забудьте среди суетных будней о важном деле — подписаться на «Работницу» на 1992 год.



и друг другу тоже. Они постоянно своего ребенка. И роли у мамы это переосмысление естественное, продуманное самой природой, то для папы это нечто невероятное, последнее разными последствиями. Обида, ревность, а порой и неприязнь к малышу знакомым многим молодым мужчинам, еще вчера получавшим от юной супруги полный набор внимания и безраздельной любви.

Мой герой чуть не поддавался всем этим чувствам, но, к счастью, нашел простой выход: из стороннего наблюдателя стал участником новых событий, за что получил, на мой взгляд, высшее вознаграждение — признание сына.

И только Андрей расслабился, гордясь своей дальновидностью, как жизнь, а точнее, жена преподнесла ему сюрприз.

**СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА:** «Я тряпка, я бесхарактерный мужик, я не смог противостоять доводам жены, хоть и попросил на раздумье два дня. «Я не вправе отказываться от зарплаты в 700 рублей», — сказала Ирина. Что я ей ответил — возьми мои 250? Лепетал, что буду подрабатывать, перейду в кооператив. «Давай попробуем», — уговаривала она, — в любой момент переиграем».

Я остался дома. Коллегам по работе стыдно было в глаза смотреть, поэтому в один день оформил бумаги и сбежал. К своей новой роли — домохозяйки — привыкал трудно. Выдохся в первую же неделю. У меня ничего не получалось, я носился по квартире, хватаясь сразу за десяток дел. Жена старалась не замечать мои промахи, даже хвалила. Мне казалось — издевается. Но Митька выглядел вполне довольным и сытым, в комнатах было чисто, на столе к вечеру стоял ужин... А я валился с ног. Думал только об одном: скорее уложить сына спать и самому уткнуться в подушку. Ирина же, выйдя на работу, повеселела, ей хотелось поговорить, посмотреть телевизор. Она небрежно бросала свои вещи где попало, а я упрямо развешивал их по местам. Играя с сыном, она приговаривала: «Ну что, Митюша, не обижают тут тебя папка без меня?» Я понимал, она шутит, но что-то в душе дергалось от несправедливых слов.

Нет, я его не обижал. Я гулял с ним, играл, кормил. Это он в первые дни искал маму, а потом привык, мой двухгодовалый сын. И будто все понимал. Я сам вдруг по-другому стал к нему относиться, я вырос в любви к нему».

ОТЦЫ делятся на две категории: сумасшедшие и равнодушные. Сумасшедшие сразу начинают активно внедряться в жизнь малыша: купают, кача-

ют по ночам, делают клизму и прочее, они бы и грудью кормили, но — увы! — не дано. Равнодушные же поглядывают на ребенка издали, через край газетки, не вмешиваясь в женские дела. Они спокойно ожидают своего часа, когда сын и дочь подрастут и с ними можно будет, как с людьми, гулять, беседовать о жизни. Вот тогда, размышляют равнодушные, дети и поймут, кого надо любить. Дети-то, конечно, любят: они открыты навстречу любви. А отец? Как ни странно, но любовь рождается в действии. Вот и Андрей по-настоящему привязался к сыну, когда сначала пополам разделял с женой все хозяйственные заботы, а позже и вообще обрек себя на кропотливый, буднич- ный труд сиделки.

«Усатый нянь» не только как заправская хозяйка распорядился домом, он быстро научил сынишку самостоятельно одеваться, есть вилкой и ножом, убирать «в гараж» разбросанные игрушки и еще плавать в ванне, словно дельфин. Им было хорошо вместе, и днем Андрея не покидало хорошее настроение. Но вечером, вечером его грызли сомнения.

**СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА:** «Ни одна работа не требовала бы от меня, думаю, такого напряжения, как домашняя. Я выслуживаюсь, я постоянно боюсь что-то не успеть или сделать нерадиво. Я вздрагиваю и весь напрягаюсь, когда в семь часов жена звонит в дверь. Она, будто самый страшный ревизор, придет и скажет: «Что это ты тут бездельничаешь, когда я обеспечиваю семью?» Нет, не мужское это дело, только такое ничтожество, как я, может целый год не снимать с себя передник и записывать в расписание завтрашнего дня: «большая стирка», «генеральная уборка». Ирина как-то снисходительно стала относиться даже к моим ласкам. Я ей неинтересен? Уважаю ли я себя сам как мужика?»

Все, готовлю бунт, пока совсем не зарылся в кастрюльки!»

**БУНТ** Андрею не удался. Через несколько месяцев в доме появился второй ребенок — девочка Анечка. Правда, Андрей успел все же устроиться на работу и даже втянуться, пока Ирина сидела дома. Но как только она перестала кормить дочку грудью, «приходящая» теща — она жила отдельно и не собиралась ради внуков бросать свою научную деятельность — завела с Андреем деликатный разговор, мол, и хозяин Андрей лучше, чем Ирина, и детям мужское воспитание на пользу, да и материально стало трудно жить... Так второй раз «семейные обстоятельства» заставили Андрея сменить служебный костюм на домашнюю спецовку. И закрутился: стирка, магазины, бутылочки с мо-

локом. Он уже не вздрагивал от насмешливых женских взглядов во дворе или в детской поликлинике. Он был опытный папаша и управлялся с двумя ребятишками легко и весело.

**СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА:** «Я понимаю: мне сели на шею. Но почему-то радуюсь этому. Даже перестал огрызаться на замечания жены и тещи. Критику воспринимаю спокойно, знаю, что они устают на работе. Анюта делает первые шаги с помощью помочей-тренажера, который я сам придумал. Растут! Как ни странно, появилось много свободного времени, трачу его на прогулки с Митькой и Анютой. По дороге разговариваем о жизни. А стирать-гладить-готовить-убирать я научился одновременно. Машина крутится, суп варится, пылесос гудит.

Что со мной, неужели я обаятельный? Неужели я действительно стал домохозяйкой? И мои мечты о строительстве дорог улетучились, завидев 700 рублей Иркиной зарплаты? Вот сколько вопросов. А ответов?

Вчера сшил первое платьице для дочки — хватит ей в ползунках жить. Получилось довольно оригинально, Митька во время примерки пристал: «Хочу такое же!» Вечером встретили Ирину «приодетые», она ахнула и давай теще названивать. Та прискакала и тоже начала ахать. Потом серьезно оглядела меня, будто впервые приметила, и авторитетно заявила: «Андрей, у тебя талант». И заказала мне платье. Я чуть со стула не упал. А ночью мне снились модели из журналов мод. Кажется, я свихиваюсь».

**ВОТ** теперь, думаю, я смогу объяснить, что все-таки показалось мне привлекательным в этом Андрее. Хотя частично — и в разговорах, и в записях дневника — он раздражал меня, виделся слабым, не умеющим стукнуть кулаком по столу, боящимся и жены, и тещи, и осуждающих взглядов знакомых. Да, мы однозначно хотим видеть наших мужчин крепкими, умелыми, самостоятельными, мужественными, а не с тряпкой в руках. Хотя — почему он не помогает мне ни в чем? — задаем мы вопрос, глядя на своего мужественного лентяя, лежащего на диване. Как же надо воспитывать мальчиков, чтобы они выросли и настоящими мужчинами и были готовы к огромному родительскому труду? Опять же мы, женщины, матери, виноваты, что все тащим на себе и копим усталость и раздражение на мужа — эгоиста, потребителя, не любящего по-настоящему ни нас, ни детей... А он — с головной болью от крика малыша — курит на балконе, поражаясь равнодушию жены, еще недавно такой милой девочки...

Так вот Андрей в свои 25 лет сумел предотвратить катастрофу (по статистике большинство молодых семей распадается именно с появлением в доме первого ребенка). Но самое симпатичное в нем то, что, освоив работу няньки и домохозяйки, он пошел дальше и открыл в себе совершенно новый талант. Не постеснялся или не побоялся чертежи автомобильных трасс сменить на выкройки модных платьев.

**СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА:** «Ириша, как ребенок, крутилась перед зеркалом, а на меня смотрела подозрительно. Платье удалось, я шил его по выкройке из «Бурды». Не знаю, я радости не испытывал. Предательский внутренний голос отрезвляюще царапал душу: эх ты, мужик, дамским закройщиком заделался! С тещей оказалось посложней, в том платье, что она заказала, она бы выглядела как чучело, поэтому я сшил ей костюм по собственному рисунку. Бывает, оказывается, когда и тещи подвигают на подвиги! Ей понравилось, хотя она не преминула отметить, что я несколько «ссамовольничал».

Я увлекся этой работой. Когда Митя с Анютой рисовали за столом, я пристраивался рядом и чертил фасоны платьев. Необычное действо напоминало мне игру, от которой трудно оторваться. Но вот Ирина привела домой двух подружек с отрезами. Не ожидал, что это взбесит меня до такой степени. Я кричал, ругался, стонал, а моя жена-хитрюга приговаривала: «Попробуй, Андрюшка, вдруг получится, как у Зайцева. А мои девочки тебе рекламу сделают».

Признаюсь, я уступил. И на меня посыпались заказы. Теперь, взяв патент, я стал узаконенным портным. И зарплата жены, естественно, уже не имеет такой магической силы, которая совсем недавно определяла благополучие нашей семьи. Я свободен!»

**ЭТО** последняя запись в дневнике, который по моей просьбе Андрей прислал в редакцию. Помните, он обзывал себя «тряпкой», «бесхарактерным»? Но ведь смог вывести семью из многих нынешних трудностей, смог и свое «я» отстоять, заняв достойное место в семейной кооперации.

Я ждала его звонка и была рада услышать:

— Здравствуйте, это Андрей!

— Как ваши дела? Как дети?

— Собираю их на дачу. Потом большая стирка, генеральная уборка...

— А дальше?

— Сяду шить новое платье Иришке — легкое и широкое... Дело в том, что мы ждем ребенка...

Лариса БОГДАНОВА



## Что такое доверительные отношения?

Это тесная эмоциональная связь, глубокое взаимопонимание. Это стремление все узнать о близком человеке, проникнуть не только в обстоятельства его жизни, но и во внутренний мир, расслышать мечты, фантазии, заботы. Это потребность и самому передать себя, быть так же точно познанным и понятым.

Способность к доверительности — главное, от чего зависит, можете ли вы любить и могут ли полюбить вас. Но решить про себя, наделены ли вы этой способностью, не всегда бывает легко. Вам так нужен этот человек, вы дня не можете без него прожить, тоскуете в разлуке. Но так бывает не только при большой близости. Встречается сильнейшая зависимость — иногда обоюдная, иногда только с одной стороны, — когда жизнь возможна только рядом, вместе, но никакого глубокого и честного общения нет в помине. Или так бывает — люди практически не разлучаются, беспрерывно обмениваются информацией, что-то обсуждают, но ни один не раскрывается, не говорит о том, что на душе. Это псевдоблизость, одиночество вдвоем.

А теперь вопрос на засыпку: кто больше, мужчина или женщина, нуждается в доверительности?

Нашел о чем спрашивать, усмехнетесь вы. Достаточно посмотреть на них обоих! Она — несравненно более эмоциональная, более откровенная, часто даже с чрезмерной потребностью делиться, советовать, изливать свои чувства. И он — как правило, достаточно скрытный, сдержанный, нередко даже грубоватый. Да тут и сравнивать нечего!

Но вы ошибаетесь. Доверительность необходима именно мужчине, а женщине она часто просто не нужна. То есть нужна, естественно, но этот душевный голод ей легче, привычнее утолять с другими. С матерью. С подругами. Последнее время появился и такой удивительный феномен: мужчина-подруга. К нему женщина приходит поплакаться в жилетку с ним советует, перед ним исповедуется хотя ни любви, ни даже легкого флирта между ними нет.

Но то, что можно женщине — жаловаться, проливать слезы, искать сочувствия, — то мужчине категорически запрещено. Даже между ближайшими друзьями существует обычно негласный уговор — не затрагивать глубоко личных тем, не задавать уводящих в глубину вопросов и не ставить друга в неловкое положение избыточной откровенностью. Но это негибкое мужество, эта выносливость, закрытость, чтоб вы знали, — не более чем маска, за которой скрывается такое же точно, как у женщины, нежное, ранимое, подверженное страхам и отчаянию существо. Жить, вечно пряча его в себе, невыносимо тяжело. Страхи, горести, обиды, неразделенные, не получающие выхода, калечат и искажают личность. И только женщине, жене, и то не постоянно, а лишь в минуты особой душевной слитности, мужчина может пожаловаться, признаться в своих слабостях и неудачах, рассказать об обидах.

Предполагаю, что именно необходимость найти такую отдушину и заставляет сегодня многих мужчин жениться. Без этого чем плоха жизнь современного холостяка, особенно в условиях большого города? Это в былые времена неженатый мужчина обречен был захиреть, неухоженный и необласканный, даже и по статистике их век был намного короче. А теперь зайдите домой к иному волковому стрелку: все блещит



# ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС

Спросите у одинокой женщины, хочет ли она найти мужа, и она наверняка ответит — да! Но в самом ли деле это такое настойчивое, осознанное желание? Есть немало женщин, которые себя в этом обманывают. Замужество их интересует скорее в социальном плане: стать как все, получить статус семейной женщины, хозяйки дома, может, — и этого тоже не нужно стесняться — решить свои материальные проблемы. Регулярная сексуальная жизнь, рождение детей — это, разумеется, тоже присутствует. А вот той неповторимой душевной близости, когда два человека, мужчина и женщина, становятся как бы единым существом, полностью раскрываясь друг перед другом, они не хотят. Точнее, не могут переступить внутренние барьеры, препятствующие установлению таких отношений. А ведь именно в них смысл супружества, именно они делают его уникальным, неповторимым среди всех человеческих союзов.

В мировой науке существует термин — интимность. У нас он тоже в ходу, но в узком смысле: так мы застенчиво обозначаем секс. А для той душевной близости, о которой мы сейчас говорим, приходится пользоваться менее точным, но тоже достаточно много объясняющим словом: доверительность.

и сверкает, одет с иголочки, всегда есть что поставить на стол, женским вниманием не обижен. И никаких обязательств, никаких сложностей и ограничений, с которыми неизбежно связана семейная жизнь!

И все-таки он решает покончить с этим вечным праздником — соглашается «надеть на себя хомут». Кого же он выбирает?

## Назовите страх по имени

Перелистываю свои записи и вижу: в точном смысле слова одиноких, то есть ни с кем никогда не встречавшихся, ни в ком интереса не вызывавших женщин, — единицы.

Зато постоянно встречается иная, посвоему даже более горькая ситуация. Женщина сравнительно легко знакомится, умеет понравиться, привлечь к себе. Но роман с ней ничем не кончается. Месяц, другой, полгода — и связь обрывается.

Что же мешает женщине выполнить одно из главных своих предназначений — стать подругой, опорой, поверенной всех тайн?

Главным препятствием я бы назвал плохое отношение к себе. Вы должны быть внутренне убеждены в том, что вы — прекрасная женщина и ваша любовь — бесценный подарок.

Но наши традиции воспитания, к сожалению, таковы, что здоровое, естественное самоуважение у многих оказывается подорванным. И тогда интерес со стороны мужчины воспринимается как недоразумение: он увлекся, потому что не знает, какая я на самом деле.

Может ли при таком раскладе доставить радость свободный, без докучливого внутреннего цензора разговор о себе, о своих скрытых желаниях и чувствах? Да никогда в жизни! Женщину пополам согнет страх

увидеть в глазах любимого ту же неприязнь, которую питает к себе самой она, страх разоблачения, страх оказаться отвергнутой. Уж лучше говорить о чем-нибудь нейтральном — о кино, о политике, об общих знакомых.

Вспомните: с какого времени вы стали думать, что вы хуже других? Наверное, и сейчас звучит у вас в ушах недовольный мамин голос: «Ну что ж ты у меня такая глупая (ленивая, бестолковая, беспомощная и т. п.)! Ты погляди на Валечку (Ирочку, Светочку), ну ведь прелесть, что за девочка!» Как ранили вас эти слова — сначала остро, до слез, потом привычно, ноюще, когда-то реакция и вовсе притупилась... Но теперь-то, став взрослой, узнав жизнь, вы видите, что ни в чем были не хуже Ирочки или Светочки, которым, кстати, наверняка точно так же в пример приводили вас!

Вот от этого и надо танцевать. И когда у вас в душе зазвучит отчетливый внутренний голос: «Я, конечно, не ангел, но и далеко не ничтожество, у меня есть свои преимущества перед другими и в целом я вполне достойна любви», — можете считать, что излечение состоялось. И страх невольного саморазоблачения, страх близости начнет незаметно таять...

Есть и такой барьер: мучительная боязнь быть покинутой.

Сколько раз приходилось мне слышать: «Зачем распахивать душу, прикасаться сердцем к сердцу, ведь все равно он меня бросит, а я только больше привяжусь и сильнее буду страдать». Ожидание боли часто бывает более ужасным, чем сама боль.

Запомните как аксиому: мужчины не бросают тех, кто дарит им спасительную возможность хоть ненадолго становиться самими собой. Всякое может быть, если уж вы не ангел, то он и подавно, но в любых причудливых комбинациях эта связь оста-





Портрет Жанны Самари.  
1877.

Кузальщица (м-ль Анна).  
1876.



Работница в мастерской.  
1868.

что на всякого Босха, Дали или Сундукова для которых открыта трагическая, мрачно-будничная или разъято-фантастическая сущность века, есть Ватто, Снейдерс, Ренуар, для которых самые мрачные времена не помеха, чтобы ощутить жизнь прекрасной и цельной. Не возьмусь определять, кто глубже и мудрей, но любовь миллионов людей к Ренуару говорит о том, что доброта не угасает в них, как не угасает любовь к женщине, ребенку, солнцу, бросающему блики на изумрудную траву...  
Все, кто описал в своих мемуарах этого

художника, не забыли упомянуть об одной особенности: Пьер-Огюст Ренуар, начинавший с росписей по фарфору в ремесленной мастерской, очень ценил чистоту и точность цвета. И потому всегда, вставая к мольберту, тщательно очищал палитру от старой краски. Инструмент сиял, готовый вновь и вновь, забыв вчерашнее, служить свежему ощущению мастера.

И каждый день жизнь начиналась для художника как бы заново — во всей ее полноте и радости.

Владимир МАМОНТОВ



**М**ую подругу бросил возлюбленный. Это как-то особенно меня задело — не из-за одной только женской солидарности, не из-за мелькнувшей мысли: это может случиться с каждой, — но еще и потому, что ту книжку, из-за которой все это произошло, в дом моей подруги принесла я. Книжка была английская — про секс и все такое. В частности, в ней рекомендовалось периодически устраивать небольшие праздники своему возлюбленному — вот он к вам приходит, как обычно, ну, там в щечку целует, цветы дарит. Вы его, разумеется, кормите чем-нибудь вкусненьким. А когда уже вроде как дело должно до секса дойти — ведете его в ванную комнату, наполняете ванну теплой водой с бадусаном, лично нежно мое-те, целуете. Доводите до постели и... «Если он после этого не грызет от страсти подушку — приложите зеркальце к его губам: может быть, он уже умер?»

Ну, вот моя подруга и соблазнилась этой рекомендацией.

После чего ее возлюбленный тут же ее бросил.

И я решила расспросить о создавшейся ситуации и вообще о методах обольщения психотерапевта Александра Ивановича Андрееenkova, того самого — помните? — «Полет шмеля», запахи, новейшие разработки в области повышения привлекательности...

Александр Иванович, во-первых, сказал, что, если бы его так помыли в ванной, он никогда бы такую женщину не бросил (все-таки есть и у нас мужчины, приближающиеся к мировым стандартам) и что «после этого» не значит «вследствие этого» — может быть, просто совпадение.

— А может, день был неудачно выбран? — озабоченно вникнул в ситуацию Александр Иванович. — Вот, например, небезызвестный граф Калиостро, маг и волшебник, особое внимание уделял ритмам лунного календаря: каждый его день играет свою роль, каждый день обладает собственной силой, нужно только ее правильно использовать. Первый день новолуния можно определить по отрывному календарю: в нем обычно печатаются фазы Луны. Итак,

- 1-й день — благоприятный для предпринятых усилий.
- 2-й день — день посвящения в тайны.
- 3-й день — счастливый для продуктивности ума и тела (рождения детей).
- 4-й день — несчастливый, но хорош для отчаянных.
- 5-й день — счастливый.
- 6-й день — день гордости.
- 7-й день — молитвы и успеха.
- 8-й день — оправдания.
- 9-й день — благословения детей.
- 10-й день — несчастливый.
- 11-й день — здоровья и долголетия детей.
- 12-й день — благоприятный для начала дел.
- 13-й день — несчастливый.
- 14-й день — счастливый.
- 15-й день — изгнания и отвержения.
- 16-й день — несчастливый.
- 17-й день — благоприятный для добрых дел (в субботу несчастливый).
- 18-й день — день надежды и любви.
- 19-й день — благоприятный или роковой.
- 20-й день — счастливый.
- 21-й день — опасный для ума и рассудка.
- 22-й день — испытаний и скорби.
- 23-й день — предпочтения и склонности.
- 24-й день — счастливый.
- 25-й день — несчастливый.
- 26-й день — счастливо-го избавления.
- 27-й день — особо счастливый.

...Идет спектакль. Музыка, свет, на сцене — актеры: ссорятся, мирятся, любят друг друга, ненавидят, прощают обиды и наносят новые... И вдруг сбиваются, забывают текст, не знают, что делать дальше. Шок, стресс, паника, растерянность. Хорошо, что в театре есть суфлер, — подскажет нужные слова, и все опять войдет в свою колею.

А в нашей жизни? В нашей обычной личной женской жизни кто в нужный момент подскажет, кто наведет на спасительную, верную мысль, кто даст в решающую минуту уникальный совет и универсальный на все остальные случаи жизни?

Пусть и у нас будет «СУФЛЕРСКАЯ БУДКА».

## «ЛЕОПОЛЬД, ПОДЛЫЙ ТРУС!»

28-й день — удачи.

29-й день — неудачи.

Ориентируясь по этому календарю, легче спланировать те или иные дела, предугадать результаты авантур и приключений, подстраховать важные поступки и разговоры. Каждому овощу, как говорится, свое время.

— **А** еще, — говорил Александр Иванович, — не худо бы приворотного зелья подсыпать. Рецепт такой: репешок (листья) — 2 части, подмаренник — 2 части, дягиль (корень) — 1 часть. Сюда же можно добавить 1 часть золотого корня.

— Трудно достать эти травы...

— А что сейчас легко достать? Травки эти на рынке иногда бывают, самой можно собирать, когда лето придет. Это зелье можно добавлять в обычный чай: настой улучшает настроение вашего возлюблен-

ного, и вы лучше воспринимаетесь на этом фоне.

Но тут уж я вспомнила своего личного возлюбленного. Вот у него без всякого зелья всегда прекрасное настроение. Только я в грусти и печали. Нет, чтобы помочь, сказать: «Маша, ты устала, давай я в магазин схожу или еще чего, мол, сделаю». Какие я ему только скандалы не устраивала! Все мимо. Вот на это-то я и пожаловалась Александру Ивановичу.

Он посмотрел на меня с таким удивлением.

— Какие скандалы? — с придыханием спросил Александр Иванович. — Какие могут быть скандалы? Мужчин надо воспитывать так же, как воспитывают ребенка или животное, — исключительно поощрением. Если ваш возлюбленный ничего не хочет для вас сделать — говорите ему, что вам нравится в нем его заботливость, если он жадный — говорите ему, что вам нравится его щедрость, — при первом же удобном случае.

И если вы создадите такой фон — постоянного поощрения, — сущим наказанием для вашего возлюбленного станет просто отсутствие доброго слова, а ваше молчание вообще будет непереносимой мукой. А уж любое ваше замечание и проявление недовольства будут бить хлестче, чем кнут.

Поставила эксперимент: надо сказать, что метод этот оказался удивительно действенным. Всего 2 недели я создавала «благоприятный фон» — рассказывала своему любимому, как мне с ним хорошо ввиду этого, надежно и безопасно. На третью неделю, попросив починить кран и не встретив энтузиазма, молча и грустно потупила глаза. Боже, что тут началось! Помимо крана, был починен стол, вбиты все гвозди, разобраны завалы на балконе — пришлось утихомиривать разбушевавшуюся домовитость моего любимого. Нет, не ожидала я этого, не ожидала. Даже стыдно стало: человеку так ласки не хватает, тепла, а я, черствая, сухая, только кранами и интересуюсь.

А тогда я не поверила Александру Ивановичу, рассказавшему об этом чудодейственном методе «дрессуры», и усомнилась:

— Это слишком гомеопатические дозы.

— Вовсе нет. Но если вдруг не подействует, — значит, уже ничего не подействует. Кроме всего прочего, этот метод в 2—3 раза повышает потенцию у мужчин.

Я тогда спросила:

— А что, это актуально?

— По последним данным, около 70 процентов мужчин страдают полной или частичной импотенцией.

— Бедненькие! И тут мы их должны спасать, выручать — хвалить!

— А что вы иронизируете? Разве вы не знаете: мужчина больше любит ту женщину, с которой он увереннее себя чувствует в сексе.

**Н**апоследок мы опять вернулись к грустной истории моей подруги.

— Пусть не расстраивается, — милостиво разрешил Александр Иванович. — Тут есть маленькая хитрость: если мужчина ушел — не проявляйте заинтересованности, это удивляет. И потом, мужчинам, как и преступникам, свойственно возвращаться на место преступления...

И тут уж мы его встретим. «Леопольд, подлый трус! Берегись!»

М. МУСИНА





**П**о древневосточной философии третий источник энергии, обеспечивающий жизнедеятельность человека, пополняется тремя родниками: пищей, воздухом и водой.

С незапамятных времен и по настоящие дни оздоровительная медицина в основном разрабатывала методы рационального питания (диеты), дыхательную гимнастику (например, йога) и разного рода методы водолечения. А сегодня?

Сегодня расцвет НТР. Технический прогресс направлен вроде бы на улучшение жизни человека. Однако окружающая среда опасно изменилась. В пище, воздухе появились вещества искусственного происхождения. Большинство из них токсично, то есть ядовито. Такие вещества в природе прежде не встречались. И живые организмы оказались беззащитными, уязвимыми, потому что не успевают создавать барьеры, обезвреживающие лавину новых ядов.

В журнале «Работница» № 10 за 1990 год были даны советы, как в домашних условиях обезвредить первый родник энергии — продукты питания, то есть частично снизить в них концентрацию нитратов, пестицидов. Сегодня мы поговорим о воздухе, которым дышим.

**Чем же защититься нам, рядовым жителям?**

Прежде всего научитесь сами и научите своих детей дышать НОСОМ. Слизистая оболочка носовой полости с множеством ресничек, будто влажная щетка, собирает большую часть вредной пыли, микробов, не пропустит их в легкие. Почаще освобождайте слизистую носа от накопившейся пыли. А перед сном обязательно промойте каждую ноздрю изнутри влажной ваткой.

Горожане, проветривайте комнаты только ДНЕМ! Именно по ночам промышленные предприятия тайком от санитарной инспекции загрязняют атмосферу вредными выбросами. Особенно опасен промышленный смог в тихую погоду. Только ветер уносит с улиц вредные вещества, выдувая смог.

Сельским жителям в дни подкормки полей и травления вредителей-насекомых с самолетов нужно не только закрывать окна и двери домов, но и самим как можно реже появляться на улице.

Горожанам, живущим на первых этажах, против окон которых стоят вереницы автомобилей, не стоит открывать даже форточки по утрам и вечерам, тем более в безветренную погоду. Именно утром и вечером автомобилисты прогревают моторы, и вместо свежего воздуха ваши квартиры заполняются выхлопными газами, содержащими много канцерогенных веществ.

Сейчас многие люди увлекаются йогой или активным бегом — для укрепления здоровья. Категорически не рекомендуем делать полное дыхание йогов в городе, а также бегать по городским улицам. Вблизи автомагистралей, заводов вдохи надо делать неглубокие, поверхностные. Ведь воздух, полный испарений от асфальта, пыли, при глубоком дыхании постепенно загрязнит легочную ткань вредными веществами. Любителям йоги и активного бега советуем обычным шагом дойти до ближайшего парка или лесного массива и уже там бегать и глубоко дышать на здоровье. Считается, что лишь за двадцатиметровым лесным барьером вы попадаете в относительно чистый воздушный оазис.

## ЧЕМ МЫ ДЫШИМ\*

Конечно, эти советы — защита неполная, но и ею не пренебрегайте. Ведь в центре городов даже деревья задыхаются и сохнут. Ну, а если хотите наглядно определить чистоту наружного воздуха, то повесьте в проеме открытого окна чистую влажную марлю. Вечером, сняв марлю, понюхайте ее и сравните ее цвет с первоизданным — белоснежным.

**Как не заболеть от домашнего воздуха?**

Городской житель проводит в помещении почти 80% своего времени. По данным ученых, сравнивавших воздух в квартирах с загрязненным городским воздухом, оказалось, что воздух в комнатах в 4—6 раз грязнее наружного и в 8—10 раз токсичнее. Как же это происходит?

Из всех источников загрязнения воздуха наибольшую роль играет радон. Его концентрация в наших жилых помещениях, как правило, превышает ПДК в 10—100 раз. Вот почему и растет число онкологических заболеваний.

Радон в основном выделяется из земли, коры. Любая наша квартира накапливает этот радиоактивный газ, который рассеивается в атмосферу. Считается, что самые высокие концентрации радона скапливаются в кирпичных домах, а также в минимальна его концентрация в деревянных строениях. В наших домах радон выделяет стены перегородки, а также водопровод и бытовые газы. Как же бороться с накоплением радиоактивного газа в квартирах? Можно устроить вентиляцию в атмосфере. А можно, хотя бы на выходные дни сбегать из городской квартиры в деревянную избу или в ту же самую палатку.

В наших квартирах есть еще один источник небольшого радиоактивного излучения — экран телевизора. Зарубежные ученые советуют заядлым телевизором нейтрализовать и этот малый источник радиоактивности. Каким образом? Да в то-навсего поставить по краям от экрана сбоку от телевизора, колючие южноамериканские кактусы. Рядом с ними, сделавших этот опыт, утверждали, что поверхность кактуса, повернутая к экрану, желтеет.

Что еще отравляет воздух в нашей квартире? Конечно, свинцовые белила, стиральные порошки, линолеум, пластики, ковры из синтетических волокон, пороло-

новая обивка кресел, диванов. Список велик. Однако, по мнению профессора М. Т. Дмитриева, уровень долей 170—200 вредных веществ в воздухе квартир превышает современную мебель.

В древесностружечных плитах (основе новой мебели) содержится много синтетического клеящего вещества. Кроме того, полимеры, краски, лаки этой мебели «потеют» и тоже отравляют воздух токсичными химическими соединениями. Вредные испарения от мебели, «стенок», стиральных порошков и стиральных порошков, которые при нагревании, особенно при этом под влиянии батарей отопления и от лучей солнца, могут стать хроническими.

**Загрязнение комнатного воздуха** влияет на здоровье не сразу ухудшается самочувствие, потом болят голова, от бессонницы появляется раздражительность, утомляемость. А когда начнет расти скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и снижаться иммунная защита, то ОРЗ, бронхиты, астма и аллергии могут стать хроническими.

Кстати, особенно ядовит воздух в закрытых платяных шкафах, ящиках столов, кухонных шкафчиках. Загрязнение воздуха в них чудовищно, оно в 3000—6000 раз превышает ПДК! Врачи не раз отмечали тяжкие отравления у детей, которые во время игры прятались в шкафу.

Похоже, что не только комнаты, но и кухонные полки, и ящики столов следует проветривать, иначе без вреда для здоровья и кастрюли из шкафчика не достать. Шутки шутками, но выход один: из двух зол следует выбрать меньшее — даже не очень чистым наружным воздухом обязательно проветривайте более загрязненный комнатный. А главное, проветривайте днем!

Самый главный наш защитник — растения. Растения не только поглощают углекислоту, собирают на листьях пыль, не только обогащают воздух кислородом. Многие из них очищают воздух от чуждых природе химических веществ.

Самый активный очиститель воздуха в квартире — хлорофитум. Немцы его называют зеленой лилией, англичане — растением-пауком. Английское название, по-видимому, дано хлорофитуму за его форму. Неприхотливое к свету и влаге растение представляет собой розетку узких листьев — зеленый фонтан. Из розетки со временем появляются длинные тонкие стебли-цветоносы с мелкими белыми цветочками. На конце каждого цветоноса образуются шаровидные соцветия. Многие из них имеют форму зонтика. Соцветия свисают вниз, делают хлорофитум похожим на зеленого паука с мохнатыми лапками. У нас в комнатных условиях из многих разновидностей прижилась лишь одна — хлорофитум хохлатый.

Селекционеры вывели две его декоративные формы: у одной — белая полоса в центре листа, у другой — две по краям листа. Но и с белыми полосками и без них хлорофитум — лучший очиститель воздуха! И пусть у вас на окнах и подоконниках, а то и на стенах прихотливый и очень полезный хлорофитум хохлатый, растение-паук.

Кстати, есть древняя примета: паучок в доме — к счастью, его нельзя убивать.

И. ДЕНИСОВА,  
С. МАТВЕЕВ

\* См. «Работницу» №№ 3, 5, 7 за 1991 год.



**О**н звонил мне раз в месяц. «Этот Андрей, — говорил он, — помните?» В его голосе всегда была грусть и некоторая неловкость. «Как ваши дела? — спрашивала я, в свою очередь. — Может, встретимся, поговорим?» Я предлагала встречу уже полгода. «Да, только на этой неделе не получится, у меня много дел по дому, и детей не на кого оставить. Я позвоню, ладно?» И опять он пропадал.

В первый наш разговор я выудила у него немного информации — 25 лет, двое детей. Окончил автодорожный институт и мечтал с детства строить дороги в самых непроходимых местах. Романтические планы разбились о любовь. Его девушка Ириша провозгласила: «Из Москвы никуда не поеду. Хочу семью, детей и нормального мужа-помощника. Чтобы вечером он возвращался домой, а не в вагончик-общежитие в полевых условиях». Он был влюблен, потому не было сил сопротивляться. Устроился в контору и почти хоньку горевал без настоящего мужского дела.

— Скажите честно и прямо, я — идиот? — спросил он тогда. По телефону с чужим человеком он мог говорить на эту тему. Его ломало, он сомневался в себе и мучился от нелепого положения, в котором оказался. Два года назад он ушел с работы, чтобы стать... домохозяйкой.

— Это стыдно, наверное мужик сидит дома с детьми, а жена работает. Но у жены зарплата намного выше моей, — тут же оправдывался он.

— Это нормально. Семья вправе сама решать, как поступить, — пыталась поддержать его я. Хотя вряд ли мне это было по душе: мужчина — домохозяйка. Срабатывал скорее всего стереотип. Сильный, здоровый, молодой профессионал нацепил домашний фартук, а жена-бедолага деньги зарабатывает. Ситуация необычная, ни в какие социальные нормы не вписывающаяся...

А почему бы и нет, если это выход для семьи? Помню, что еще три года назад мы в журнале рассказывали об интересном опыте болгар, семейный кодекс которых позволял использовать отпуск по уходу за ребенком любому из родителей. Мы могли только мечтать об этом. Но наконец и наши семьи получили такую возможность. Так почему же смущен Андрей? Почему и меня что-то корбит в таком раскладе? Но я бодро отвечаю парню:

— Это нормально. А для детей, возможно, и более полезно. У отца свой почерк, свой вкус, он мужчина. Не тушуй-

тесь. Записывайте самое интересное, ваш опыт может кому-то пригодиться.

**СТРОКИ ИЗ ДНЕВНИКА:**  
«Это все началось с появлением в доме первенца. Я приходил с работы, и меня молча встречали. Молча подавали на стол. Когда я пытался заговорить, жена обрывала меня: «Тише, иначе проснется ребенок». Все было подчинено Ему, а он спал, казалось, 23 часа в сутки. Остальное время ел и кричал. Кричал он невыносимо, но я терпел, покуда были силы. Потом взрывался и задавал жене тысячу глупых вопросов. Она обзывала меня неграмотным папашей. Когда «наследник» просыпался, начинались поиски пеленок. Одни оказывались мокрыми, другие — непроглаженными, тре-

ты, сухие, жена вырывала у меня из рук, недовольная моей нерасторопностью. Она сердилась до тех пор, пока малыш не засыпал блаженно. Тогда она улыбалась.

Моя жизнь казалась мне ничемной. Стирать я не умел, гладить пеленки не любил. Я производил много шума, передвигаясь по дому даже без тапочек... Прогулки с ребенком мне не доверялись — только коляску вынести и занести. И наступил момент, когда я, как сирота, как ненужное приложение, должен был или уйти из дома, или заняться собственным совершенствованием. Я взялся за книги по воспитанию младенцев и зарылся в ворох пеленок. Я их гладил, аккуратно раскладывал на стопки и однажды вдруг поймал себя на мысли, что мне это нравится. По-

степенно я одолел многие хозяйственные проблемы — стирал, кипятил бутылочки, бегал на молочную кухню и даже готовил ужин. Жена оттаяла, и малыш, подрастая, тоже обратил на меня внимание. К великому удивлению Ирины, когда она счастливо склонилась над кроваткой ребенка, он произнес «папа» — свое первое слово.

Это удивительное событие — рождение ребенка. Его ждали девять месяцев, а оно случилось так неожиданно. И вот в доме поселяется живое существо — частица молодых родителей, их продолжение, наследник, — и при этом оно кричит и непрерывно писается. Трудный момент, чтобы не сойти с ума. Ведь с этой минуты родители — он и она — перестают принадлежать «себе

## СЕЛИ НА ШЕЮ?

Исповедь молодого человека, бросившего работу по семейным обстоятельствам



Вот таким представляет вместе с героем этого рассказа «мужское» счастье и наш фотокорреспондент А. КРУГНИКОВ.



# ПЯТЬ ИМЕН ГОДА

**ВПЕРВЫЕ ПРЕДСТОИТ НАЗВАТЬ ВАМ,  
УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!  
ПЯТЬ ИМЕН САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ЖЕНЩИН СТРАНЫ,  
ПЯТЬ ИМЕН ЛИДЕРОВ.**

Общественный деятель и актриса, публицист и певица, инженер и экстрасенс — род деятельности, профессия не имеют ни малейшего значения. Главное — это должен быть человек, чей рейтинг популярности вы считаете наиболее высоким сегодня. С названными лидерами мы встретимся в течение года на страницах журнала, и вы получите уникальную возможность каждой из них задать свой вопрос.

Итак, мы ждем ваших открыток с пометкой «5 имен». Вы можете указать одно или несколько имен одновременно, а если пожелаете, тут же задать и вопросы. Окончательные итоги — в 12-м номере

журнала, но с данными опроса читателей мы будем знакомить постоянно.

Так что мы ждем!

Последний день отправки открыток — 1 октября 1991 года.

Ну а того или ту из наших читателей, чьи вопросы окажутся наиболее острыми, интересными и нестандартными, ждет специальный приз, учрежденный журналистами «Работницы».

P. S. Временем, как и всем прочим, мы сегодня небогаты, так что в целях его экономии вы можете сообщить выбранные имена и по телефону 212-11-07. Но... вопросы, естественно, только письменные.

ДО ВСТРЕЧИ!

## КОНКУРСЫ «РАБОТНИЦА-91»

Итак, мы начинаем наши конкурсы на ЛУЧШУЮ ХОЗЯЙКУ. Непременное условие для тех, кто хочет принять участие: вы должны быть подписчиком журнала.

1. На лучший рецепт фирменного семейного блюда. В конкурсе может участвовать только один рецепт — если вы пришлете два или больше, к конкурсу допущены не будете. Рецепт должен быть необыкновенным, неповторимым, единственным и... очень вкусным. В каждом доме готовят борщи и пловы, пироги и компоты, но есть такие блюда, секреты которых вам достались еще от бабушки. Вот такие рецепты и могут участвовать в нашем конкурсе. Вы уж на семейном совете решите, рецепт какого блюда пришлете в редакцию. Компетентное жюри, состоящее из мастеров-поваров высокого класса, выберет трех победителей. Всем троим будут вручены ДВУХКАМЕРНЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ.

2. Во втором конкурсе — на лучший рецепт консервирования — может принять участие тоже только один рецепт, присланный вами, — самый лучший. Не из книг, а старинный или вами придуманный. Надеемся, что в этом конкурсе примут участие садоводы-любители и расскажут нам не только о том, как закручивать компоты, но и о том, как вырастить для него плоды, овощи и приправы. И компетентное жюри в составе садоводов и кулинаров трем победите-

лям вручит АГРЕГАТЫ для САДОВЫХ РАБОТ «КРОТ».

3. «Чудо-кружевница» — так называется третий конкурс. Те, кто захочет в нем участвовать, должны прислать вязаный воротничок — один, а не несколько! Жюри, в составе которого будут художники и мастерицы-вязальщицы, вручит трем победительницам ВЯЗАЛЬНЫЕ МАШИНЫ. Внимание: воротнички, присланные на конкурс, обратно не высылаются! После подведения итогов они будут распроданы на благотворительных ярмарках — деньги будут перечислены в фонд «Мария».

Вы можете участвовать в одном, двух или трех конкурсах, но рецепты или воротнички посылайте в отдельных конвертах с пометками «Фирменный рецепт», «Консервирование», «Чудо-кружевница». Не забудьте указать свой обратный адрес.

Конкурсы заканчиваются 31 мая — письма с более поздним штемпелем не принимаются.

Держайте! Мы ждем ваших писем.

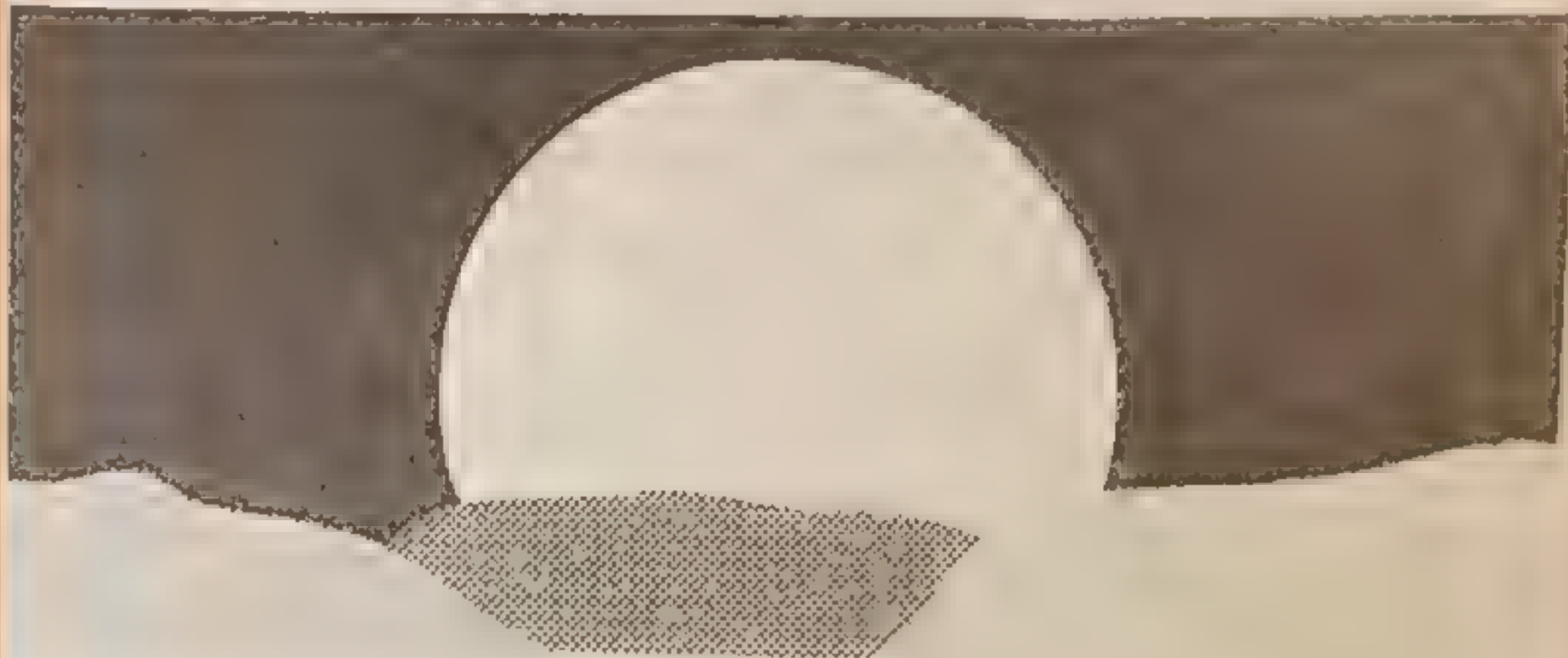
Те, кто хочет дать рекламу в нашем журнале, могут звонить по телефону: 250-11-93.

# INFO

Правильно ли вы информированы?

Предположения и предрассудки, а также неточная информация из третьих рук могут повести вас по ложному пути, особенно если эти вопросы касаются нашей личной жизненной судьбы.

Для этого существует информация из первых рук, а именно от Самого Творца жизни — от Бога, которому поклоняются христиане. Для них Библия является Словом Божиим, наставлением для жизни и спасения.



В Библии прямо говорится, что люди отступили от нашего Творца и поэтому мы преданы смерти.

Библия также утверждает, что Бог в своей великой любви к людям дарит им спасение через Иисуса Христа, Сына Божьего, явленного в человеческом образе, который взял на себя наши грехи и был распят на кресте. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную». Эту точную информацию из очень важной части Библии, Евангелия от Иоанна, мы с радостью вам вышлем бесплатно.

Подробнее на эту тему вы можете услышать ежедневно по радио:

Сибирь: 14.00, в диапазоне 25 м (11805 кГц)

Европа: 18.15, в диапазоне 25 м (11625 кГц)

21.15 и 23.00, в диапазоне 31 м (9495 кГц)

Время московское.

Ваш заказ посылайте по адресу:

Библейская Миссия, 101000, Москва, п/я 520.

Мой адрес:



Информационный журнал



Ну вот, Тамара, мы и перешли во второй класс. С чего начнется наш новый учебный год?

— С обещанного мною сюрприза.

Сегодня я постараюсь дать вам основные сведения о том, как сложится новый год для всех знаков Зодиака. Начну, конечно, с ОВНА. Прошлый год не был для барашка удачным...

— **Зато, наверное, нынешний год — Белого Барана — порадует его?**

— В этом году Овна ожидает действительно много удач. Но расслабляться нельзя: трудностей тоже будет достаточно. Любовь, развлечения, выигрыши, успехи в творчестве, рождение детей или радость, которую принесут дети, осветят жизнь Овна до сентября. Но самое удачное время — до мая. С осени ждет много работы, возможны напряженные отношения с начальством и родителями, разногласия в семье. Возникнет множество новых жизненных планов и перспектив. Будьте внимательны — не принимайте их, хорошенько не взвесив все «за» и «против». В тех неожиданных поворотах судьбы, которые ждут в этом году Овна, ему обязательно понадобятся стойкость и сила духа.

— **А нужно чего-то остерегаться?**

— Да. Не отправляться в путешествие в апреле и мае. В июне — лучше не быть у воды. Не исключено, что будут болеть почки, печень, суставы, особенно ног.

— **Что-то не очень веселая получается картина...**

— Не беспокойтесь за Овна. Да, в этом году его ждут и большие удачи, и довольно сложные ситуации. Но это вовсе не значит, что жизнь пойдет по нисходящей. Наоборот, лет через пять вы убедитесь, как все у него здорово.

— **Слава Богу! А что с ТЕЛЬЦОМ?**

— Их волнуют проблемы дома, детей. Конфликты со старшими родственниками. До марта все эти проблемы сохраняются. В конце марта получите неожиданную поддержку — укрепятся ваши связи с детьми, родственниками, пышно расцветет любовь. За дела активно принимайтесь осенью. У вас будет много хорошей, интересной работы, которая принесет немалый заработок. Осенью и зимой вам предоставится блестящий шанс показать всем, что равных вам в выносливости, терпении и работоспособности нет. В этом году Тельцу предстоит переосмыслить жизненные ценности. В его жизни произойдут перемены, открывающие перед ним дальние перспективы. Но главное — не забывайте о вашем основном качестве: прочно стоять на земле. Если вы его утратите, то и вам, и вашим родственникам будет очень нелегко. Может случиться так, что летом вам вдруг покажется, что вы потеряли веру в авторитеты, не видите цель жизни. Не пугайтесь, не впадайте в отчаяние — это состояние пройдет, и вы непременно реализуете свои возможности.

— **А со здоровьем не будет проблем?**

— Во второй половине октября и ноябре следует показаться врачу — возможно обострение старых заболеваний.

— **Значит, за Тельца можно не волноваться. А как обстоят дела у Близнецов?**

— Зимой и весну БЛИЗНЕЦ будет находиться в состоянии радостного полета, высокой творческой активности. Особенно с февраля по апрель — в это время его ждут дальние дороги, встречи с новыми друзьями, возникнут какие-то конкретные планы на любовном фронте. Реализовать их Близнецу помогут родственники. Но предупреждаю: с 20-х чисел апреля и до середины мая не отправляйтесь в путешествия. И вообще с мая не пытайтесь добиваться

чего-либо, на какие бы уловки вы ни пускались, чтобы получить желаемое, не поможет. Только испортите репутацию и здоровье. Сентябрь подарит неожиданное путешествие и развлечения. Но развлекайтесь в меру — не затягивайте этот сладкий период до глубокой осени, потому что иначе рискуете работой и благополучием в доме. Если не забудете об этом предупреждении, то с октября ваши любовь, брак и творчество получат как бы второе рождение, но на другой, прочной основе. Побольше внимания уделяйте детям, если они у вас есть. Это вселит в вас уверенность, душа обретет гармонию. В июне и декабре последите за своим здоровьем, чтобы избежать нервного срыва и болезни крови.

— **Думаю, что все ваши предостережения, Тамара, Близнец учтет и благополучно избежит неблагоприятных си-**

## ШКОЛА ГЛОБА

# По кручам БЕЛОГО БАРАНА

туаций. Теперь прогноз для РАКА?

— Рак в год Барана пожнет все то, что посеял раньше, — и плохое, и хорошее. Даже любовь, творчество, дети — все удивительным образом будет замыкаться на старых проблемах. Эти проблемы держат Рака, как путы. А ему страшно хочется свободы, хочется так, как никогда не хотелось раньше. Не горячитесь. Бездумное стремление к свободе может привести вас к краху, гибели всех ваших планов. Обудайте свои эмоции, и вам гарантированы финансовые успехи, накопления, приобретения. Осень для Рака — время контрактов, договоров и помощи сослуживцев. Все хорошо будет в доме: любовь и помощь родственников Раку обеспечена. Берегите своих близких, потому что, когда вы не сможете встретить понимания окружающих, именно близкие помогут вам.

— **Я уже порадовалась, что у Рака складывается очень удачный год. Но, похоже, ему тоже не избежать проблем?**

— Да, его ждут некоторые неприятности в январе, апрель принесет раздражение, взвинченность. Конец июня может перекрыть планы на будущее, а в июле возникнут проблемы, связанные с прошлым. Но конец сентября, октябрь, ноябрь принесут поддержку и успокоение. Однако надо быть внимательным — несмотря на удачу в финансовых делах, советую контролировать ситуацию, будьте экономны, если даже кто-то и станет ругать вас за жад-

ность. Потом он же будет вам благодарен.

— **Итак, Рака ждет много работы. Это не отразится на его здоровье?**

— Я как раз хотела сказать, чтобы Рак не перегружался, ему непременно нужен отдых, иначе могут пострадать сердце, зрение и нервная система. Кроме того, следует опасаться воды и высоты, а также не исключена возможность отравления.

— **Тамара, вы так подробно проинструктировали Рака, что, следуя вашим советам, он избежит всех этих бед. А теперь — очередь ЛЬВА?**

— Невозможно желать лучшего времени, чем то, которое началось у Льва в августе прошлого года и продлится до марта. Окружен любовью, вниманием, все получается. Но с марта будьте осторожны: не впадайте в амбицию, не противопоставляйте себя обществу, не рвитесь к власти, иначе сорветесь в пропасть, потерпите крах. С мая нынешнего года по январь следующего не заводите новых любовных отношений. Они не принесут радости. Наоборот, можете стать предметом всеобщего осуждения и даже заболеть той болезнью, о которой в обществе не принято говорить. Хочу предостеречь вас еще об одном периоде: июле и ноябре. Именно в эти месяцы вас ждут серьезные испытания. Будьте готовы к тому, что многие отвернутся от вас.

— **Вот это действительно ужасно!**

— Как раз нет. Льву это пойдет на пользу, потому что он сможет проверить, кто истинный друг, а в ком он ошибался. Для всех хорошо, когда уходит все лишнее...

— **Конечно, Тамара, вы правы. Ну, а на что может рассчитывать в этом году ДЕВА?**

— Дева очень сильна в стратегии и тактике. И весь период с начала года до осени она и будет занята скрупулезным планированием будущего. При этом ее способность учитывать абсолютно все до мельчайших мелочей даст первые полезные всходы в марте, затем в мае, а основные осенью. До марта Деву могут ждать кражи, обманы, несправедливое отношение начальства, проблемы в семье. Все усилия добиться успеха на работе совершенно бесполезны. Но вот осенью трудолюбие Девы непременно будет оценено по достоинству. Ее заметит начальство и выдвинет на более высокую должность.

— **А надо чего-то опасаться?**

— В феврале и марте могут случаться различные неприятности. Ни в коем случае не следует отправляться в поездки в конце апреля — начале мая — это опасно. Лето нужно провести спокойно, не проявляя никакой активной деятельности. А вот с августа смело начинайте действовать. Деве обязательно нужно нормально питаться, потому что от голода она страдает головными болями.

— **Тамара, ВЕСЫ уже приготовились внимательно слушать...**

— Весам сразу же хочу сказать, что если до октября они не станут проявлять выдержку, не позаботятся о том, чтобы выяснить и нормализовать отношения с окружающими, и прежде всего с семьей, то их ждут разрыв с друзьями и очень серьезные, вплоть до развода, конфликты в семье. Апрель и май принесут слезы, раненые срывы и домашние проблемы. Но до 22-го июня будет спокойное, радостное время. В июле Весам не следует совершать морских путешествий и отправляться в горы тоже не стоит. Сентябрь пройдет спокойно. С октября Весы обретут душевное равновесие, достигнут гармонии в любви, займут прочное положение в обществе благодаря поддержке своих друзей. Декабрь принесет неожиданный поворот со-



«Когда я промозглым черным вечером бегу в детский сад за дочкой, так смутно на душе... Непонятная жизнь вокруг! Но вот дочь бросается мне навстречу, улыбка во все лицо — и словно солнце прорвало тучи. Эта встреча преображает весь мой трудно прожитый день...» — так говорила нам мама очаровательной Оли, которую мы встретили на выставке «Детский портрет XVIII — середины XIX вв. из собрания Музея Тропинина и московских художников его времени». Она была развернута всю осень и начало зимы прошлого года в Тушинском выставочном зале Москвы.

Свет детского лица, помогающий жить... Он волновал многих живописцев в разные времена. Невинность помыслов, чистота мечтаний, таинственность предназначения — все это вдохновляло их на прекрасные полотна. В XVIII веке детей изображали, как маленьких взрослых: в нарядном костюме, с характерной «взрослой» манерой держаться. «Не игры на уме и не непостоянство... но польза общества, потомства похвала, чтоб вечность получить чрез славные дела...» — сказал об этих портретах их современник.

А психологически тонкие изображения детей появились в начале XIX века под кистью романтиков (прежде всего в произведениях великолепного портретиста В. А. Тропинина). Ребенок на этих картинах — личность, вступающая в жизнь, стремящаяся познать эту жизнь не столько разумом, сколько чувствами. Мудрый Батюшков назвал детство «утром жизни, лучшим периодом нашего странствования на земле».

Среди сегодняшней неприкаянности эта выставка на окраине Москвы была островком уюта, каретой времени, увозящей в иную культуру, в другие века...

Каким запомнится утро жизни нашим детям? Пасмурным и дождливым от хмурых лиц, окружающих их сейчас? Или мы все же сумеем «вписать» наших детей в прекрасную действительность, в человеческий пейзаж? И Оля Панферова будет расти и расцветать в более благоприятном климате?..

С. КУЗНЕЦОВА

Фотоэтиюд  
Анатолия Жмулюкина.

В № 11 нашего журнала за прошлый год кандидат биологических наук МАРЬЯНА БЕЗРУКИХ начала очень нелегкий, но совершенно необходимый всем нам разговор: как же помочь детям учиться. Сегодня первая публикация обещанного цикла.

**С**ередина учебного года, в наш консультативный центр звонит учительница одной из московских школ с просьбой помочь разобраться в конфликтной ситуации. При отборе детей в школу учительница записала в свой класс пятилетнюю девочку. «Я была потрясена, — рассказывала учительница, — ребенок так много знал, она мне и стихи читала, и сказки Ершова рассказывала, и считала. Привели ее папа с мамой, совершенно уверенные в том, что их дочь вполне готова к школе. Я согласилась. А сейчас просто беда, девочка совершенно не осваивает программу по письму.

## РАЗМИНКА ДО ЗВОНКА

Пришлось долго убеждать родителей в том, что девочке гораздо лучше будет провести этот год дома, что ей нужны щадящий режим, больше прогулок на воздухе, закалывающие процедуры, больше движений, а не сидения перед телевизором и за уроками.

**А** что это вообще значит — «готов к школе»? Можно ли определить эту готовность, если да, то как и когда это лучше сделать? Попробуем разобраться.

Определять «школьную зрелость» за неделю до первого сентября, безусловно, поздно. Уже нет времени что-то исправить, «подтянуть», потренировать, чему-то научить. Оптимальный срок — примерно за год до школы. Лучше, если определение готовности к обучению проведет специалист (это может быть врач-психоневролог, психолог). Но, увы, специалистов такого профиля у нас немного, а в некоторых местах их просто нет. Поэтому мы расскажем, как сами родители могут провести ориентировочное тестирование — определение «готовности к школе».

Но прежде давайте условимся:

— при самых отрицательных результатах нельзя упрекать ребенка, жаловаться на его «тупость» родственникам и знакомым или подчеркивать какие-то его «неумения». Все пробелы в знаниях и умениях не его, а ваша вина, и нужно не упрекать его, а создать все условия для помощи.

**И**так, приступим. Сначала давайте проверим уровень речевого развития. Это не сложно: попросите ребенка составить рассказ по картинке или по серии картинок. Прекрасно, если ребенок умеет связно, без искажений и неправильных сочетаний рассказать «историю». При задержке речевого развития дети, как правило, называют отдельные предметы, но не могут составить предложение. Тогда необходимо обратить внимание на звукопроизношение. Специалисты считают, что возрастные на-

звукопроизношения, которые «связно» входят по мере развития и совершенствования артикуляционного аппарата, исчезают к 4—5 годам. Поэтому, если у вашего ребенка «каша во рту», если речь невнятная, если он путает или неправильно произносит звуки, не откладывайте визит к логопеду.

Не менее важно определить, умеет ли ребенок различать звуки, выделяет ли их в словах. «Поиграйте» с ним в «звуки». Сначала приготовьте (можно сделать это вместе с ребенком) карточки с изображением разных предметов. Положите перед ребенком 10 карточек и попросите отложить те карточки, где в названии предметов есть определенный звук, например, «ш» (шапка, машина, утюг, душ, ложка, стол, лампа, шкаф, окно, чашка); потом можно попросить отложить карточки, где в названии предметов другие звуки, гласные и согласные. Не раздражайтесь, если нужно, повторите задание, не торопите его, не прерывайте по ходу работы, даже

если он делает что-то неправильно. Лучше спросить: «Закончил? Давай проверим, правильно ли ты все сделал. Что на этой картинке? Ш-шапка, душ-ш (выделяя голосом звуки, которые нужно услышать)».

Может быть и так, что после первой неудачи, особенно если вы не будете достаточно терпеливы, ребенок откажется: «Не хочу, мне неинтересно». Не настаивайте, но такой быстрый отказ свидетельствует о необходимости регулярных и систематических (но непродолжительных) занятий. Это значит, что работа по определенной инструкции еще недоступна вашему малышу. Может быть, стоит ее видоизменить, внести больший элемент игры, соревновательности. В ходе этих занятий вы получаете и возможность проверить способность ребенка сконцентрировать внимание на определенном задании.

**О**дной из наиболее доступных методик тестирования готовности ребенка к обучению является тест Керна-Иразека, состоящий из трех заданий, которые предлагает выполнить детям.

Предварительно необходимо подготовить две карточки с заданиями (рис. 1А). Карточки размером 7—8 на 13—14 см вырезаются из плотной белой бумаги. На одной из них черным фломастером (не очень толстым) нужно написать фразу: «Ей дан чай» или «Он ел суп». Можно использовать простую английскую фразу: «She is a girl. He is a boy». Вертикальный размер букв — 1 см, а заглавной — 1,5 см. На второй карточке нужно изобразить 10 точек (рис. 1Б), расстояние между точками по вертикали и горизонтали 1 см, диаметр точек 2 мм.

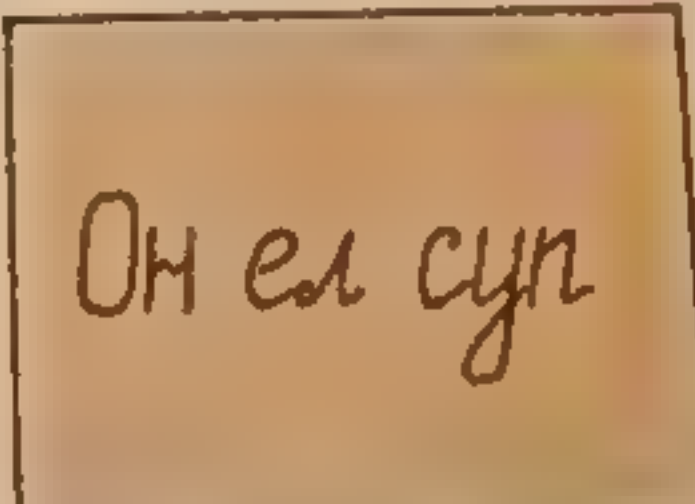


Рис. 1А.



Рис. 1Б.



## Про трех Валентин

Потерпите, а? Валя? Теть Зина? Ей-богу, что-нибудь придумаем... Может, удастся закрыть на реконструкцию вашу кухню? Или добьемся в правительстве, чтобы запретили женщинам работать в горячих цехах...

— Ты чего? Чего придумала? Только попробуй!

— Чего же вы тогда от меня хотите?

— Платили бы нам на десятку-другую побольше...

Сжавшись в комок, я никак не могла дожидаться отправления. Электричка подпрыгивала, но стояла. Подпрыгивали и перрон, и железнодорожный мост, и все стулья, лавки и кресла, на которых мне довелось пересидеть в этом городке. В первый день, помню, я даже испугалась этого всеобщего «вверх-вниз», а теперь знала, в чем дело: в ста метрах от вокзала, где начиналась территория Ступинского металлургического комбината, Валя с тетей Зиной бахают на молотах. Сейчас у них особенно хорошо получалось, от души.

А я сидела в углу вагона и тихо выла. От обиды? Нет, от бессилия. Исход моей командировки был предreshen. Хотелось одного — забыть. Крепкая, прожаренная на солнце старуха, моя единственная попутчица в вагоне, глядела на меня укоризненно и качала головой.

Электричка наконец тронулась. В разбитые окна тут же ворвались хлопья сажки, застелили пол, сиденья, покрыли наши головы. Так и ехали мы с ней — два серых снеговика, уставившиеся в окна. На серые дачки, серых петухов, будущие букеты первоклассников, расцветающие в серых садах...

Я не забыла. Ни вас, ни вашу жизнь, милые ступинские женщины. Я читаю и перечитываю ваше письмо, с которого началось наше знакомство:

«Обращаются к вам женщины кузнечного цеха № 51 Ступинского металлургического комбината. Мы — кузнецы, работаем машинистами парового молота, по-русски — молотобойцами. У нас в цеху два вида молотов: штамповочный, там работает мужчина-кузнец. У него 6-й разряд, и за работу ему платят премию полностью. Мы, женщины, работаем на молоте свободнойковки, у нас 3-й разряд, и премию нам платят только 80 процентов от бригады. Мы являемся членами бригады, работаем на единый наряд, где же справедливость?

покажут вам, насколько ребенок готов к письму, умеет ли он видеть и соотносить размер и форму, высоту и наклон, направление и ширину штрихов. Особое внимание обратите на то, правильно ли ребенок держит ручку и карандаш (не берет ли ее в кулак, не поворачивает ли пишущим концом к себе). Важно еще, не сжимает ли он ее чересчур сильно, не держит ли очень низко или, наоборот, очень высоко. Перечитать в школе практически невозможно.

Фактически это задание аналогично тому, которое дети выполняют в тесте Керна-Иразека «Срисуй фразу». Дети, с трудом выполняющие подобные задания, — это своеобразный контингент «риска» при обучении письму. Трудности в выполнении таких заданий показывают плохое развитие моторики, недостаточное развитие механизмов координации движений, плохую пространственную ориентацию, а возможно, и недостатки зрительной коррекции движений. Очень важно при этом обратить внимание на темп работы ребенка, часто у таких детей темп работы очень замедлен, штрихи неровные, неуверенные, наклон плохо соблюдается, не сохраняются соотношения штрихов и прочее. При формировании навыка письма у таких детей могут быть особые трудности.

Очень важное значение для успешного обучения в школе имеет уровень развития памяти ребенка. Проверить так называемую механическую память довольно просто. Для этого нужна спокойная обстановка, а задание может быть таким: «Постарайся запомнить слова, которые я назову, а потом повторить их мне». Затем, не торопясь, ровным голосом нужно прочитать 10 слов, например, таких: год, лес, мед, брат, слон, мяч, окно, мыло, сын, рука.

Прочтя все слова, нужно попросить ребенка повторить их, затем это же задание можно повторить еще 3—4 раза. Важно делать все спокойно, не дергать ребенка, не торопиться, так как ребенок не может сразу запомнить все слова. Похвалите его за то, что он запомнил. Если ребенок сразу вспомнил не менее 5 слов, а после 3—4-кратного повтора — 9—10 слов, если не было провалов после какого-либо из повторов и если через час он забыл не более 2 слов, то у него хорошая память. А если результаты вас не удовлетворили, нужно разобраться в причинах и оказать ребенку необходимую помощь.

Подробно о методах коррективной работы поговорим в следующий раз, пока же ограничусь общими советами. Итак, если вы обнаружили некоторые отклонения в речевом развитии, если нарушен звуко-буквенный анализ, прежде всего, как я уже сказала, необходимо срочно обратиться к логопеду. Но и вы старайтесь побольше разговаривать с ребенком, причем на самые простые темы. Иногда наши информированные, даже в области политики, дети не умеют верно классифицировать простые предметы, объединить их понятиями — одежда, мебель и т. д.

Если вы обнаружили трудности в моторике — значит, побольше рисовать, лепить, вырезать, складывать мозаику, вязать и т. д.

Если заметили, как трудно ребенку сосредоточиться, ни в коем случае не применяйте «силовые методы». Но вам придется приложить всю свою изобретательность, чтобы время от времени придумывать ему самое-самое увлекательное задание на 3—5 минут.

В общем, не теряйте времени, а в следующий раз о том, как подготовить ребенка к школе, мы поговорим более предметно.

М. БЕЗРУКИХ

дайте ребенку четверть чистого листа копированной бумаги и положите ее на середину стола, чтобы он мог писать правой, и левой рукой в зависимости от того, какой рукой обычно пишет и рисует.

Задание первое: «Нарисуй, пожалуйста, здесь какого-нибудь дядю так, как умеешь». Задание второе: «На этой карточке написано, ты еще не умеешь писать, поэтому постарайся срисовать так же» (карточка с фразой нужно положить перед ребенком выше листа). Задание третье: «Здесь нарисованы точки. Попробуй нарисовать такие же». Каждое задание можно оценить по баллам, но вряд ли родителям стоит это делать. Критерии оценки могут быть более общими: если ребенок готов к обучению в школе, он нарисует фигуру человека с головой, туловищем, конечностями, обозначит глаза, уши, нос, волосы, шею, пальцы, фигура будет пропорциональной. При копировании точек правильно расположит их в пространстве и не перепутает количество. При копировании фразы правильно воспроизведет штрихи букв, правильно разделит фразу на слова (как минимум 3 буквы должны быть похожими).

Тест Керна-Иразека дает представление об уровне общего развития ребенка, о зрительном восприятии и зрительной памяти, способности к копированию, а также о степени развития сложнокоординированных движений руки — все это необходимо при обучении ребенка в школе.

Можно воспользоваться методиками, которые предлагают советские психологи Л. А. Венгер и А. Л. Венгер. Книгу этих авторов «Домашняя школа мышления» — М.: Знание, 1985 — я рекомендую всем, кто хочет глубже узнать своего ребенка.

Возьмите тетрадный лист в клетку и привлечите внимание к предстоящей работе, например, так: «Сейчас мы будем учиться рисовать красивые узоры. Приготовились — подними руку с ручкой вверх, вспомни, где у нас правая сторона, теперь ведем руку направо (в воздухе), налево, вверх, вниз, повторим еще раз. (Если ребенок путает верх, низ, право, лево, закрепи, не спешите.) А теперь слушай внимательно, я буду говорить не только куда, в какую сторону вести линию, но и какой длины она должна быть — одна клетка, две клетки (можно показать на листе). Начинаем рисовать узор: отступим сверху 4 клетки и от левого края листа 4 клетки, поставим ручку на строку и ведем линию: одна клетка вверх, одна направо, одна клетка вниз, одна направо, одна клетка вверх, одна направо и т. д.». Получится вот такой узор.



Пусть ребенок сам продолжит до конца строки. Лучше взять для такой работы тетради по математике в большую клетку (тетради для шестилеток). Если ребенок допускает ошибки, обязательно поправьте его, проверьте, может ли он самостоятельно довести рисунок до конца строки. Затем продиктуйте два более сложных задания. При выполнении этих заданий «готовый» к школе ребенок не должен допускать больше 2—3 ошибок.

Подобные же задания, но на нелинованном листе бумаги («Дорисуй узор до конца листа»):





# Лифт на Квартале

ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА  
ПРОХОД  
ВОСПРЕЩЕН

...люди стремящийся лишь к чув-  
ственным наслаждениям, они — его цель,  
и такая всеядность, такая нераз-  
личность в связях. Так что, пожалуйста,  
не обзывать...  
Извини меня, пожалуйста. Скажи,  
Олег, а что ты думаешь о женской красо-  
те? Я знаю, что ты считаешь, что нет  
некрасивых. Но ведь встречаются просто  
очень красивые женщины.

— Среди красивых женщин немало  
несчастливых. Красота, конечно,  
большой дар, но она же может  
превратиться и в тяжкую ношу. И знаешь,  
от чего это зависит? Я уверен — от воспи-  
тания. Понимаешь, когда девочке с самого  
раннего возраста внушают, что она лучше  
всех, что она — красавица, что таких на  
свете больше нет, то в ней укрепляется  
сознание своей исключительности. Она  
растет, помня о том, что она не такая, как  
все, она красива, а потому весь мир дол-  
жен лежать у ее ног. Ей так долго это  
внушали, что иного она просто и не ждет.  
Но мир почему-то не бросается ниц перед  
ней. И тогда она или мечется по жизни  
растерянная, решившая во что бы то ни  
стало найти тех, кто сможет по достоин-  
ству оценить ее исключительность, или,  
внутренне ожесточившись, считает, что  
все вокруг просто недостойны ее. Однаж-  
ды я встретил такую женщину. Мои друзья  
пригласили меня на юбилей свадьбы, кото-  
рый отмечали в ресторане. Сидел я спиной  
к входу и вдруг в какой-то момент заметил  
что взгляды и мужчин, и женщин обрати-  
лись в одну сторону. Я повернулся и уви-  
дел женщину, входившую в зал. Она была  
удивительно, потрясающе красива. Легко  
ступая между столиками, она шла, ни на  
кого не глядя, но явно замечая всеобщее  
внимание, вызванное ее появлением. Офи-  
циант усадил ее за столик напротив наше-  
го. Мы оказались лицом к лицу. Признаюсь,  
я смотрел на нее, не отрываясь. На какое-  
то время наши глаза встретились, и меня  
поразило выражение ее взгляда.

Страшная усталость от внимания, на нее  
обращенного, от постоянной обязанности  
нести свою красоту гордо, как флаг. Ор-  
кестр заиграл какую-то ритмичную мело-  
дию. Я подошел к женщине и пригласил на  
танец. До этого ее ни разу никто не пригласил.  
Во всем облике красавицы была такая  
неприступность, что мужчины не хотели  
рисковать, боясь оказаться в смешном по-  
ложении.

Я рискнул. «Да забудьте вы о ней, —  
сорвалось с моего языка. — Она посмотре-  
ла на меня, не понимая, о чем я. — О красо-  
те своей забудьте, никто ее у вас не укра-  
дет». Честно говоря, я думал, что она про-  
сто отвернется от меня. Но красавица  
вдруг поднялась и подала мне руку. Так мы  
познакомились с Мариной. Знаешь, я нико-  
гда не говорил ей о ее красоте. Зачем —  
она и так это знала хорошо. Даже слиш-  
ком. Я старался помочь Марине растопить  
тот лед, который был в ее душе, который  
превращал ее в прекрасную статую. А ста-  
тую, даже Венеры Милосской, сама пони-  
маешь, никому не придет в голову цело-  
вать.

— Олег, а вот как складываются твои  
отношения с женщинами, когда ты с ними  
расстаешься, — они не обижаются на тебя?

— Во-первых, я никогда не ухожу от  
женщины. Мы расстаемся тогда, когда она  
перестает испытывать потребность в обще-  
нии со мной. И отношения у нас остаются  
всегда самые милые, дружеские...

— Скажи, а тебе никогда не бывает  
больно, когда роман заканчивается?

— Не скажу. Потому как не мужское это  
дело — жаловаться, — улыбнулся Олег...

Телепередача вдруг оборвалась. Изви-  
нившись, диктор предоставил слово  
полковнику милиции. В городе, гово-  
рил он, совершено несколько тя-  
жайших преступлений: изнасилованы  
пять малолетних девочек. Две из них  
с ножевыми ранениями лежат  
в больнице, но их жизни вне опасно-  
сти. Полковник просил не отпускать  
детей на улицу без сопровождения  
взрослых — преступник все еще на  
свободе. Милиция обращается за помощью  
к горожанам. Если кто-нибудь узнает челове-  
ка, фоторобот которого составлен по описа-  
нию потерпевших, пусть немедленно обратит-  
ся в Прокуратуру БССР...

На экранах телевизоров возник портрет мо-  
лодого мужчины с усами, в черной шубе.  
С этого момента по Минску поползли слухи  
о кровавом маньяке-наильнике, жестокость  
которого безгранична. На этот раз слухи почти  
ничего не преувеличивали.

Следователь по особо важным делам при  
Прокуроре БССР П. Редько вновь и вновь  
мысленно прокручивал варианты задержания  
преступника. Слишком велик круг подозре-  
ваемых. Конечно, криминальный архив уго-  
ловного розыска сыщики перевернут, но на-

дежды выйти таким образом на бандита при-  
зрачны. Сколько уже перепроверено людей —  
все без толку.

Команда Редько располагала далеко не са-  
мой лучшей информацией. Описания преступ-  
ника, которые давали несчастные девочки,  
путанные, иногда прямо противоположные.  
Ничего удивительного: пережить такой ужас...  
Ведь совсем еще дети.

Вслед за двенадцатилетней Катей в лифт  
зашел нетрезвый мужчина. Резко захлоп-  
нув дверь, он нажал на кнопку последнего  
этажа. Катя хотела сказать, что ей ниже, но  
мужчина сильно толкнул к стенке, приставил  
нож к горлу.

— Если закричишь, убью!

Девочка испуганно взвизгнула. Мужчина не-  
сколько раз ударил ее головой о стенку, но-  
жом провел по пальцам. Появилась кровь.

— Зарежу, — зашипел он.

На последнем этаже он вытащил девочку из  
лифта, силой затолкал на лестницу черного  
хода. Катя молила отпустить ее к маме, нача-  
ла плакать. Но снова пошли в ход кулаки.  
Избив девочку почти до бессознательного со-  
стояния, мужчина стал раздевать ее. Из курт-  
ки выпали несколько монеток — 50 копеек.





## РАЗГОВОР С ДРУГОМ, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ ЖЕНЩИН

тость выражения, изюминка. Природа может недодать ей чего-то, но обделит совсем... Такого не бывает. У кого-то красивые, выразительные брови, у кого-то прелестная родинка, понимаешь, даже жест может быть полон очарования. В женщине всегда есть красота, нужно только хотеть ее видеть. Иной раз, кстати, вы и сами не знаете, что именно в вас особенно привлекательно.

Женщина не способна посмотреть на себя глазами мужчины. Поэтому, если ваш любимый дает вам какой-то совет, не пренебрегайте им. Правда, мужчины, к сожалению, не так часто это делают. Кто-то ослеплен любовью, и ему нравится в своей избраннице абсолютно все, кто-то, попытавшись это сделать, встретился с обидой, а есть и те, кому просто все равно.

— Олег, а ты сам?

— Я всегда стараюсь помочь женщине подчеркнуть ее привлекательность. Это очень ведь важно для нее. Прежде всего для нее. Но и мне тоже приятно, когда рядом со мной симпатичная женщина.

— А какой тип женской внешности тебе нравится? Кто-то из мужчин предпочитает брюнеток, кто-то — блондинок, кто-то — тоненьких, а кто-то — полных. Разве не так?

— Извини, но то, что ты говоришь, совершенная чепуха. То есть, конечно, у каждого мужчины, как и у каждой женщины,

есть свой идеал. Но я, честно говоря, не встречал ни одного мужчины, который бы не влюбился в женщину только потому, что у нее не тот цвет волос или не та степень упитанности, как у его воображаемого идеала. Решающее значение имеет не внешность, а нечто другое...

— Олег, а что мужчина ценит в женщине прежде всего?

— Я думаю — ее отражающую способность. Не поняла? Наверное, ты ожидала, что я перечислю такие замечательные качества, как доброта, верность, мягкость, нежность? Все это, бесспорно, важно. Но мужчина хочет видеть в женщине свое отражение, причем значительно улучшенное. Ему необходимо глядеться в нее, как в зеркало, говорящее зеркало, убеждающее его в том, что он самый умный, самый сильный, самый смелый. В общем, самый, самый... Но знаешь, я как-то не привык говорить за других...

— Хорошо, давай говорить о тебе. Скажи, пожалуйста, какое поведение женщины тебе более симпатично: когда она сама проявляет инициативу, например, первая звонит, назначает свидание, или когда она ждет, чтобы это сделал ты?

— Должен тебе сказать, что вот это для меня не имеет никакого значения. Совсем никакого. Я всегда стараюсь позвонить первым, потому что, по-моему, этого требу-

ет и элементарная вежливость. Хотя я прекрасно знаю, что немало мужчин руководствуются принципом «чем меньше женщину мы любим...». Они берут и вдруг исчезают на какое-то время — ни звонка, ни весточки. Считают, что женщина ждет, волнуется, плачет, а потому будет особенно ценить его возвращение. И это довольно глупо. Потому что ведь многие женщины воспринимают такое поведение как оскорбление. И не прощают его. Ну, а если все-таки моя дама звонит мне чаще, чем я ей, значит, я нужен...

— Олег, ты все время говоришь о том, что стараешься помочь женщине, когда она нуждается в помощи. Скажи, ты сам выбираешь именно несчастных женщин? Тебе неприятны счастливые?

— По-моему, ты превращаешь меня в некую «скорую помощь», а это совсем неправильно. Конечно же, я не ищу вокруг несчастных женщин, чтобы броситься им на помощь. Но, понимаешь, так получается... Ты не замечала, что существуют люди, к которым всегда тянутся разные обездоленные? Какое-то чутье ведет их именно к тем, кто может помочь. А женщины обладают очень тонкой интуицией... А насчет того, что мне неприятны счастливые, — это уж, извини, совсем ты не то говоришь. Хотя, конечно, к чужому счастью люди относятся по-разному: одни завидуют — почему он счастлив, а не я, а другие рассуждают иначе: существует же на свете счастье, значит, и я могу быть счастливым. Я отношусь к последним.

— Я так давно тебя знаю. Знаю, что ты человек добрый. Но как же получается: вот ты возникаешь в жизни женщины. Она начинает строить планы...

— Видишь ли, во-первых, я никогда не

обманываю женщину, никогда не говорю, что хотел бы на ней жениться, как это, между прочим, делают многие из моих собратьев, во-вторых, я уже тебе говорил о женской интуиции. Так что планов не бывает.

— Но в любви-то ты признавался ведь не раз. И уверяешь, что делаешь это искренне. Но разве так может быть?

— Конечно, принято считать, что любовь приходит к человеку только раз в жизни. Но скажи, пожалуйста, на каком основании это утверждается? Ведь не существует абсолютно одинаковых людей, абсолютно одинаковых жизней. У каждого она своя. Каждый чувствует так, как свойственно только ему и никому другому. Один не встретит любовь вообще, другой полюбил раз и это чувство пронесет через всю жизнь, а третий влюбляется несколько раз. Причем ведь вот что интересно: если каждый раз он отправляется в загс, то наша мораль относится к этому терпимо: чувства узаконены, а если, как я, не ставит печать в паспорте, то вот это уже аморально. Кстати, говоря уж совсем откровенно, ты знаешь, какая разница между мной и тем, кого все подразумевают под понятием «бабник»? Я ищу человека, а он — постель. Мои романы далеко не всегда означают и интимную близость. Мною движет сострадание к женщине, восхищение самой ее сутью. Я сам во многом создаю тот образ, который люблю. «Баб-

Мужчины и женщины



ДОМАШНИЙ  
КАПЕДОСКОП

11-87

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

В СТИЛЕ ЖЕНСТВЕННОСТИ

### МОДЕЛЬ № 1

Костюм с двухцветным  
блузоном.

Чертеж дается на  
46—48-й размер

Блузон вяжется из 300 г  
тонкой пряжи в 4 нити темного  
и 140 г светлой пряжи.

Спицы № 2,5 и № 3.

Рисунок ажурной вязки — «па-  
вьиные перья». Отделочные планки  
на низа переда и спинки — кетель-  
ная вязка с подгибом.

По линии перегиба — отделоч-  
ные планки — крупные фестоны.

Узор «паvьиные перья» вяже-  
т 38 петель, число петель должно де-  
литься на 6 плюс 2 краевые, далее  
вяжите так:

1-й ряд: 3 раза провязать по 2 вме-  
сте изнаночной, 6 раз провязать  
1 — лицевая, накид, 6 раз провязать  
по 2 вместе изнаночной, 6 раз провя-  
зать 1 — лицевая, накид, 3 раза  
провязать по 2 вместе изнаночной.  
2-й ряд и все последующие четные  
провязывать изнаночными.  
3-й ряд: все петли лицевые.  
5-й ряд, как 1-й, и т. д.

Блузон начинаем вязать с правого  
рукава, набирая петли по расчету  
темным цветом. Светлые полосы вы-  
вязываем через равные промежутки  
(5 «грядок»): 3 полосы узкие —  
1 «грядка», 3 полосы — 2 «грядки»  
и 3 полосы широкие — 3 «грядки».  
Ширина средней полосы темного цве-  
та — 15 «грядок».

Расширение рукава выполняйте,  
прибавляя петли в соответствии  
с чертежом в начале и в конце ряда.

Связав 1 широкую полосу светлы-  
ми нитками, набираем с обеих сторон  
рукава петли для переда и спинки  
и вяжем прямо до начала горловины.

Довязав до линии бока, закрываем  
петли свободно в один прием с пра-  
вой стороны работы — в лицевом  
ряду, с левой — в изнаночном.

Продолжаем вязать рукав, только  
теперь строго по чертежу закрываем  
петли, а в более узкой части рукава

делаем убавки, провязывая в конце  
ряда последнюю и краевую петли  
вместе изнаночной. Закрываем пет-  
ли левого рукава в один прием сво-  
бодно.

Наколите детали на чертёж лице-  
вой стороной вниз, слегка отпарьте  
через 2—3 слоя марли и оставьте их  
до полного высыхания.

и провязываем сквозной ряд — ли-  
ния перегиба планки. Снова ставим  
в ПНП в середине полотна те же иглы  
и вяжем лицевую сторону планки,  
вводя в работу с обеих сторон 4 ряда  
по одной игле (удлиненные ряды).  
Провязав один сквозной ряд на всех  
иглах, вяжем еще 4 ряда для кет-  
ельной полосы, заканчивая деталь  
вспомогательной нитью. Также вы-  
полняем 2-ю сторону горловины, от-  
делочную планку спинки и переда,  
вывязывая по прямой нужное коли-  
чество рядов.

Планки хорошо отпариваем, тща-  
тельно обрабатывая фестоны, пере-  
гнув их точно по середине (сквозной  
ряд). Боковые стороны планок шей-  
те вертикальным трикотажным швом.  
Лицевые стороны планок — кетель-  
ным швом.

Сшейте рукава и боковые линии  
изделия. Швы пропарьте осторожно,  
чтобы не нарушить фактуру основно-  
го рисунка вязки. Нижний край рука-  
вов обвяжите крючком столбиками  
без накида справа налево и слева  
направо — «рачий шаг». Прoderните  
шнур.

Отделочные планки в блузоне  
можно выполнить и на спицах № 2.  
Каждую 7-ю петлю снимайте непро-  
вязанной 8 раз. Рабочая нить при  
этом проходит по изнаночной стороне  
работы.

ЮБКА прямого силуэта вяжется  
из 2 полотнищ. Материал: 350 г тон-  
кой пряжи в 4 нити темного цвета.

Рисунок вязки — резинка: 5 лице-  
вых, 3 изнаночных. Чтобы выполнить  
сужение полотна в верхней части  
юбки, поменяйте 2—3 раза плотность  
вязания на большую. При ручной  
вязке делайте убавки в изнаночных  
полосках, провязывая по 2 петли  
вместе изнанкой.

Пришейте или привяжите пояс.  
Пропустите в него широкую резинку.

### МОДЕЛЬ № 2

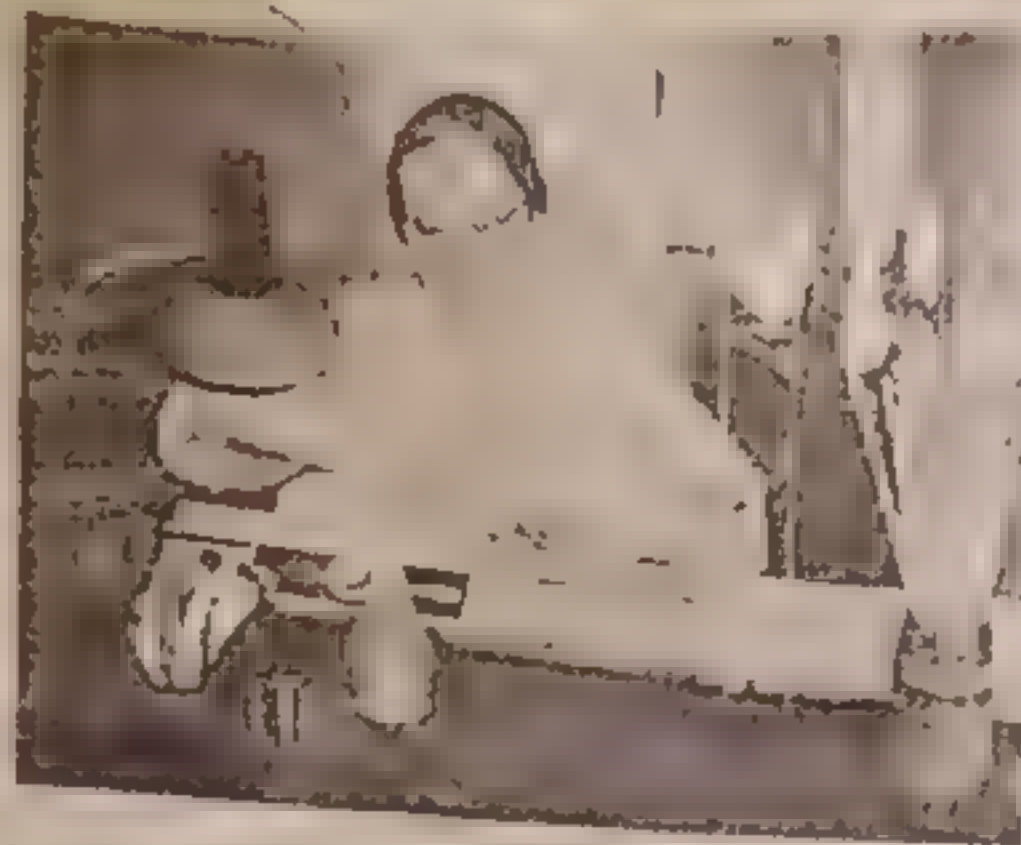
Комплект из свитера  
и юбки с оборкой.

Чертеж дается на 46—48-й размер. Можно  
Свитер. Материал: 350 г тонкой пряжи в 4 нити темного цвета, 40 г тонкой пряжи светлого цвета. Рязбичева  
и № 5.

Вязка: чулочная, лицевая, изнаночная.

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ, СПИЦАМИ, КРЮЧКОМ



ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ СЕБЕ САМА ВЫЗВАЛА ОКОЛО ДВУХ ТЫСЯЧ ОТКЛЮ-  
КОВ НАШЕЙ РАБОТЫ. В НИХ И ПРОСЬБЫ ПОМЕСТИТЬ ВЫКРОЙКИ  
КОСТЮМОВ, СВЯЗАННЫХ А. МИТАНОВОЙ-АПТЕКАРЕВОЙ. РАССКАЗАТЬ  
О СТУДИИ «ВДОХНОВЕНИЕ» ПРИ ДВОРЦЕ КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКОГО АВИА-  
ЦИОННОГО ИНСТИТУТА, КОТОРОЙ ОНА РУКОВОДИТ, ЖЕЛАНИЕ ПОБЛИЖЕ  
ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. СЕГОДНЯ АЛЕКСАНДРА  
АНДРЕЕВНА ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОПИСАНИЕ ДВУХ МОДЕЛЕЙ КОСТЮМОВ,  
КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ ЕЩЕ И НА ЦВЕТНОЙ ВКЛАДКЕ «ВЯЖУ  
СЕБЕ САМА» («РАБОТНИЦА» № 9 1986)

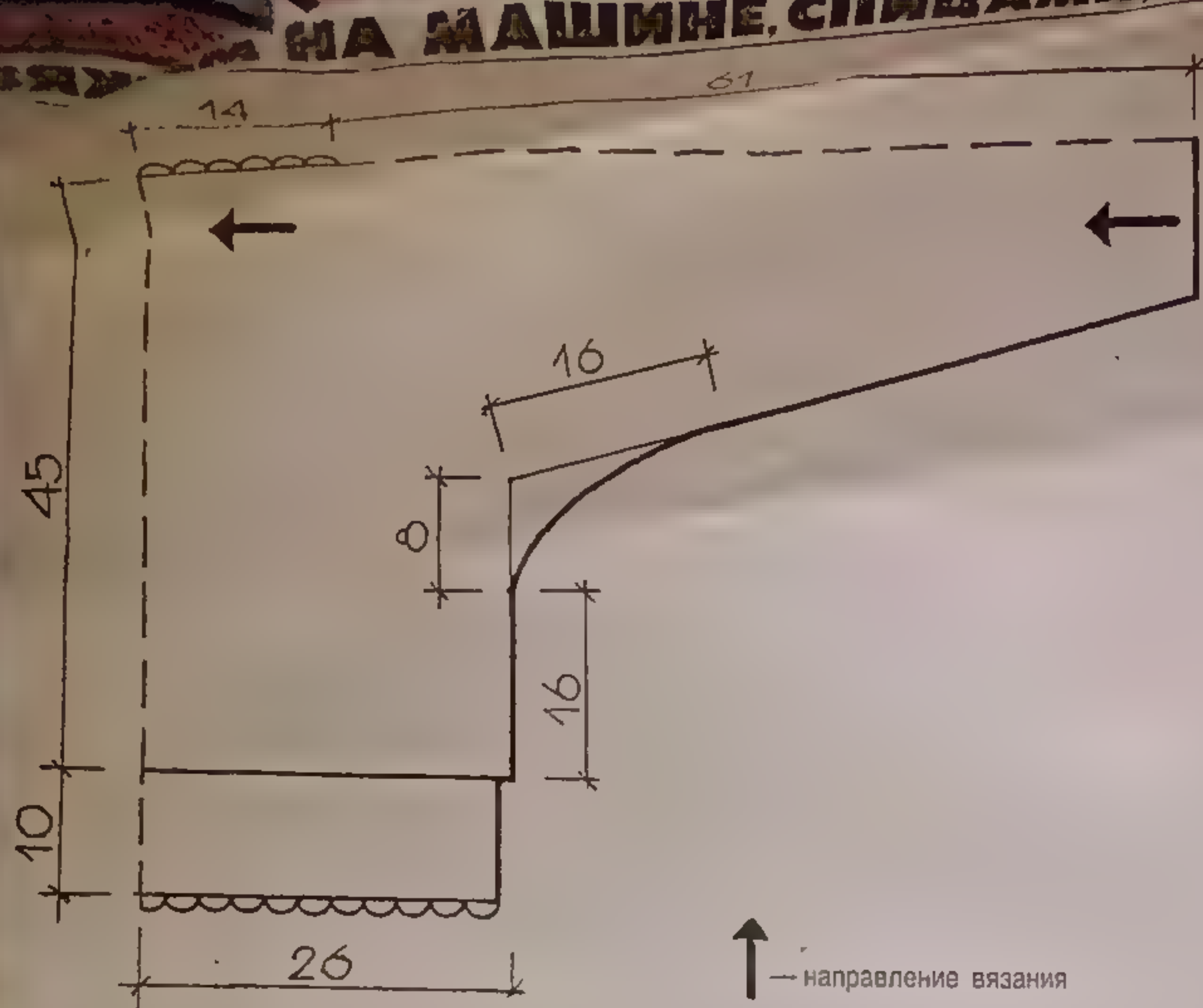
Ширину горловины выполняем  
в 2 этапа: вяжем спинку, а затем  
перед, причем от середины спинки  
и переда переходим на вязку свет-  
лым тоном нитей. Отделочные цвет-  
ные полосы (теперь они будут темно-  
го цвета) вывязываем в такой же  
последовательности, как и в начале  
работы.



Отделка горловины. Наберите  
петли-косички от края горловины на  
иглы машины. Каждую 7-ю ставим  
в ПНП и вяжем 8 рядов, выдвигая  
в ПНП с обеих сторон по одной игле  
4 ряда (укороченные ряды). Все иглы  
в середине полотна ставим в РП

льфовая ком





↑ — направление вязания

планка для ворота (2 детали)



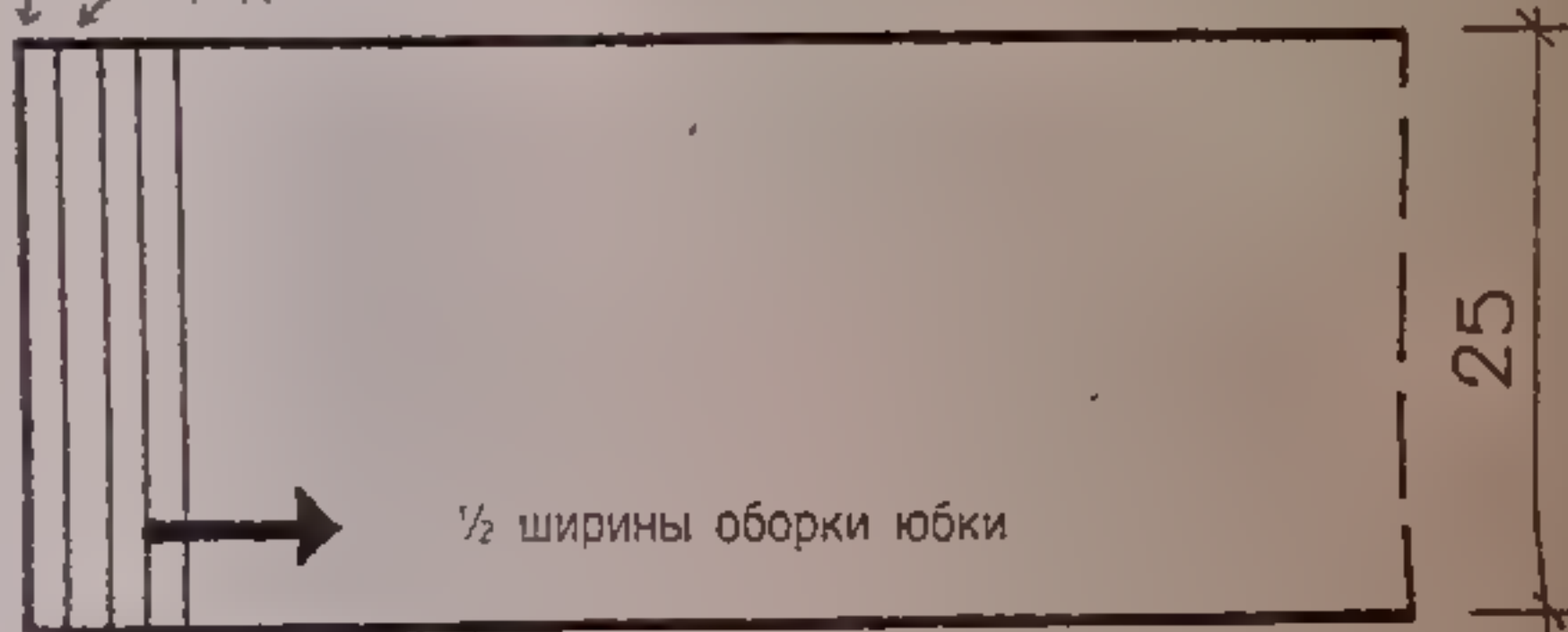
кетельная полоска  
лицевая сторона планки  
изнаночная сторона планки

2,5  
2,5

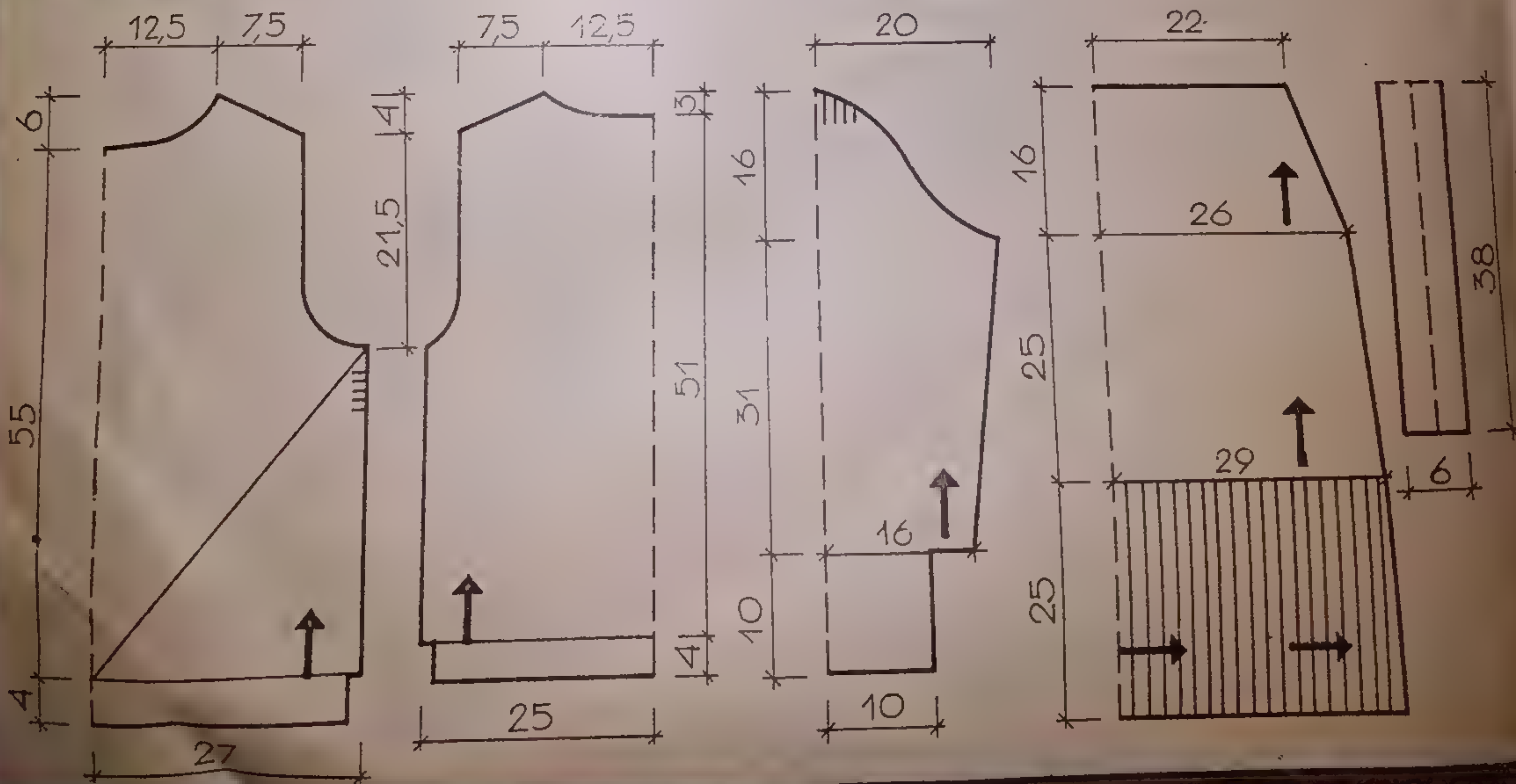
МОДЕЛЬ № 1

МОДЕЛЬ № 2

2 ряда — толстая нить  
4 ряда — тонкая нить



1/2 ширины оборки юбки





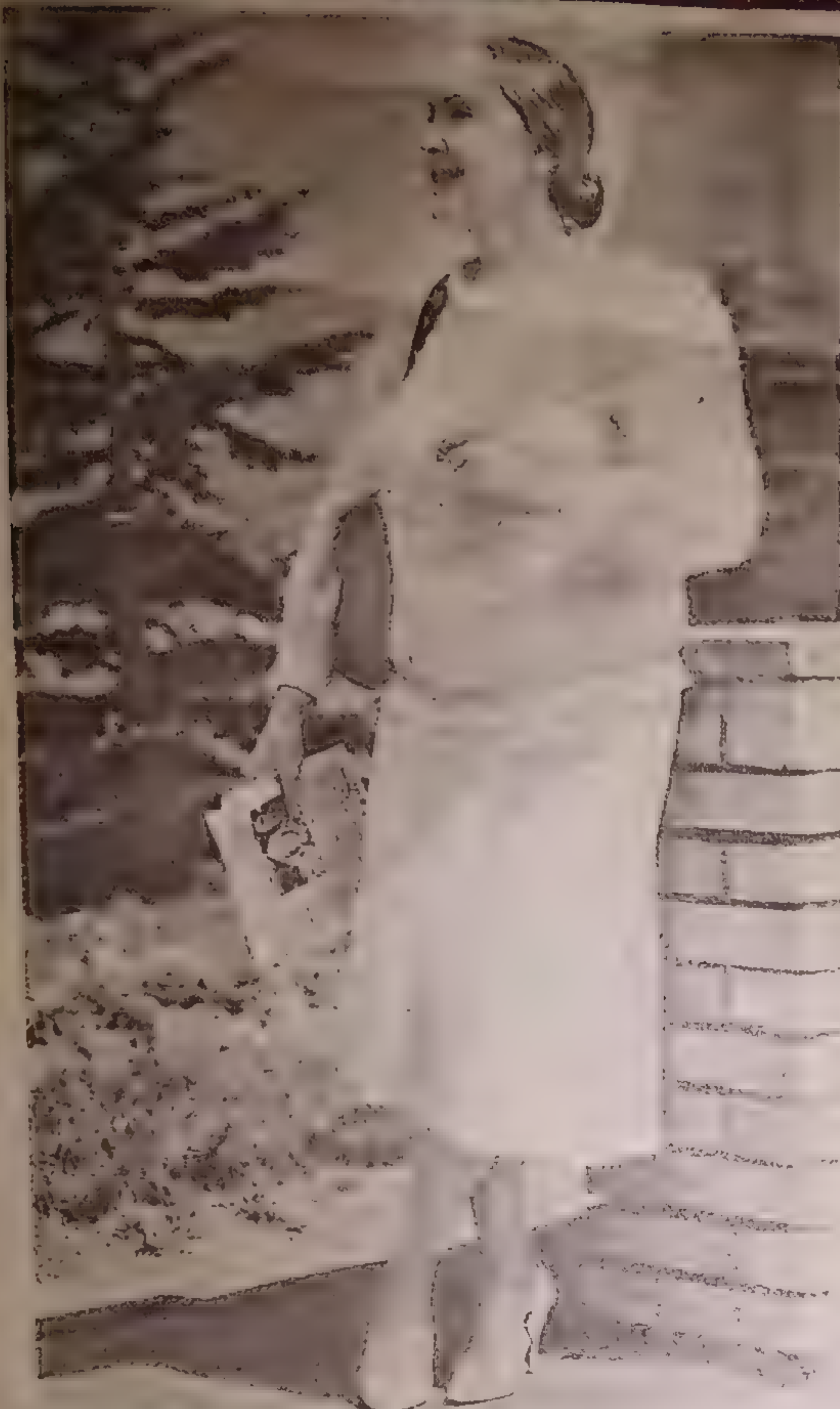


ФОТО Н. МАТЮРИНА

ми». Узор комбинированной вязки: наберите 27 петель (кратное 5 плюс 2 краевые).

1-й ряд — все петли лицевые.

2-й ряд — все петли изнаночные.

3-й ряд, как 1-й.

4-й ряд, как 2-й.

5-й ряд — 5 лицевых из 5 петель вывязывать 5 (вводим правую спицу за задние столбики 5 петель, вывязывая лицевую, накид, еще лицевую, накид и 5-ю лицевую, сбрасываем все петли, провязанные с левой спицы). Так весь ряд. В конце ряда 5 лицевых.

6-й ряд — все петли лицевые (следите, чтоб правильно, последовательно провязать петли «веера»).

7-й ряд, как 1-й, и т. д.

Спинка, перед, рукава вяжутся снизу вверх.

Спинка: спицами № 5 вяжите 4 см отделочной планки платочной вязкой (все ряды вяжутся лицевыми петлями). Затем спицами № 6 вяжите по выкройке чулочной вязкой (нечетные ряды — лицевые, четные — изнаночные петли).

Перед: связав 4 см отделочной планки, спицами № 6 вяжем комбинированный рисунок с «веерами», причем начинаем с одного «веера», увеличивая в каждом 5-м ряду на один «веер». Таким образом, «веера» будут располагаться в шахматном порядке и пойдут по прямой наклонной линии к линии груди.

Рукав: спицами № 5 вяжите манжету платочной вязкой, а затем переходите на комбинированную вязку с «веерами» спицами № 2.

Детали наложите на чертежи, оттянув за линии чертежа бока, плечи и боковые линии рукавов на 0,5 см на лев. Намочите марлю, сложив ее в 2—3 слоя накройте детали

и оставьте так до полного высыхания.

Сшейте рукава, плечевые и боковые швы, сделав припосадку в верхней части, так как длина бока перед длиннее бока спинки на глубину вытачки. Аккуратно, не задевая основную вязку, разгладьте швы.

Спицами № 5 наберите вокруг горловины петли и свяжите отделочную планку 4 см платочной вязкой. Чтобы получить рисунок платочной вязки при вязании по кругу, один кругряд вяжем лицевыми петлями, 2-й — изнаночными. Закрываем петли в один прием в изнаночном ряду.

Вшейте рукава, сделав припосадку в верхней части головки. Прикрепите подплечники.

Юбка связана на машине из 3 деталей: переднее и заднее полотнища вяжутся по чертежу снизу вверх, а оборка — поперечным вязанием длиной, равной окружности нижнего края юбки (29 см : 4). Рисунок вязки имитирует «плиссе» — 2 ряда вяжем толстой нитью (в 5 сложений нить 32/2) и 4 ряда — тонкой нитью (в 2 нити). Начинаем и заканчиваем вязание вспомогательной нитью, затем, удалив ее, сшиваем полотно трикотажным швом. Сшейте боковые швы, предварительно хорошо пропарив полотнища. Теперь разгладьте их. Пришейте или привяжите пояс.

Оборку юбки, предварительно обработав, увлажните, вытяните в длину, чтобы лучше зафиксировать лишь ребра складочек, высушите, обвяжите верхний край столбиками без накида, стягивая при этом полоски, связанные тонкой нитью (внутренние). Пришейте, наложив оборку сверху, отступив от края 0,2 см.

Такую юбку можно связать и на спицах, используя те же приемы.

«А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...» «А Я ДЕЛАЮ ТАК...»

## ВЯЗАНЫЕ «СУВЕНИРЫ»

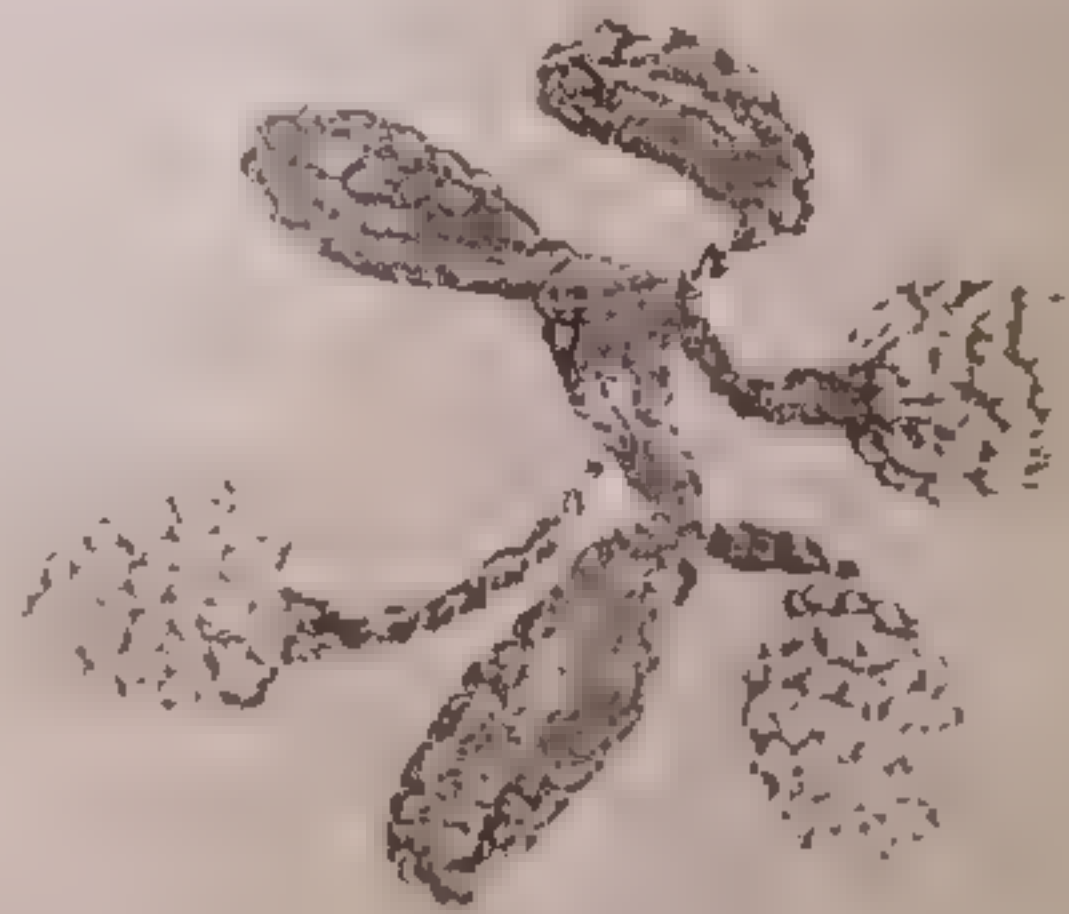


Вязать нужно его крючками № 2 в шесть ниток мулине или в три-четыре простые нитки.

Сначала свяжем красные шляпки разных размеров: замкните первые три петли в круг и дальше вяжите от центра по спирали. У шляпок грибов — наоборот: петли провязываете. Количество петель у грибовых ножек остается неизменным. Здесь нитки красной шляпки замените белыми для ножек. На шляпках vyšейте белый «горох» гладью в две нитки, а ножки — стебельчатым швом.

А дальше приступайте к вязанию полянки: круглой, с загнутыми краями. Для устойчивости вставьте внутрь любой клеенчатый круг и положите на него немного ваты. Грибы также набейте ватой, но не очень плотно и пришейте основанием в центре полянки. Полянка должна быть зеленой, ее можно оживить «божьей коровкой».

Часто, в доме возникает проблема: где хранить иголки? Можно, конечно, сшить обычную подушечку. Но я хочу вам предложить оригинальный игольник — «МУХОМОРЫ».

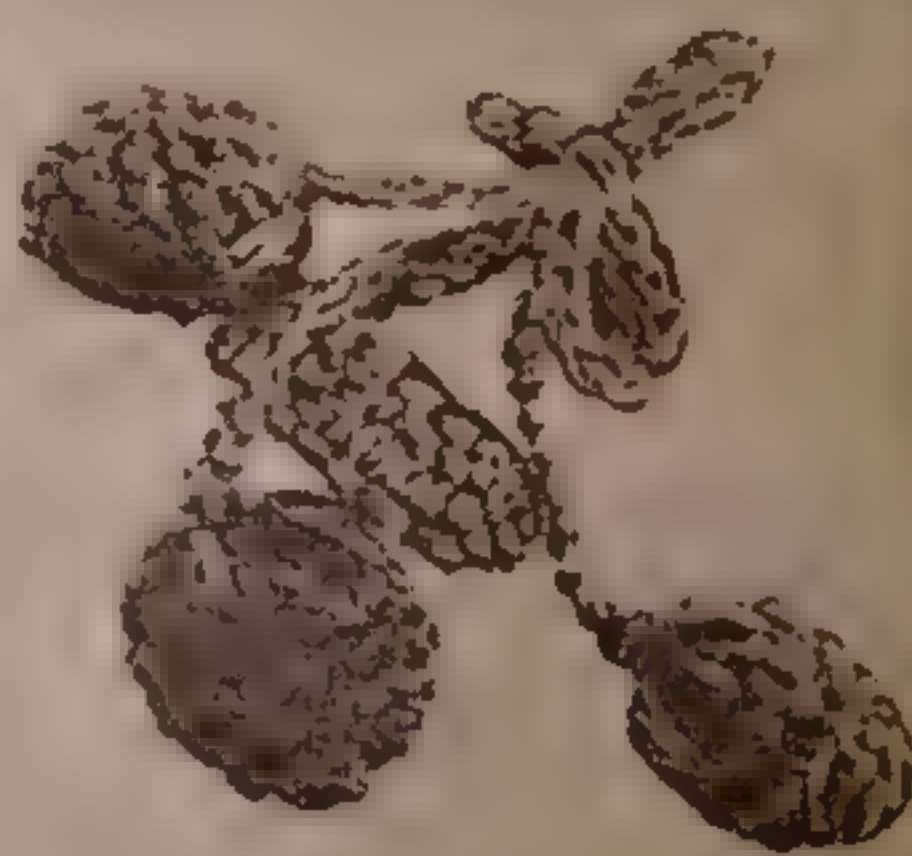


Предлагаем вам еще два оригинальных сувенира — «МАЛИНУ» и «ЗЕМЛЯНИКУ». Вяжут их в четыре нитки мулине или в три простые (крючок № 1).

Сначала вяжите три ягоды разных размеров. У основания стебля vyšейте чашелистики.

Две ягоды соедините цепочкой из 38 петель из зеленых ниток, оставляя концы 7 см. Проденьте их в иголку и спрячьте внутри ягоды.

Потом приступайте к вязанию листьев. Не отрывая нитки, вяжите цепочку из 28 петель и соедините ее



с третьей ягодой (так же как и первые две).

Затем вяжите второй листик цепочкой из 12 петель. Концом нитки последнего вязания свяжите ягоды в пучок. Оставшуюся нить, продев в иголку, пропустите в стебель (цепочку).

Лист вяжите из семи петель, а вокруг в два ряда обвязывайте столбиками.

Крапинки на «землянике» можно vyšить оранжевыми нитками.

Т. Рябчикова  
г. Кызыл-Орда, Казахская ССР



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ...

ОТДОХНУТЬ — ЭТО ЗНАЧИТ РАССЛАБИТЬСЯ, ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОСНОВНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАБОТ, ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. СРЕДСТВА ЗДЕСЬ — САМЫЕ РАЗНЫЕ. ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ И СНИМАЮТ УСТАЛОСТЬ НЕГРОМКАЯ МЕЛОДИЧНАЯ МУЗЫКА, КРАСИВЫЙ ИНТЕРЬЕР КВАРТИРЫ. МОЖНО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ АУТОГЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ, ТЕПЛЫЙ ДУШ. МАССАЖ И САМОМАССАЖ ТАКЖЕ ЭФФЕКТИВНО ВОССТАНАВЛИВАЮТ СИЛЫ.

**М**ассируемые мышцы должны быть расслаблены. Это зависит от правильного положения: руки и ноги слегка согнуты и имеют опору. Чтобы трение между рукой и участком тела было меньшим, воспользуйтесь тальком. Массаж при наличии на коже гнойничков, экзем, лишая и фурункулов противопоказан.

Самомассаж может быть общим и частным. Частный рекомендуется прежде всего для тех участков, которые устают больше всего. Это мышцы ног — у парикмахеров, портных, стоматологов и др.

Любим названных профессий полезен самомассаж мышц шеи сверху вниз, от окончания волосного покрова до мышц спины. Он улучшает кровообращение мозга и глаз, способствует профилактике возникновения или обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Для поясницы, места наибольшей компрессии позвоночника, массаж особенно желателен.

Сегодня мы предлагаем вам несколько видов упражнений, предназначенных для расслабления мышц конечностей.

## Упражнения для ног.

1. Левым боком нужно встать к стенке либо к столу, поставив на предмет высотой 7—10 см левую ногу. Правую раскачивайте, как маятник. Поднимая колено, делайте вдох. На выдохе мышцы ноги расслабляйте. Каждой ногой повторите упражнение 4—6 раз.

2. Сядьте на край стула. Ноги согнуты, слегка разведены врозь, руки лежат на коленях. Встряхивайте руками мышцы ног 20—25 сек.

3. Лежа на животе, потрясите согнутыми ногами, расслабляя мышцы голени в течение 20—25 сек.

4. Сделайте стойку на лопатках («березку»), руками придерживая туловище. 20—30 сек. трясите ногами, расслабляя мышцы голени и бедер.

## Упражнения для рук.

5. Стоя, согните с напряжением руки, подводя кисти к плечам. Сделайте вдох. Через 1—2 сек., слегка наклонившись вперед, разогните и бросьте руки. Выдох. Следите, чтобы руки, полностью расслабляясь, раскачивались, как маятник.

6. Стоя, наклонитесь вперед и потрясите кистями 15—20 сек., стараясь расслабить мышцы.

7. Встаньте так, чтобы одна нога была впереди другой, слегка наклонитесь, руки висят свободно. Раскачивайте их туловищем вперед и назад 15—20 сек.

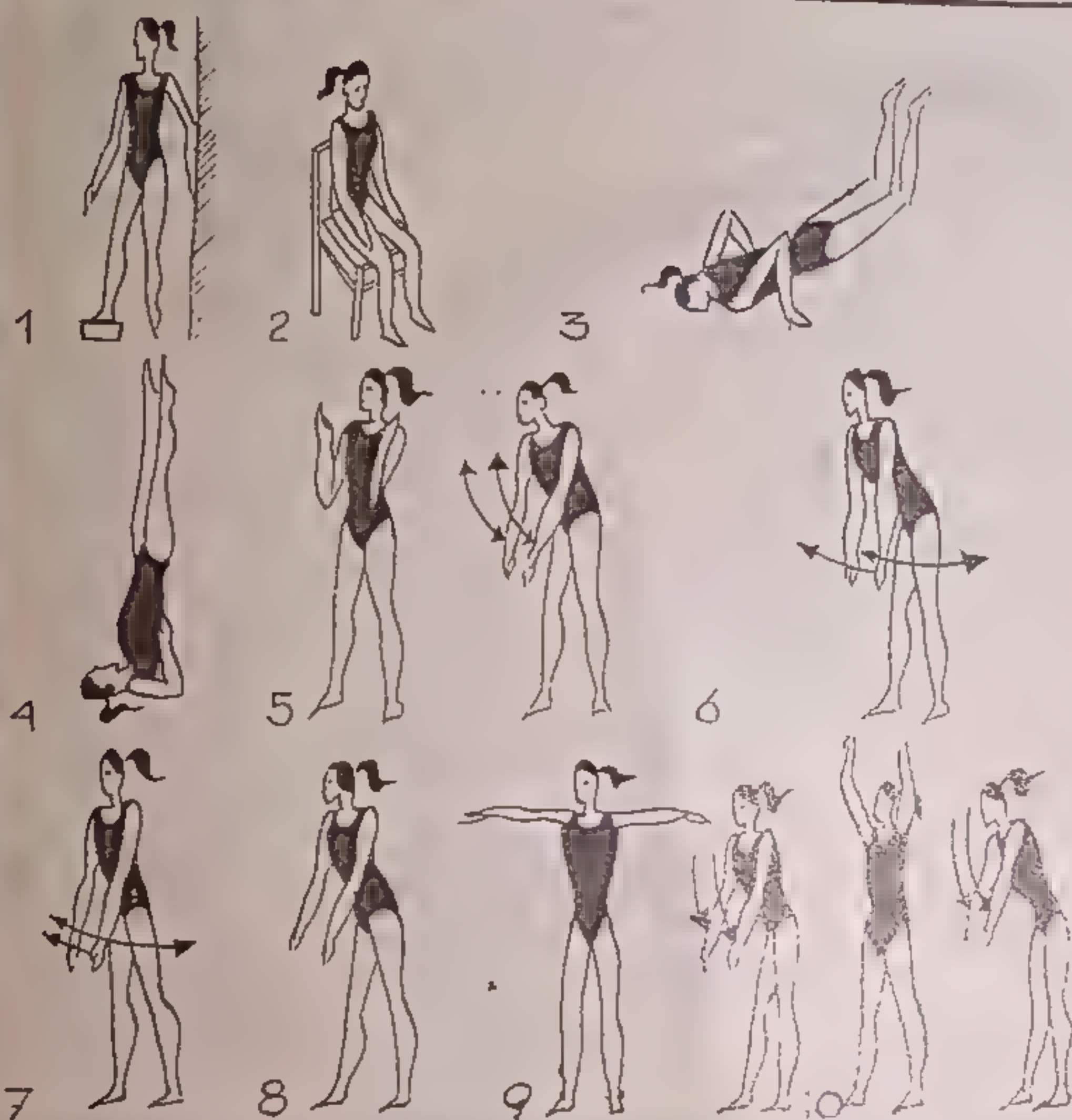
8. Ноги поставьте врозь, туловище наклоните вперед, руки свободно висят. Раскачивайте их в стороны 15—20 сек.

9. Упражнение похоже на предыдущее. После раскачивания руки разведите в стороны, сделайте вдох, задержите их на 2—3 сек., а затем расслабьте и бросьте на выдохе. Повторите 3—4 раза.

10. Поднимите руки через стороны вверх, сделайте вдох и, наклонившись вперед, бросьте руки — выдох. Повторите с небольшими паузами 3—4 раза.

При ежедневных тренировках в 5—10 минут можно уже через одну-две недели добиться полного расслабления мышц.

Ю. Курпан, методист лечебной физкультуры



Популярная  
медицинская  
энциклопедия

## ЛУЧШИЙ ДРУГ — ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВПЕРВЫЕ БЫЛА ИЗДАНА В 1979 ГОДУ. ЭТО ОДНОТОМНОЕ ИЗДАНИЕ ПОЛУЧИЛО ВЫСОКУЮ ОЦЕНКУ МЕДИКОВ И ШИРОКОГО КРУГА ЧИТАТЕЛЕЙ. ВРЕМЯ ИДЕТ, И СЕГОДНЯ, СПУСТЯ ВОСЕМЬ ЛЕТ ПОСЛЕ ВЫХОДА В СВЕТ ПЕРВОГО ИЗДАНИЯ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЕ, ПОДГОТОВЛЕННОЕ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИЕЙ БОЛЬШОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ.

выки, не подтвержденные практикой идеей, трактуя гипотезы как установленные факты, пропагандируют сомнительные методы лечения. Такие публикации способствуют развитию самодиагностики, бесконтрольному применению лекарственных препаратов, то есть могут причинить вред больному человеку.

В нынешнее издание Популярной медицинской энциклопедии включены новые статьи, прежние материалы обновлены или заменены. В этом обобщающем труде в доступной форме излагаются современные представления о сущности жизненных процессов, даются научно обоснованные рекомендации по рациональному образу жизни, способам укрепления и сохранения здоровья. Читатели найдут в нем сведения о причинах возникновения сердечно-сосудистых, нервных, желудочно-кишечных, кожных, урологических, инфекционных и других заболеваний. В книге содер-

жится множество практических советов по оказанию первой помощи при несчастных случаях, описание правил ухода за больными.

В отличие от прежнего издания в новом отводится большое место вопросам брака и семьи, гигиены женщин, рекомендациям по медицинской и декоративной косметике, уходу за ребенком, физическому, психологическому и половому развитию подростков, говорится о роли физической культуры и спорта. Эти материалы способствуют расширению медицинского кругозора читателя.

Книга иллюстрирована цветными вклейками, черно-белыми рисунками, таблицами и схемами, поясняющими текст публикаций.

Т. Сулимицев,  
кандидат медицинских наук,  
ученый секретарь  
редакционного  
отдела Большой  
медицинской энциклопедии

**М**едицинская наука и практика развиваются быстрыми темпами. В популярной литературе и периодической печати публикуются сообщения о серьезных от-

крытиях, проблемах теоретической и клинической медицины, а также статьи, содержащие конкретные лечебные советы. Бывает и так, что авторы материалов, увлеченные но-





## САЛАТ С МЕДОМ ПО-ЧУВАШСКИ

Очищенные тыкву, репу и яблоки нарезать мелкими кубиками, залить растопленным медом, осторожно перемешать, дать постоять около часа на холоде, после чего уложить горкой в салатник.

**Продукты:** тыква — 250 г (без корки), репа — 3—5 шт., яблоко — 4 шт., мед — 7—8 ст. л.

## СУПЫ

### ГОРОХОВЫЙ СУП С ЧУМАРОМ

Чумар — это клецки по-татарски. Из пшеничной муки, яиц и соли замесите тесто на теплом мясном бульоне. Оно должно быть достаточно жидким, но не сразу стекать с ложки.

Для супа сварите бульон из баранины. Положите в него предварительно замоченный на несколько часов горох. Когда горох почти сварится, положите нарезанный брусочками картофель и пассерованные лук и морковь.

За 5 минут до готовности положите небольшие кусочки теста (величиной с лесной орех) в кипящий суп. Готовые клецки должны всплыть на поверхность.

**Для супа:** вода — 2,5 л, баранина — 600 г, соль по вкусу, картофель — 5 шт., горох — 1,75 стакана, лук репчатый, морковь — по 1 шт.

**Для теста:** бульон — 1/3 тонкого стакана, яйцо — 1 шт., мука — 1 тонкий стакан (можно с верхом), соль.

### ХЛЕБНЫЙ СУП С КАЛИНОЙ И С МЕДОМ

Калину перебрать, залить кипятком, дать постоять в течение получаса. Воду поменять и варить полчаса на слабом огне. За 10 минут до конца варки положить в отвар натертые на терке ржаные сухари и мед.

Готовый суп подается как горячим, так и холодным. Сметана — по желанию.

**Продукты:** калина — 250 г, сухари — 300 г, мед — 5 ст. л., вода — 1 л, сметана.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### ПЕРЕМЯЧИ

Перемячи — изделие из дрожжевого теста с начинкой из жирного мяса, картофеля или творога.

Приготовить дрожжевое тесто, разделить его на кусочки по 50 г, сформовать в виде шариков, обвалять в муке и раскатать лепешки диаметром примерно в 10 см.

Из говядины или баранины приготовить фарш, пропустить мясо вместе с луком через мясорубку и, добавив перец, соль и немного молока, хорошенько его вымесить.

Начинку положить на лепешку и закрыть ее так, чтобы с краев тесто выступало на 1,5—2 см. Края приподнять и защипать, оставив в центре отверстие величиной с 5-копеечную монету.

Сформованные перемячи положить на доску и дать им расстояться, затем погрузить в кипящий фритюр отверстием вниз. Пожарив, перевернуть изделие и влить в отверстие кипящее масло.

Перемячи подаются горячими к мясному бульону.

**Для теста (на 6 перемячей):** мука — 2 стак., дрожжи — 15 г, 2/3 стак. воды или молока, 1/2 яйца, соль.

**Для фарша:** 200 г мяса, небольшая луковица, соль, перец.

### ГУБАДИЯ С МЯСОМ, РИСОМ И СУХОФРУКТАМИ

Татарская губадия — это род пирога с многослойной начинкой из мяса, изюма, риса и других продуктов. Подается в качестве второго блюда.

Приготовьте дрожжевое тесто, раскатайте его в круг, по диаметру больший, чем сковорода, настолько, чтобы губадию можно было сверху защипать. Тесто

# КУХНЯ НАРОДОВ ПОВОЛЖЬЯ

Татарская кухня во многом близка узбекской, отчасти казахской: в ней много мясных, мучных, крупяных изделий. Овощи и фрукты употребляются в небольшом количестве.

В свою очередь, татарская кулинария повлияла на традицию народов Мордовии, Чувашии, Марийской АССР — кухни народов Поволжья.

В поволжской кухне наряду с кисломолочными блюдами татарского происхождения широко употребляются русские: простокваша, сметана, а также грибы, лесные ягоды, речная рыба.

Она небогата специями, пряностями, приправами, зато в ней много репчатого лука. Композиция блюд исключительно проста.

Выложить на сковороду, смазанную маслом, уложить тонким ровным слоем отваренный рис, поджаренное мясо, ранее пропущенное вместе с луком через мясорубку, потом снова тонкий слой риса и, наконец, — хорошо промытые сухофрукты (изюм, урюк или чернослив без косточек). Все закрывается последним слоем риса. После этого начинку обильно полейте растопленным сливочным маслом. Сверху начинку накройте кружочком из теста (1/2 диаметра сковороды) и защипайте края обоих кругов рубчиком.

Перед выпечкой губадию смажьте маслом и посыпьте крошкой. Ее приготовить просто: в 60 г размягченного масла положить 125 г пшеничной муки, 1 ч. л. сахарного песка. Все это тщательно растереть руками. В результате получатся мелкие крупинки.

**Для теста:** 5 стак. муки, 20 г дрожжей, 1 1/2 стак. воды или молока, 2 ст. л. масла, 2 яйца, неполная ст. л. сахарного песка, 1 неполн. ч. л. соли.

**Для начинки:** 2 стак. риса, 1 кг мяса, 2 луковицы, 250 г сухофруктов, 200 г топленого масла.

### СЕМАХ

Крутое пресное тесто раскатать в пласт толщиной в 2 см, нарезать на полосы шириной в 2 см, а полосы, в свою очередь, — на кубики. Получившиеся клецки опускать небольшими партиями в кипящую подсоленную воду. Готовые клецки, всплывающие на поверхность, вынимать шумовкой и, дав стечь воде, складывать в глиняный огнеупорный горшочек.

Сверху на клецки положить тонкий слой творога, взбитые шкварки и жареный репчатый лук, затем все полить сметаной и поставить в духовку на четверть часа.

Подавать семах в порционных горшочках.

**На 1 порцию.** Для теста: мука — немного больше 1/2 стак., 1/4 яйца, масло — 5 г, воды влить столько, чтобы тесто получилось крутым, как на лапшу; творог — 30 г, свиное сало для шкварок — 30 г, лук репчатый — 1/2 шт., сметана — 1 ст. л., соль по вкусу.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

### ЧАКЧАК

В широкую миску выпустите сырые яйца, смешайте с молоком и солью, добавьте муки, замесите некрутое тесто. Разделите его на небольшие кусочки и раскатайте в круглые жгуты диаметром около 1 см. Нарезьте на маленькие кусочки и сформуйте шарики величиной с кедровый орех. Небольшими порциями пожарьте во фритюре (погружая полностью) до золотисто-желтого цвета. Маслу дайте стечь.

Мед соедините с сахарным песком и вскипятите. Если струйка меда, стекающая со спички, после остывания делается ложкой, кипячение следует прекратить. Переваренный мед испортит внешний вид и вкус блюда.

Теперь шарики тщательно перемешайте с горячим медом, выложите на блюдо, смоченное холодной водой, и руками придайте массе ту или иную форму.

Чакчак подается на стол после застывания либо целиком, либо нарезанным на куски.

**Продукты:** мука — 3 стак., яйца — 5 шт., молоко — 50 г, мед — 450 г, сахар — 50 г, масло для жарения.

### ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Промытые, с удаленной сердцевинкой яблоки испечь, затем протереть в горячем виде через сито, добавить в полученное пюре сахар и, непрерывно помешивая, проварить на очень медленном огне.

Готовое пюре остудить, взбить, выложить горкой на блюдечко и полить кислым молоком, тоже предварительно взбитым с сахарной пудрой.

**Продукты на 1 порцию:** 1 большое яблоко, 2 ст. л. сахара, 1/4 стак. кислого молока, 1 ст. л. сахарной пудры.





## «СМЕЛЫЕ» ...ЯИЧНИЦЫ

### С МЕДОМ, ВАРЕНЬЕМ ИЛИ САХАРНОЙ ПУДРОЙ

Разогрейте топленое масло на сковороде и влейте взбитые яйца, смешанные с щепоткой соли. Обжарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем переложите яичницу на тарелку, посыпьте сахарной пудрой или облейте медом, вареньем.

Продукты: 1 ст. л. топленого масла, 2 яйца, 1 ст. л. меда или варенья (или 1 ч. л. сахарной пудры).

### С ХЛЕБОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Нарежьте мелкими кубиками черствый хлеб, перемешайте с мелко нарезанным зеленым луком и обжарьте

на сковороде на топленом масле. Залейте взбитыми яйцами, смешанными с щепоткой соли и перцем. Затем посыпьте, предварительно натерев на терке, брынзой или осетинским сыром (в последнем случае солить не надо). Поставьте сковороду в разогретую духовку на 3—4 минуты. Готовую яичницу перенесите на тарелку и посыпьте зеленью петрушки, укропа или киндзы.

### СО СТРУЧКАМИ ФАСОЛИ

Нарежьте соломкой стручковую фасоль (можно использовать фасоль в банках), добавьте 2 ст. л. топленого масла, мелко нарезанный репчатый лук и тушите в течение 2—3 минут в металлической миске. Готовые стручки фасоли облейте на топленом масле взбитыми яйцами и переложите в разогретую духовку на 3—4 минуты. Готовую яичницу посыпьте зеленью петрушки, укропа или киндзы.

Продукты: 200 г стручковой фасоли, 4 ст. л. топленого масла (или 30 г зеленого), 2 репчатого лука (или 30 г зеленого), 2 взбитых яйца. Петрушка, укроп или киндза по вкусу.

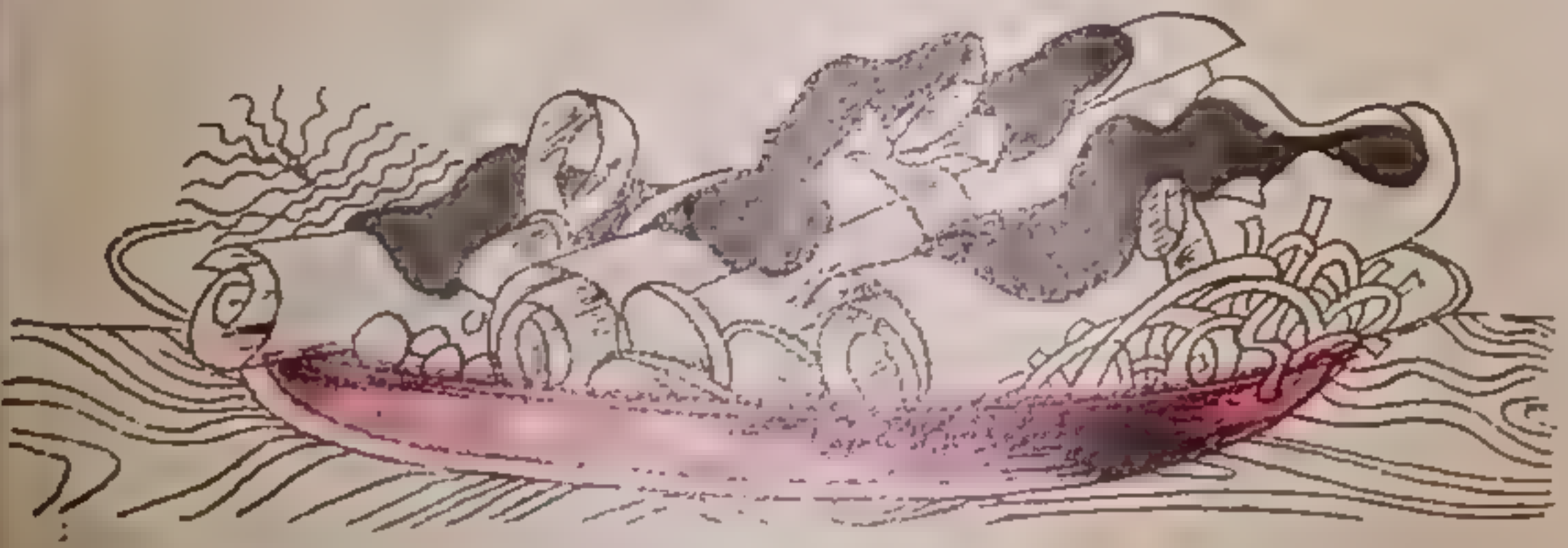
### С ПРОСТОКВАШЕЙ И ЧЕСНОКОМ

Мелко измельчите чеснок, облейте его простоквашей. Приготовьте яичницу из 2 взбитых и подсоленных яиц. Переложите готовую яичницу на тарелку и залейте простоквашей с чесноком. Можно посыпать зеленью киндзы или петрушки.

Продукты: ½ стак. простокваши, 1 зубчик чеснока, 2 яйца, щепотка соли. Киндза или петрушка по вкусу.

Н. Паравян

Ленинград



## РЕЦЕПТЫ НАШЕГО ДОМА

### ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Замесить тесто из творога, маргарина, муки, добавить немного ванилина, щепотку соли и соды. Все тщательно перемешать. Потом раскатать корж и выдавить различными формочками печенье. Печь на сковороде на умеренном огне до образования золотистой корочки. На готовое печенье можно посыпать сахарную пудру.

Продукты: 100 г творога, 70 г маргарина, ванилин, щепотка соли

и соды, муки столько, чтобы тесто было густым.

### «КОРОЛЕВСКИЙ» ПИРОГ

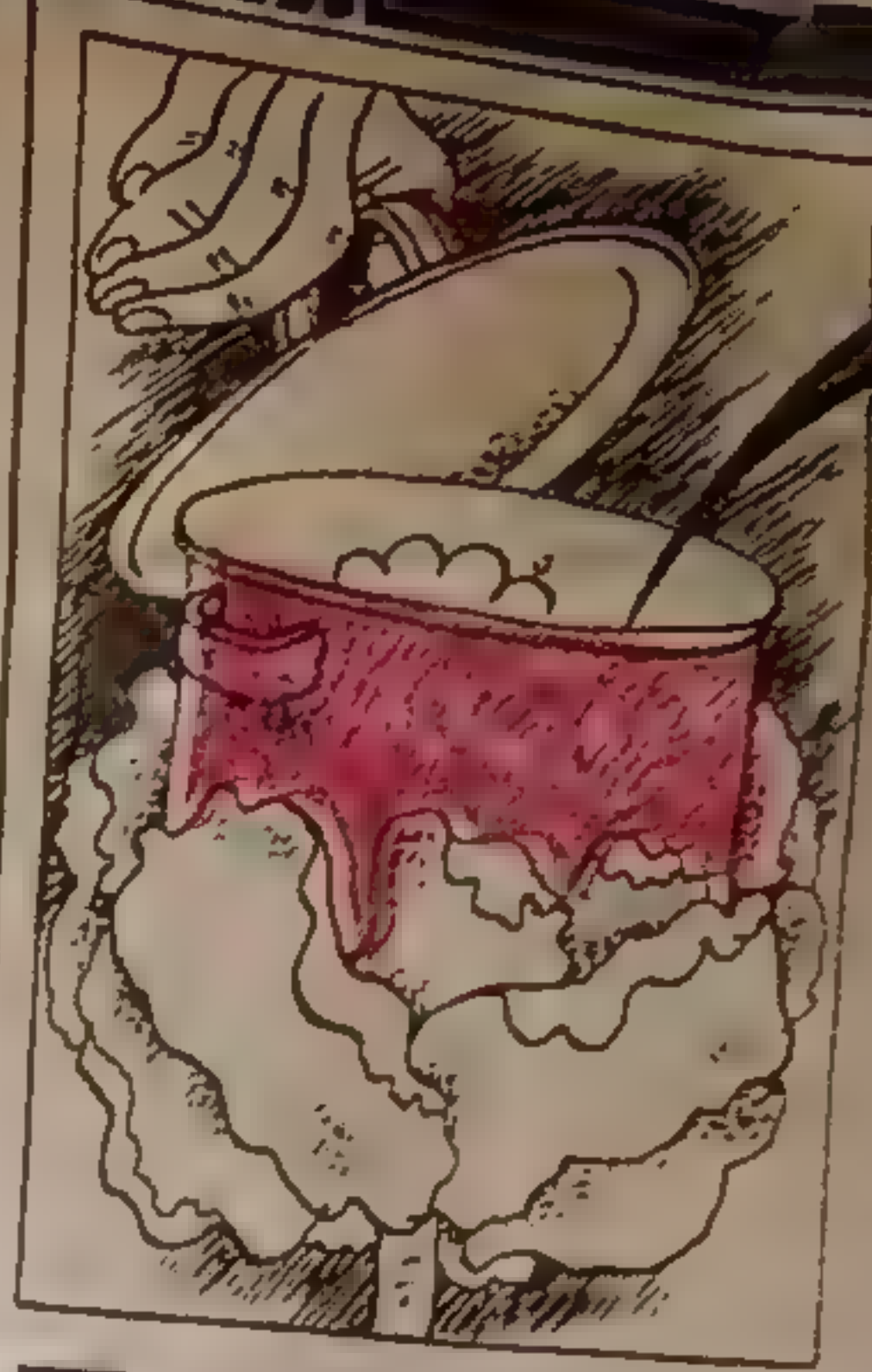
Растопить маргарин, всыпать сахар. Затем добавить желтки, сметану, муку, погашенную соду. Разделить на 4 коржа и печь на сковороде. Горячие коржи смазать кремом, взбитым до густоты.

Для теста: 4 яйца (желтки), 4 стак. муки, 3 ст. л. сметаны, 2 пачки маргарина, 1 стак. сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: 4 яичных белка, 1/2 стак. сахара, 1 стак. любого варенья.

А. Булькан

г. Днепропетровск  
Днепропетровской обл.



## ЕШЬ ШИ — НЕ РОПЩИ!

В народе говорят: «Ши да каша — ГИЩа каша». Уже несколько веков щи являются неотъемлемой частью русской кухни. В их основе — капуста, называемая «овощем номер один» и занимающая по посевным площадям первое место среди других. Она давно известна на Руси, упоминается в «Повести временных лет», других летописях. О щах рассказывают древние письменные памятники — «Домострой», «Столовая книга патриарха Филарета Никитича», «Роспись царским кушаньям» и другие.

который вы можете изменить по вкусу.

Продукты на 2 порции: капуста свежая — 300—400 г, репа — 40 г (1 шт.), морковь — 50 г, лук репчатый — 20 г (1/2 луковицы), масло маргарин 1 ст. л.

Щи с помидорами. В России узнали о помидорах лишь в конце прошлого века. «Пришельцы» из жарких стран пришлись по вкусу, а потом произвели целую революцию в нашей кухне.

Помидоры содержат 3,5—5% сахаров, витамин С, каротин — провитамин А, минеральные вещества и около 0,5% лимонной и яблочной кислот. Мнение о том, что в них содержится много щавелевой кислоты, неверно, как не имеют оснований и слухи об их вреде.

Щи варят как обычно, и только в конце добавляют нарезанные дольками помидоры. Однако их нужно предварительно на 1—2 минуты ошпарить и снять кожицу.

Щи мясные. Сварите мясо (грудинку или другие части), выньте его, нарежьте. Чтобы мясо не потемнело и не заветрилось, сначала охладите его в бульоне.

Бульон процедите и варите в нем щи, как обычно.

Нарезанное мясо положите в готовые щи.

Н. Ковалев

г. Ленинград

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



— Круто замешанное тесто не будет прилипать к рукам, если раскатывать его бутылкой, наполненной холодной водой.

— Сливочное масло не почернеет, если сначала раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

— Очень кислый творог смешайте с равным количеством свежего молока и оставьте на ночь. Затем, откинув на дуршлаг, дайте молоку стечь и положите творог под пресс. Он станет нежным и приятным на вкус.

— Сушеные грибы поддержите несколько часов в холоде, добавив в него немного соли — они станут как свежие.

— Чтобы рыба лучше очистилась, обдайте ее кипятком — чешуя снимется очень легко.

Е. Игнатьев

г. Красноперекоск, Крым



**И**спользуйте стиральный порошок «Веселка» или моющую пасту «Фантазия». Уже при стирке введенные в их состав красители оживят изделия, если они из тканей голубого, желтого, фиолетового, розового, серого, бежевого, коричневого цветов. А порошкообразный препарат «Элегант» поможет не только выстирать, но и окрасить капроновые и эластичные чулки, колготки.

К сожалению, моющих средств с подкрашивающим эффектом выпускается мало. Поэтому предлагаем вам несколько практических советов. Для восстановления черного цвета одежды можно использовать табачный раствор (на 15 г табака — 1—1,5 л кипяченой воды). вещь очищают от пыли и пятен, если нужно, стирают и сушат, затем протирают щеткой, смоченной теплым раствором, процеженным через сито. Отвар табака возвратит яркую окраску и коричневым изделиям. Настояем табака или зеленой ореховой скорлупы можно окрасить ткань в мягкий коричневый цвет.

Промытые в настое чая белые вещи приобретают кремовый оттенок. Крепким чаем можно окрасить светлые капроновые чулки в ровный, золотистый цвет.

## ОКРАСКА БЕЗ КРАСКИ

В КАЖДОМ ДОМЕ ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ ОДНА-ДРУГАЯ ВЕЩЬ, С КОТОРОЙ ЖАЛЬ РАССТАТЬСЯ. ХОТЯ И ПРОСЛУЖИЛА ОНА ДОЛГО, ПОРЯДОМ ВЫЦВЕЛА И ПОБЛЕКЛА. ВЫ МОЖЕТЕ СОХРАНИТЬ ЕЕ. ПО-

КРАСИВ, ЛИБО В ТОТ ЖЕ ЦВЕТ, ЛИБО ПЕРЕКРАСИВ В ДРУГОЙ. ПРАВДА, СЛОЖНОСТЬ ДОМАШНЕГО КРАШЕНИЯ МНОГИХ ПУГАЕТ. ОДНАКО ПОСТАРАЕМСЯ ВАМ ПОМОЧЬ.



Жидкий кофе придаст белым кружевам желтоватый оттенок, если при полоскании его немного добавить в воду.

При последнем полоскании однотонных цветных изделий рекомендуем добавить в воду тушь соответствующего цвета.

Питьевая сода при полоскании способствует сохранению сочного цвета ярко-красной и синей одежды. Иногда шерсть для вязания кажется нам слишком темной: смочите ее водой и прокипятите 2—3 минуты в содовом растворе (1—2 ст. л. на 2—3 л воды). Увидите, что она станет светлее.

Сатиновая вещь не потеряет блеска, если полоскать ее в воде с бурой. Изделия из сатина, ситца, а также темного шелка с этой же целью полощут в теплой, почти горячей соленой воде (3—4 ст. л. соли на 5 л воды).

Цветные вещи из шерсти и шелка следует полоскать в воде с уксусом (2—3 ст. л. на 10 л воды).

Голубой шелк подсинивают, желтый освежают отваром апельсиновых корок, свежих или сухих.

Яркость и эластичность шелковым вещам придает «подкрамливание» желатином: его немного добавляют в воду при полоскании, предварительно растворив.

Шелухой лука окрашивают пряжу в желтый, коричневый или зеленый цвет. Вначале ее вымачивают 7 часов и в той же воде 4 часа кипятят. Для желтого окрашивания требуется 400 г шелухи на 100 г шерсти, для коричневого и зеленого — гораздо больше.

В заключение одна весьма важная рекомендация. Чтобы окрашенная вещь меньше линяла, добавьте в красящий раствор 2—3 ст. л. поваренной соли, а в последнюю воду для полоскания — столько же уксуса.

М.Вигдорович



## КОСМЕТИКА В БАЛЛОНЧИКЕ

**В**семействе пузырьков, флакончиков, тюбиков аэрозоли появились не так давно. Баллончики с косметикой удобны в обиходе экономны и эффективны. Рижское научно-производственное объединение «Аэрозоль» предлагает немало интересных новинок, особенно парфюмерно-косметического назначения.

Одних дезодорантов здесь разработано около сорока наименований. Для разного возраста, климата, времени года и даже суток. Многие уже успели понравиться покупателям, другие только начали пробовать себе дорогу: «Аромат», «Иллюзия», «Бутон», «Триада». Для мужчин, занятых физическим трудом, — «Орфей», обладающий терпким, крепким запахом.

Удачна серия «Романтика», включающая три вида, объединенных общим ароматом. Но при этом у каждого свой оттенок. Например, «Весеннее дыхание» наделен тонким и легким

запахом свежей зелени. Думается, его предпочтут молодые. «Осенние грезы» больше подойдут тем, кто постарше — создатели придали ему аромат экзотических цветов. Третий вариант — «Лунная ночь» — препарат с изысканным запахом. К выпуску серии «Романтика» приступило в этом году ПО «Мосбытхим».

Среди специалистов известных парфюмерных фирм мира наблюдается интересная тенденция: при разработке новых препаратов объединять духи, дезодоранты и т. д. единым запахом. Чем это объясняется?

Представьте, что нам пришлось воспользоваться «своими» духами, лосьоном и туалетной водой одновременно. Далеко не всегда смешение ароматов даст желаемый эффект. Чаше мы рискуем превратиться в благоухающую клумбу!

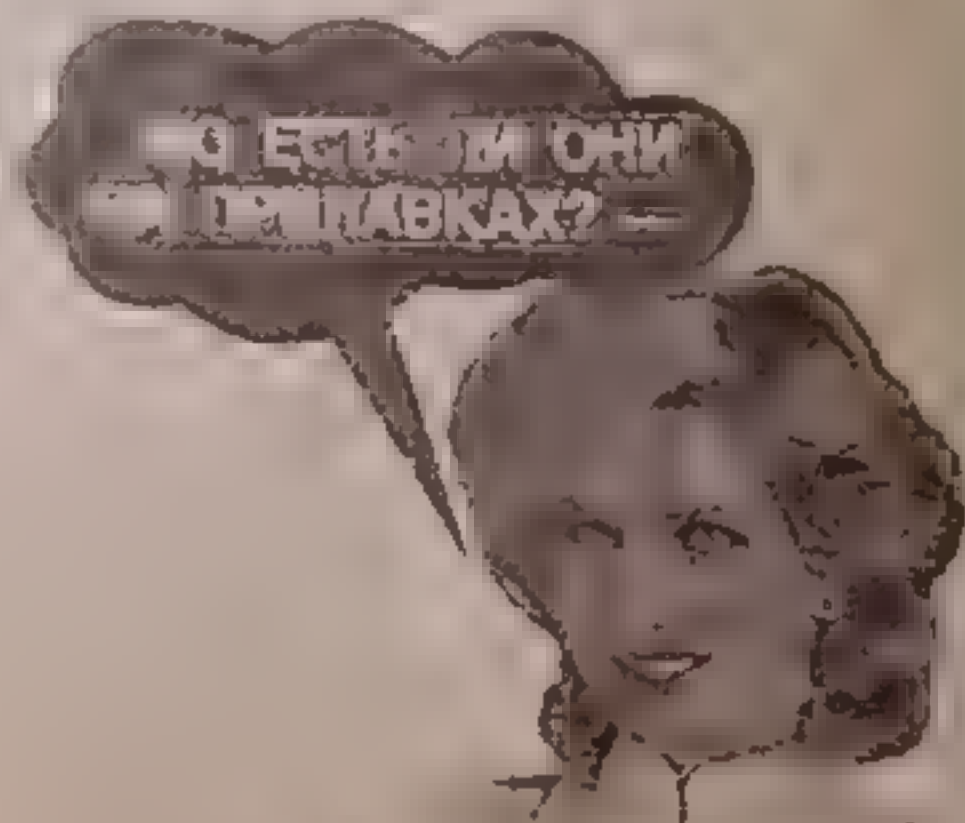
Рижские специалисты предлагают серию дезодорантов «Октава», созданных на основе духов, а потому

легко сочетаемых с ними. Ароматная палитра — от легких, нежных, именуемых парфюмерами «зелеными», до терпких, так называемых «восточных».

Известно, что советские парфюмерно-косметические препараты отличаются от зарубежных широким использованием натуральных веществ. Это одно из больших преимуществ. В рецептуре лаков для волос, например, полезные биологические добавки, многие кремы содержат растительные масла. В составе увлажняющего крема «Алая роза» — экстракты шиповника, кукурузных рылец, тысячелистника. Дневной крем «Алтайская облепиха» содержит биологически активные вещества, полученные из облепихи, чебреца, ростков ячменя. Он оказывает восстановительное воздействие на кожу, обладает противовоспалительным эффектом. В основе пенного крема «Космоя» — норковый жир, пчелиное молочко и другие полезные вещества.

Словом, отечественная косметика часто превосходит зарубежные образцы, создаваемые из синтетического сырья. Оказывается, искусственным компонентам намного легче придать желаемый аромат, чем натуральным. И все же советские специалисты продолжают свои исследования, и многие из них весьма успешны. Такие удачи радуют: ведь далеко не всем известно, что для получения оригинального, изысканного запаха препарата разработчику приходится использовать более пятидесяти ароматизаторов.

Собранные вместе, баллончики с косметикой радуют глаз. Вот серебристый, с бело-розовыми цветами дезодорант «Рамана», рядом золотистый, с нежным женским профилем лак для волос «Незнакомка» и его «собрат» — блестящий черный баллон «Россиянка», пламенеющий хохломской росписью. Тут же знакомая уже нам серия дезодорантов «Романтика» в оригинальных стеклянных флаконах. Все они «выпархивают» из лабораторий рижского НПО «Аэрозоль» и расходятся по всей стране...

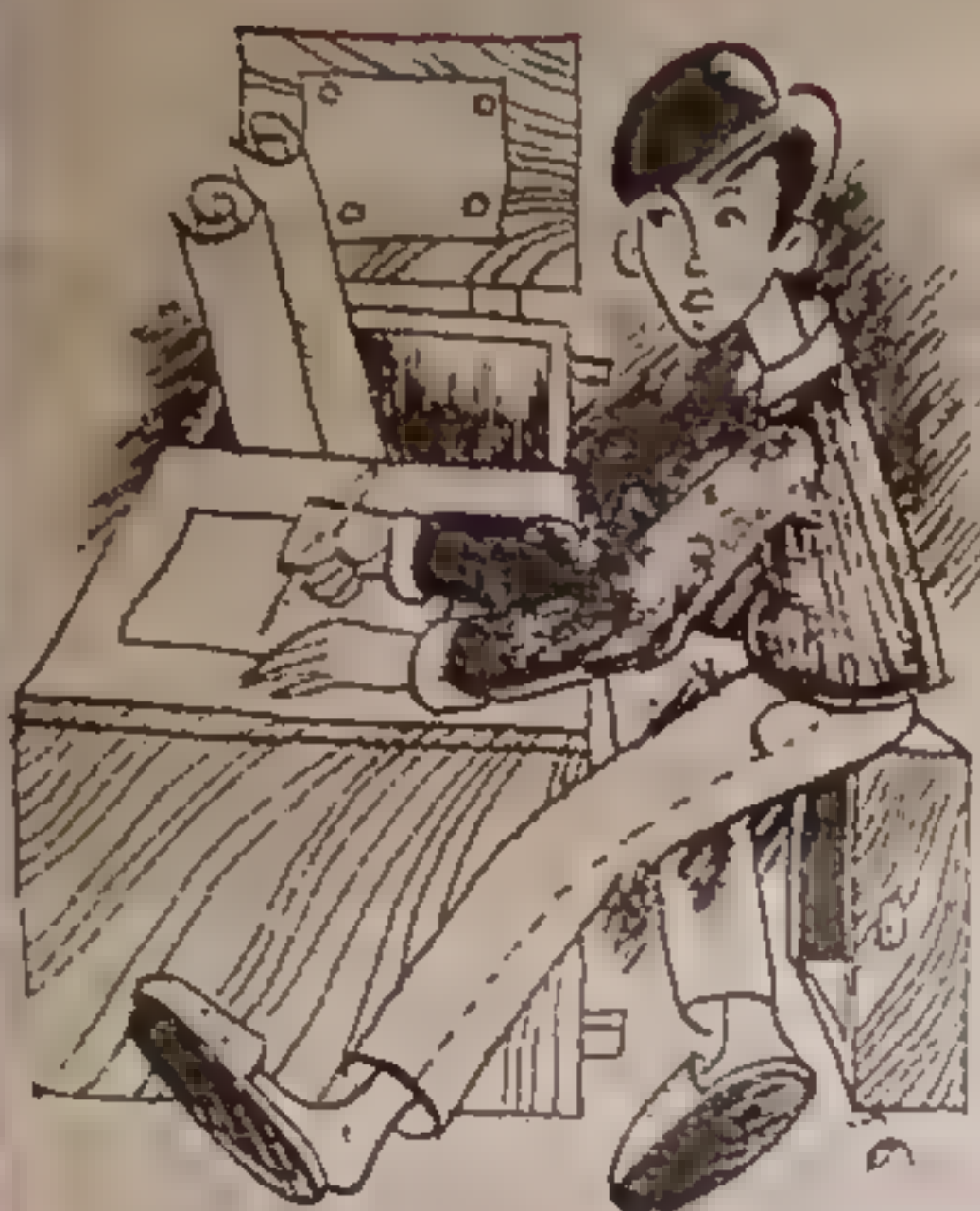


спросите вы. Пока что это проблема. Популярные аэрозоли скорее купишь в городе, где есть заводы-изготовители. Скажем, в Латвии их приходится на душу населения вдвое больше, чем в целом по стране. Почему? Но на этот вопрос нам сможет ответить только торговля.

Л.Болдырева



# МУЖЧИНЫ, ЗАСУЧИТЕ РУК! СТОЛИКИ ИЗ ШКАФА — ИНТЕРЕСНО!



Думаю, у вас наверняка найдутся отслуживший свое старый шкаф или пара стульев. Я предлагаю вам немножко пофантазировать и сделать две полезные в доме вещи — журнальный и сервировочный столики.

Конечно, в этом деле нужны навыки, но несложные. Было бы желание. К тому же мастеровитый мужчина, владеющий рубанком и стамеской, вызывает у домашних уважение и восхищение. Так что не раздумывайте. Но советую настроиться на аккуратность, точность и терпение. А инструменты вам потребуются простейшие.

винтовая стягивающая пара

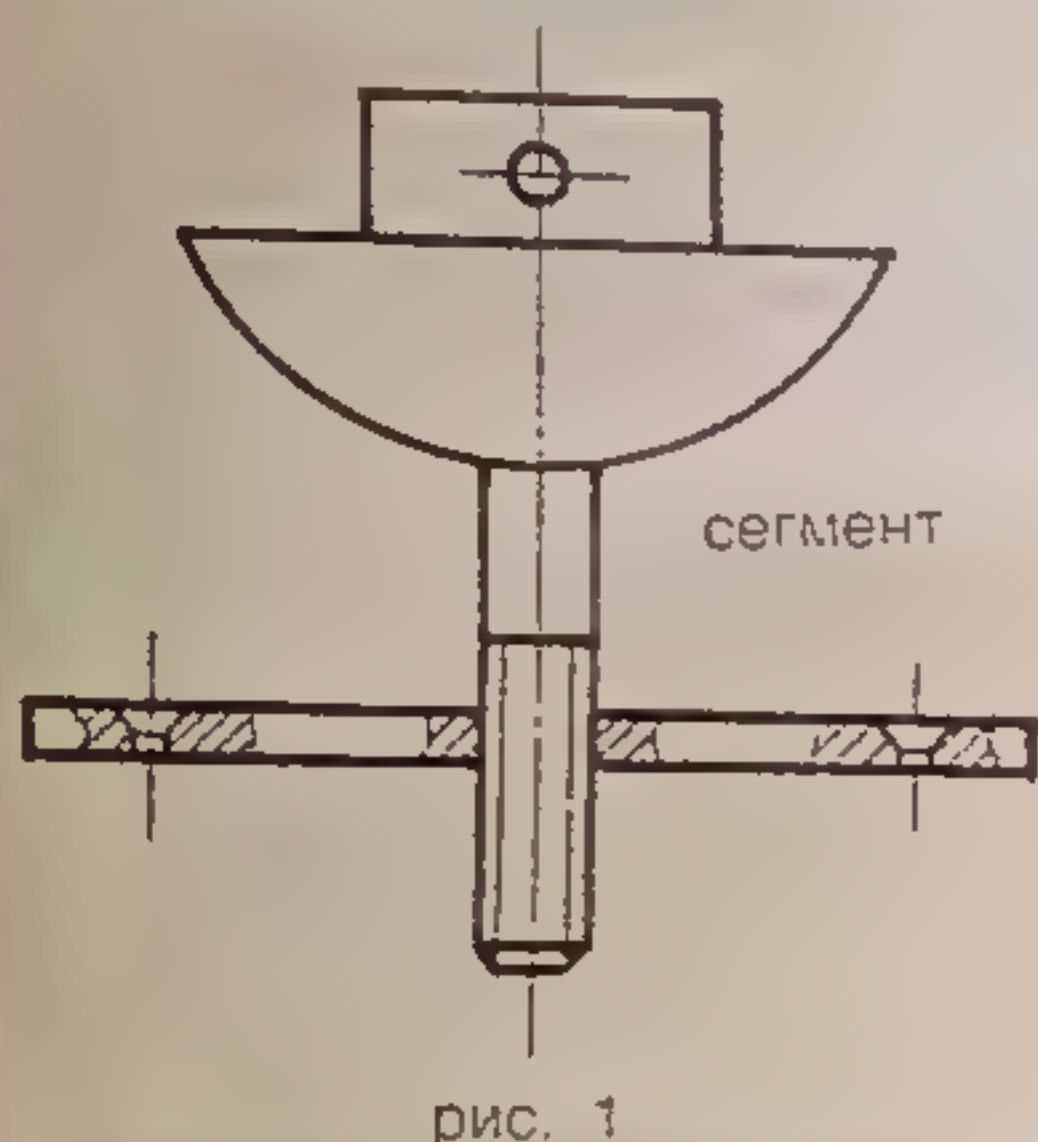
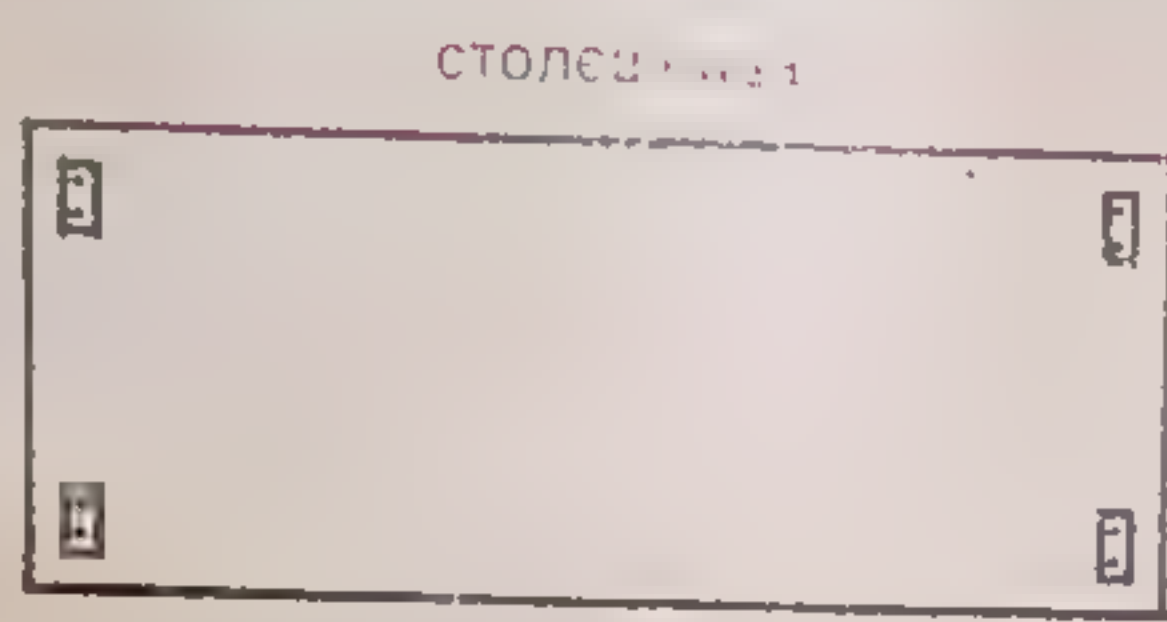


рис. 1



столешница

рис. 2

вертикальные направляющие



рис. 3

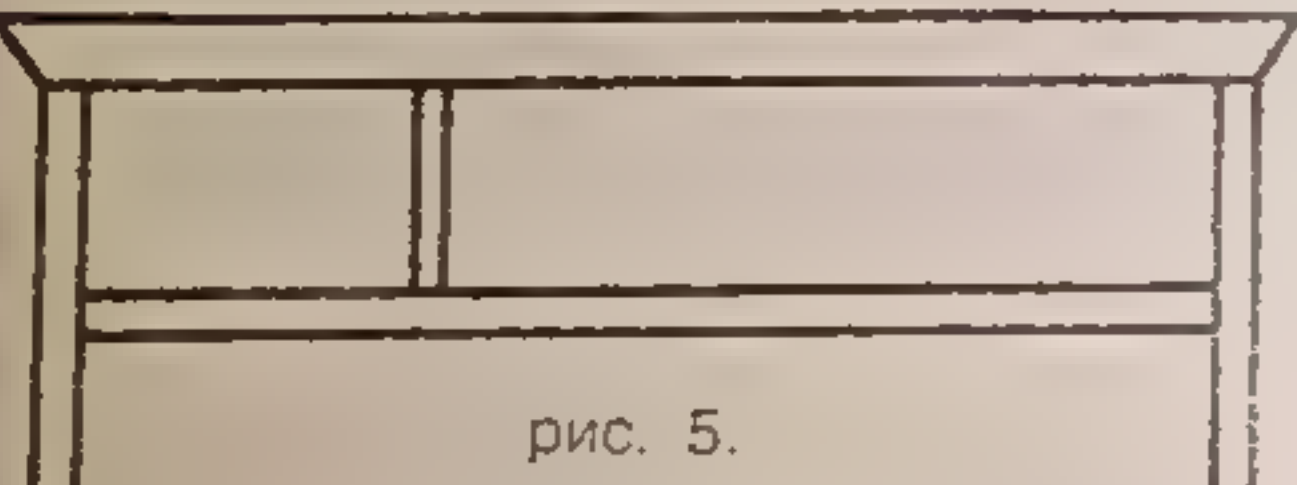


рис. 5

рама



рис. 6



рис. 8

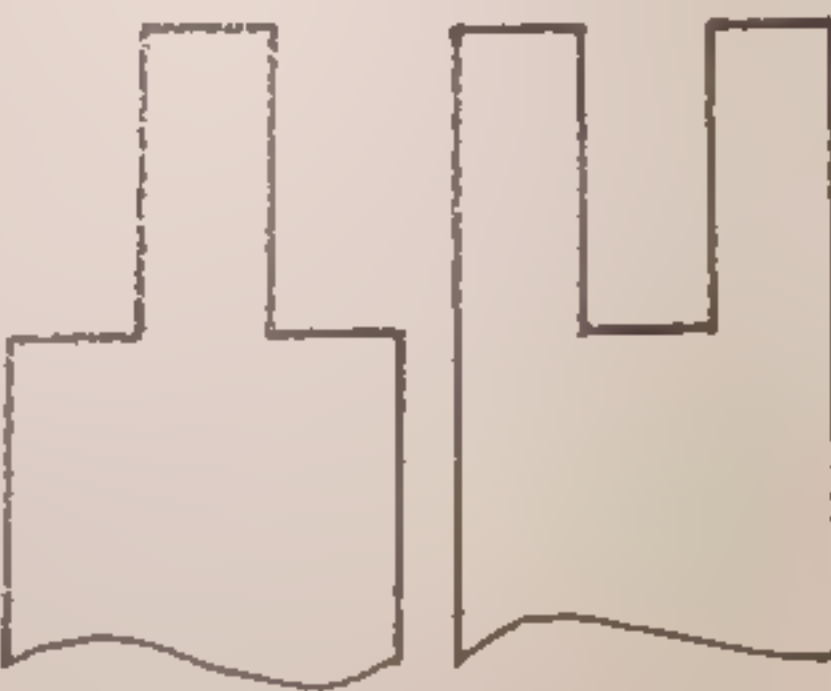


рис. 7

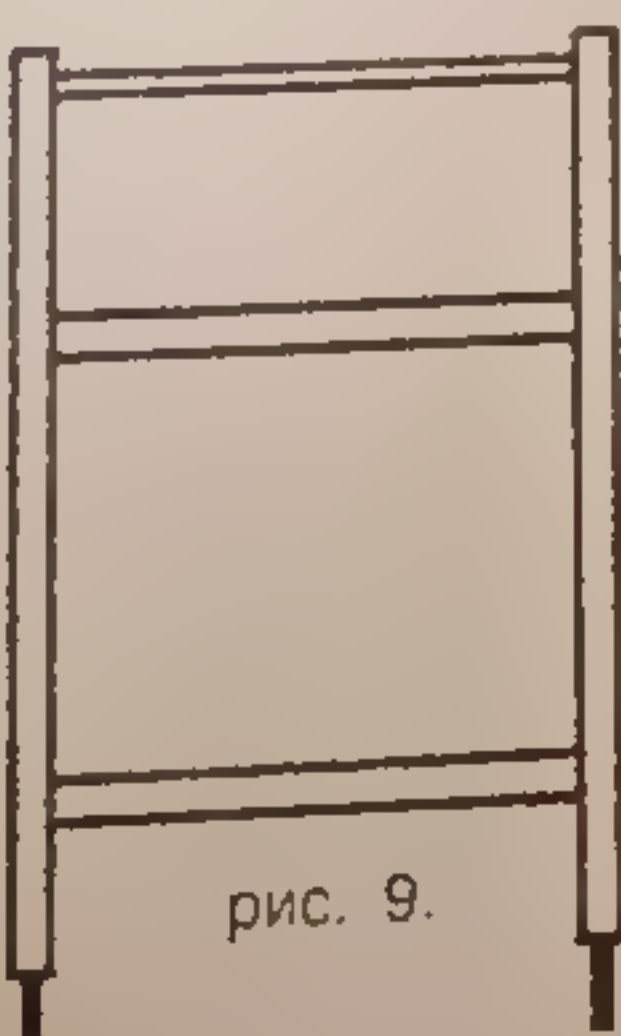


рис. 9

ножка стула

## ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК

Верхнюю часть шкафа, столешницу, распилите на небольшие деревянные плиты, которые будут служить вертикальными направляющими (боковинами). Для сборки столика нужны будут винты с сегментом и пластинка (рис. 1), которые высвободились при разборе шкафа.

Из инструментов понадобятся наборы перьевых и обыкновенных сверл и стамесок.

Теперь приступим к делу. На внутренней части столешницы выдалбливаем пазы, утапливая в них пластины винтового соединения, и стягиваем их крепежными шурупами (рис. 2).

В верхней части двух боковин делаем перьевым сверлом глухое отверстие диаметром 30—35 мм, глубина которого должна равняться 2/3 толщины боковины. В нем разместится головка винта с сегментом (рис. 3). Затем с торца точно по центру высверливаем еще одно отверстие в перпендикулярном направлении, на одном уровне с предыдущим (рис. 4).

Винт с сегментом вставляется через глухое отверстие и подгоняется по месту расположения пластины. Наш столик готов к сборке. Хотя для большей устойчивости давайте сделаем еще и дополнительные планки — вертикальные и горизонтальные. Это несложно. Высверлим в стяжках глухие отверстия, а пластинку утопим в несущие вертикальные составляющие (рис. 5). Теперь места соединения промажем столярным клеем и стянем все составляющие винтовой парой.

## СЕРВИРОВОЧНЫЙ СТОЛИК

Понадобится вам для этого два деревянных стула, лучше с гнутыми ножками. Кроме того, нужно будет найти четыре маленьких колесика, рейки 20×20 мм. Инструменты — те же.

Вынимаем в каждой рейке паз, глубина которого должна равняться толщине стекла подноса (5 мм). Все

пазы располагаем по внутренним частям реек строго на одном уровне. Иначе наши стекла встанут неровно. Теперь собираем две рамы прямоугольной формы (рис. 6). Стягиваем их между собой при помощи соединения «в шип».

На длинных рейках с обеих сторон вынимаем «шип», толщина которого должна быть в треть их собственной толщины (рис. 7-а). В коротких рейках вынимаем паз, равный толщине «шипа» (рис. 7-б). Места соединения «шипа» промазываем клеем и стягиваем дополнительным шурупом или штифтом.

Во всех четырех ножках в верхней и нижней части вынимаем стамеской пазы, в которые вставляем углы рам (рис. 8). Поскольку ножки стульев круглые, нужно, чтобы все они при выдалбливании пазов находились в одинаковом положении и были хорошо закреплены.

Итак, все подготовительные операции завершены. Приступаем к сборке. Сделаем это в два этапа. Вначале соберем все части столика, чтобы проверить, нет ли расхождений и неточностей. Если их нет, то теперь все сделаем основательно. Места крепления промажем столярным клеем, с внешней стороны стягиваем шурупами ножки и рамы.

В завершение работы в нижних частях ножек установим колесики, в верхней части крепим планку для управления столиком (рис. 9).

Ну, а теперь посмотрим на наши столики критически — ведь сделали мы их из старой мебели. А это значит, что они нуждаются в косметическом ремонте. Там, где раньше были старые соединения, наверняка остались отверстия. Вставляем в них пробки и опиливает по радиусу ножки. Теперь обдираем лак, шпаклюем свежие места, покрываем морилкой, сушим, а затем наносим лак. Вот наши столики и готовы.

М. РЫБИН

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

— Старый холодильник выбрасывать не спешите. Из его внутренней стороны получится прекрасная удобная стенка с полками для ванной комнаты.

А. Тетенов.

п. Георгиевка Семипалатинской обл.

— Метки на белье станут «несмываемыми», если их нарисовать черной тушью и сразу же прогладить горячим утюгом.

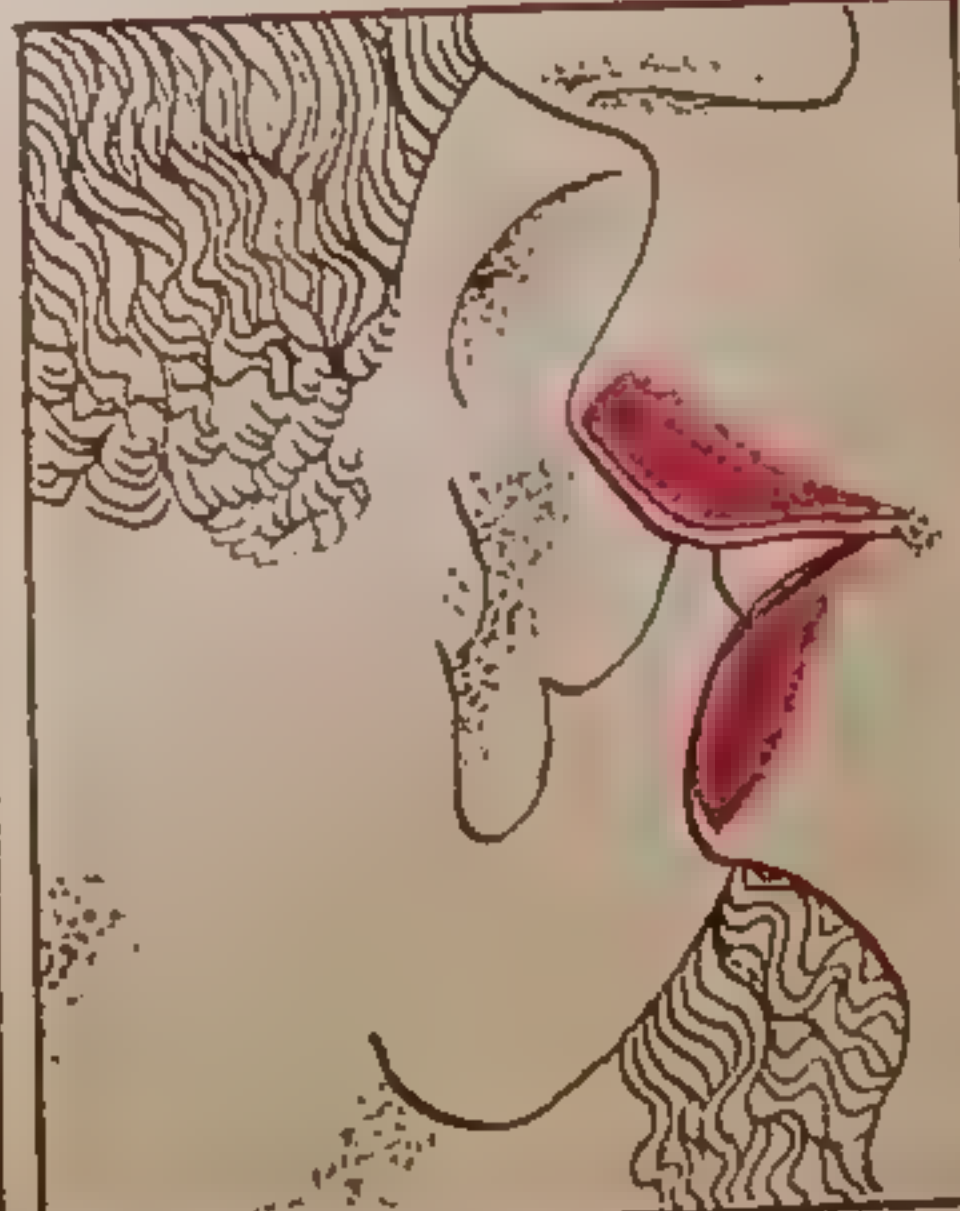
И. Образцова.

г. Кемерово

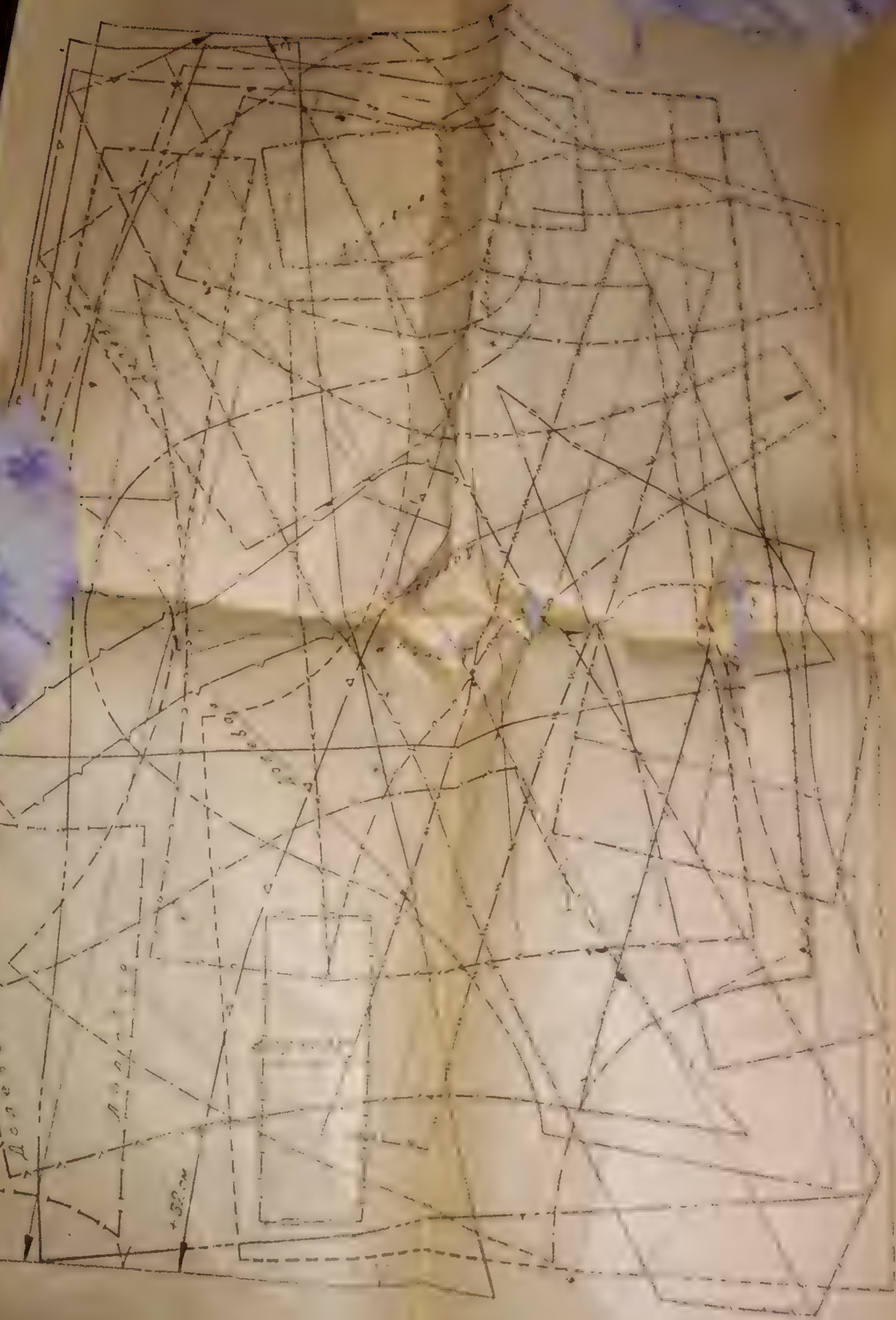
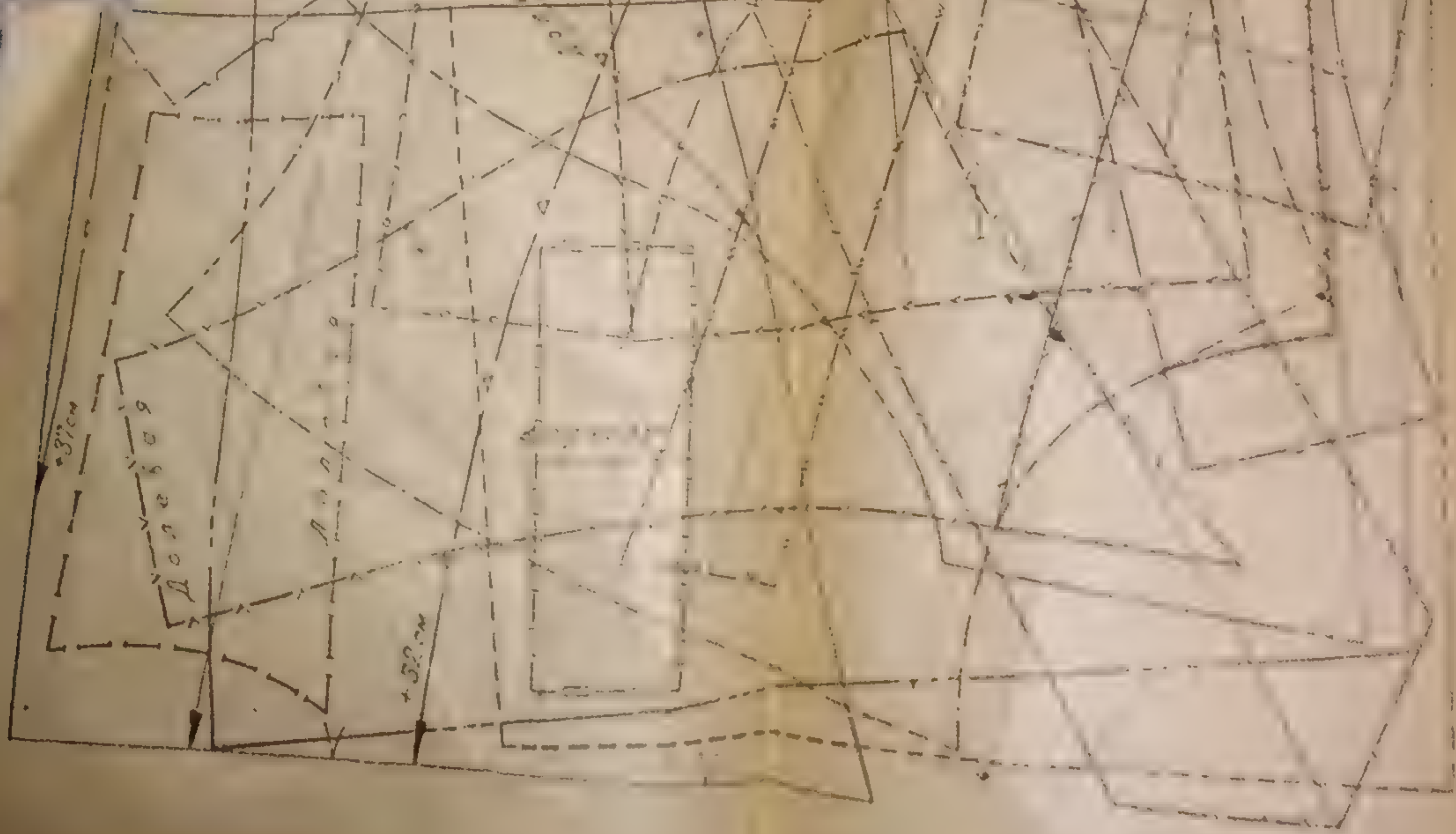
— От желтых муравьев избавиться можно так: в бутылку налейте немного теплой воды, подслащенной медом, и оставьте на кухне. Муравьи сбегутся к «ловушке».

А. Смирнова.

Калининградская обл.









Бесплатное приложение к журналу «Работница» №

# ПО ПОДНОЙ ОСНО



Покрой платьев сейчас несколько изменился: юбки стали более расклешенными, длина их колеблется от середины колена до середины икры. Лиф мягкий, свободный, очень модно и мягкое оформление линии плеча за счет вытачек, оборок, складок, буфов, которые могут начинаться от плечевого шва или от кокетки. В платьях широ-

## МОДНАЯ ОТДЕЛКА

Лиф первой модели, как мы уже говорили, оформлен мягкими складками — их называют буфы или «вафли». Как они выполняются? Если делают это вручную — на выкроенной де-

## ВЫШИВКА

НА

ПЛАТЬЕ



Покрой платьев сейчас несколько изменился: юбки стали более расклешенными, длина их колеблется от середины колена до середины икры. Лиф короткий, пышный, очень модно и мило оформление линии плеча за счет вытачек, оборок, складок, буфов, которые могут начинаться от плечевого шва или от кокетки. В платьях широко используется косой крой. Талия обычно подчеркивается поясом.

Все четыре модели, которые предлагают художник Г. Гагарина и конструктор Т. Леснова, отвечают последним предложениям моды. Платья можно скроить по одной основе. Выкройки в натуральную величину, без припусков на швы даны на обороте приложения.

1. Нарядное платье из шерстяного крепа или тяжелого шелка украшено тонкой вышивкой, выполненной гладью. Линию плеча оформляют буфы (как выполнить отделку, рассказывается ниже). Узкий вырез-щель переходит в воротник-апах. Рукав платья с высоким, чуть присборенным окатом, расширяется книзу. Высокие манжеты застегиваются частым рядом мелких пуговиц с навесными петлями. Юбка из четырех клиньев, выкроенных по косой нити, узкая в бедрах и сильно расклешена книзу.

2. Второе, тоже нарядное платье может быть выполнено из любой тонкой ткани. Линия плеча оформлена мягкими сборками, уходящими под кокетку (линия кокетки нанесена на выкройке). Вырез горловины удлинен. Застежка — на мелких пуговицах с навесными петлями. Рукав книзу присобран на круглых манжетах без застежки. Мягкий пояс завязан бантом. Платье тоже украшает вышивка, рисунок которой дан рядом.

3. Платье спортивного, делового характера скомбинировано из двух тканей: гладкой и клетчатой (возможны и другие сочетания). Все гладкие детали — кокетка, планка застежки, накладные карманы, отделочные планки карманов — настрочены с отлетным краем (1 см) крупной строчкой толстыми нитками в цвет клетки. Воротник на стойке рубашечной формы — его обычно носят расстегнутым. Жесткий пояс на пряжке.

4. Платье тоже с воротником рубашечной формы, но более нарядное, чем предыдущее. Линия плеча оформлена четырьмя длинными (5—6 см) вытачками. Они сначала застрачиваются с изнанки, а потом еще раз строчатся по сгибу налицо, отступив от края на 0,3 см, отделочной строчкой. Такими же вытачками можно оформить талию, конечно, это могут позволить себе только очень тоненькие девушки. Рукав с высоким окатом. Все детали этого платья выкраиваются по выкройке модели 3.

## МОДНАЯ ОТДЕЛКА

Лиф первой модели, как мы уже говорили, оформлен мягкими складками — их называют буфы или «вафли». Как они выполняются?

Если делают это вручную — на выкроенной детали намечают на равном расстоянии друг от друга вертикальные и горизонтальные линии. Точки пересечения этих линий скрепляют нитками через одну, в шахматном порядке.

Можно выполнить «вафли» и на машине. Наметьте на полочке параллельно линии плеча 5—6 линий на расстоянии сантиметра одна от другой. Установите регулятор машины на редкую строчку. Прострочите по намеченным линиям. Теперь верхнюю и нижнюю нитку каждой строчки свяжите между собой с одной стороны, например, у горловины, а с другой стороны (от проймы) натяните нижние нитки: образуется сборка. Распределите ее равномерно по всему плечу. С изнанки приматайте по всей площади будущих «вафель»

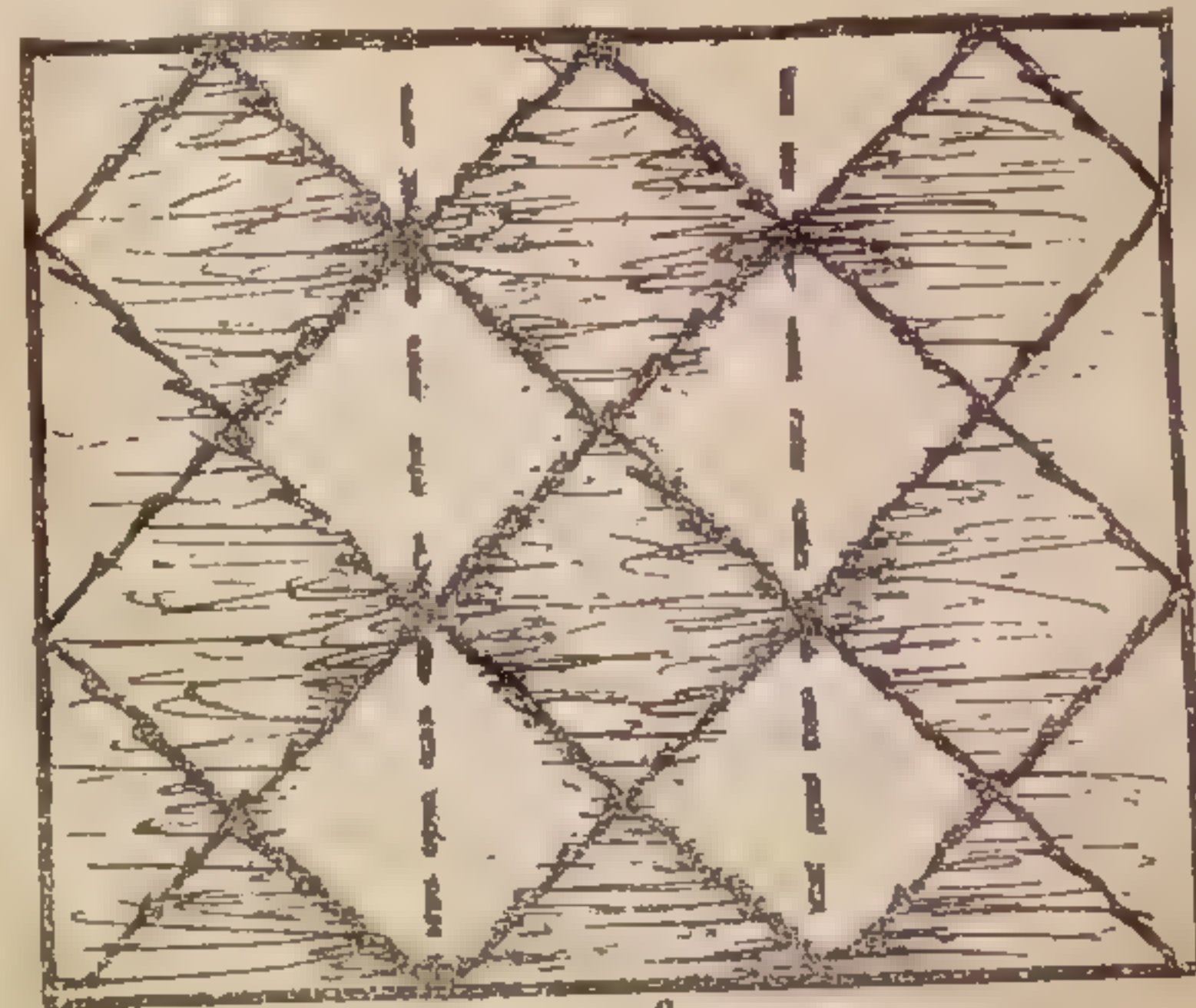


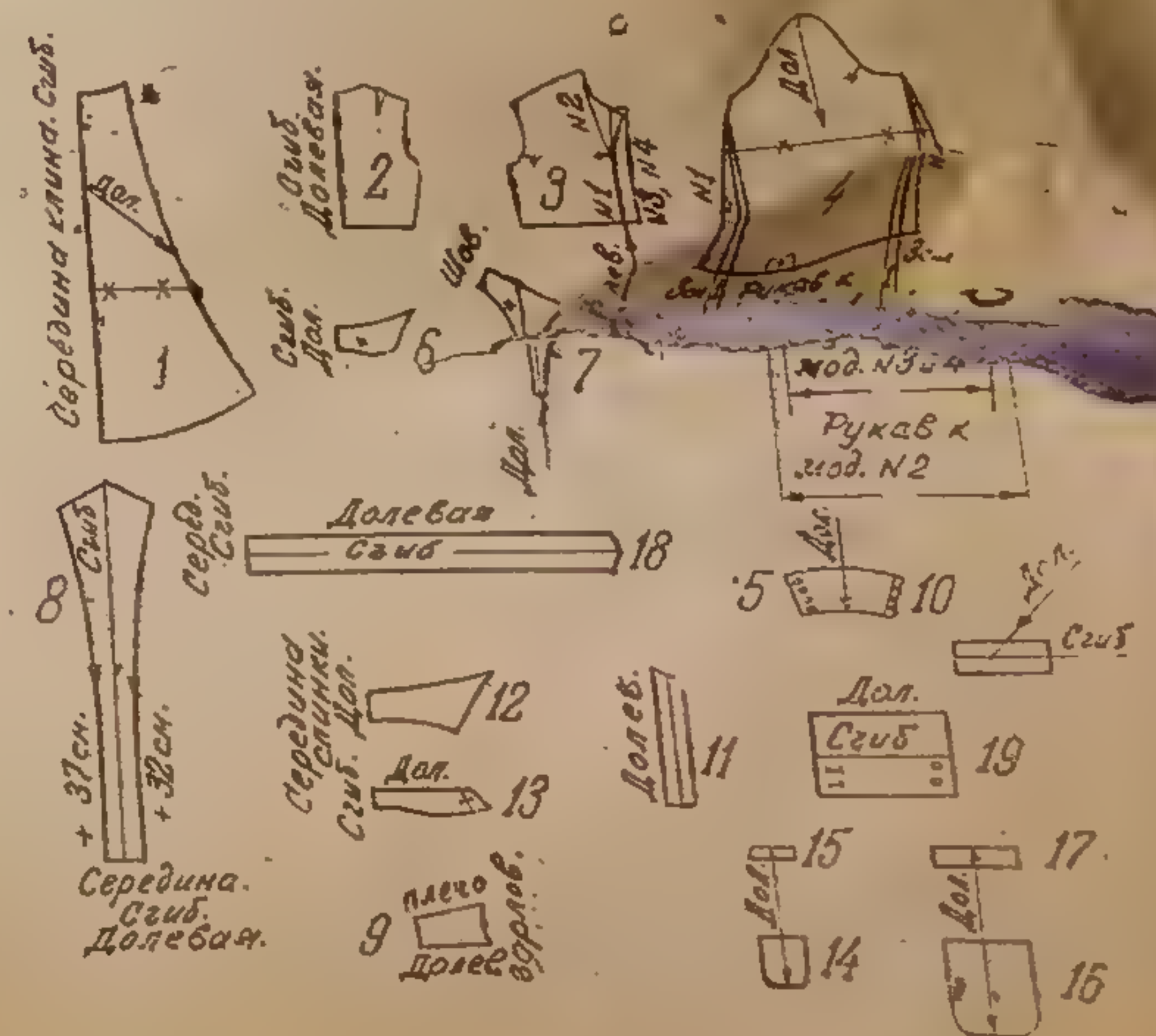
СХЕМА 1А

выкроенный по косой нити кусочек тонкой ткани, лучше шелка. Установите регулятор машины на обычную строчку и прострочите шелковыми нитками в тон ткани по линии прежней строчки. Теперь сборка закреплена. Удалите нитку первоначальной строчки, которая «держала» сборку. Поверх сборки наметьте линии, как показано на схеме 1-а, и вышейте их стебельчатым швом толстыми цветными нитками — отделочными или в тон ткани.

## ВЫШИВКА НА ПЛАТЬЕ

Вышивка, украшающая вторую модель (с 508), конечно, можно использовать и для отделки другой вещи), выполнена вручную или на машине гладью. Легкая и прозрачная, она и тонкий ниток требует насыщенных, но и не кричащих. Листья лучше вышивать нитками двух тонов. Для цветочков особенно рекомендуем сочетание фиолетового, бирюзового и розового — при условии, что это сочетается с цветом основной ткани.

Т. БОЛЬШАКОВА





# Условные обозначения:

Платье размер 46, рост III

1. Клин юбки

2. Спинка

3. Перед

4. Рукав

5. Манжета

6. Нижний воротник

7. Верхний воротник

8. Пояс

9. Плечико

10. Манжета

Вырез горловины

11. Планка

12. Воротник

13. Стойка

14. Верхний карман

15. Клапан верхн. кармана

16. Нижний карман

17. Клапан нижнего кармана

18. Пояс

19. Манжета

Припуск на планку

Линии соединения деталей:

4 дет. —————

1 дет. ————

2 дет. ————

2 дет. ————

4 дет. — x — x — x —

1 дет. — v — v — v —

2 дет. — o — o — o —

1 дет. — Δ — Δ —

2 дет. ————

2 дет. — z — z —

2 дет. — v — v —

2 дет. — w — w —

2 дет. — = — = —

2 дет. ————

2 дет. — ∞ — ∞ —

2 дет. — □ — □ —

2 дет. — ~ — ~ —

2 дет. — m — m —

1 дет. — | — | — | —

2 дет. —> —> —> —>

2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —

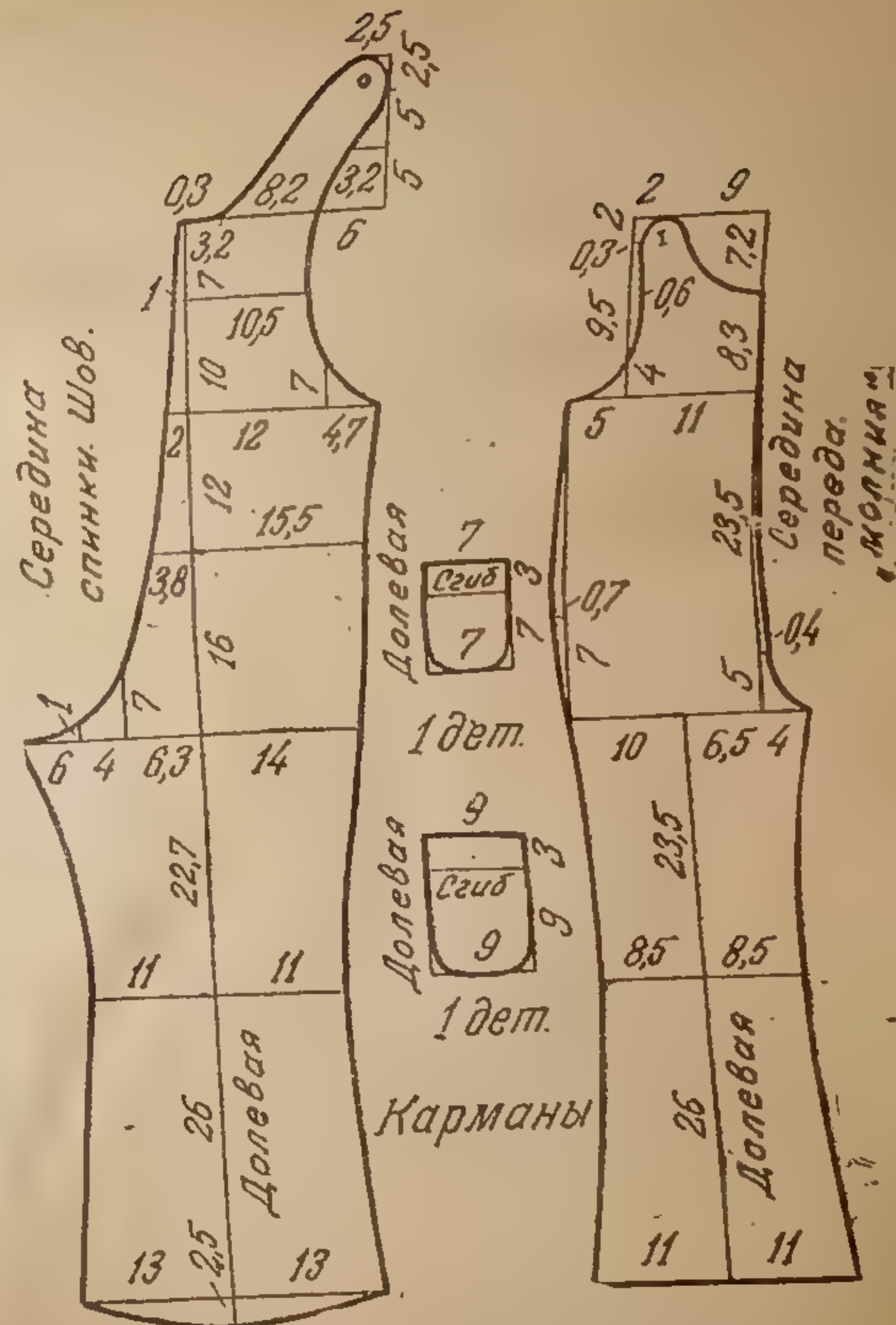
2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —

2 дет. — x — x — x — x —



Задняя половинка комбинезона 2 дет.

Передняя половинка комбинезона 2 дет.



# КОМБИНЕЗОН

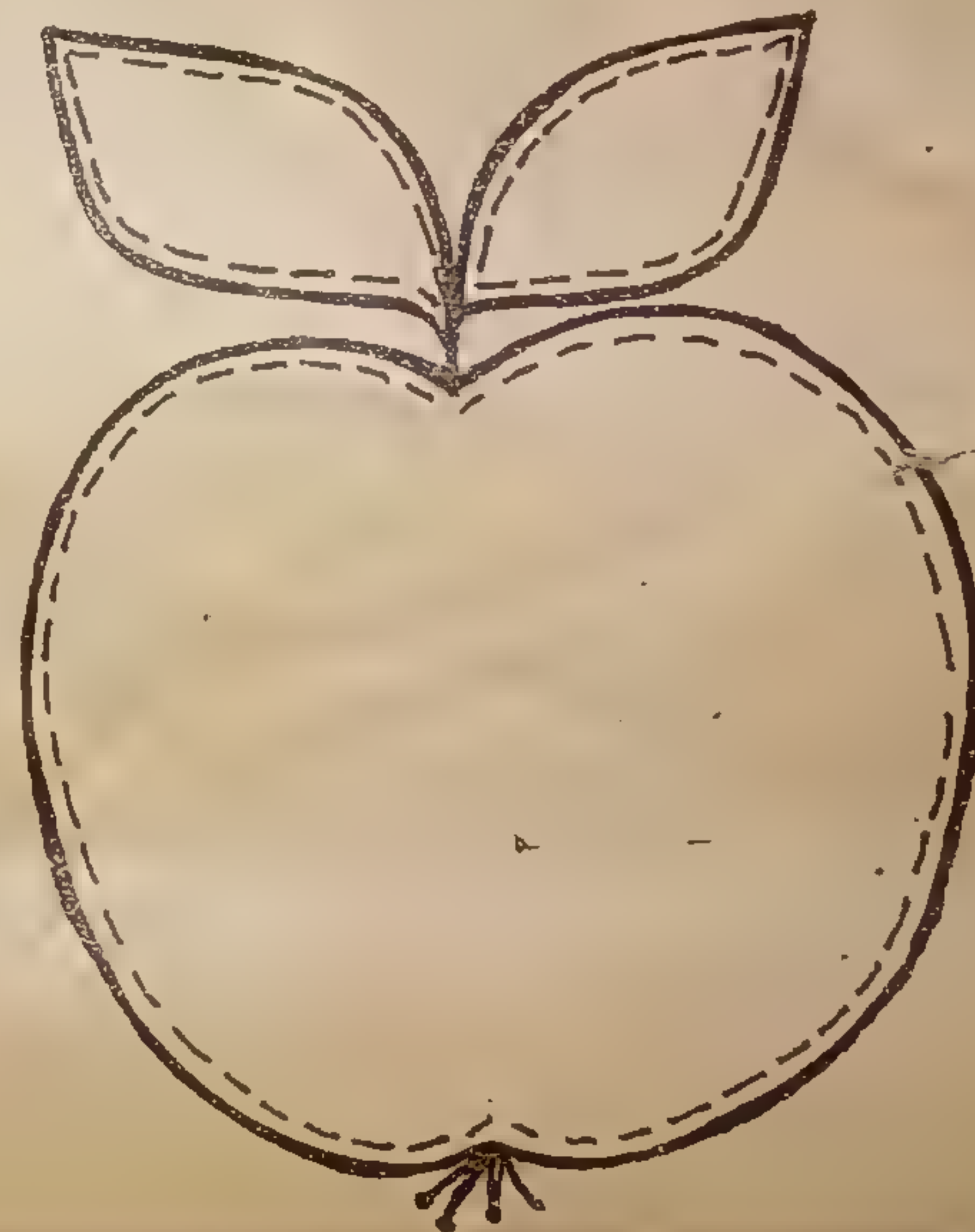
(32-й размер)



Комбинезон — самая удобная одежда для детей, и мальчиков и девочек. В нем легко, удобно. Если хотите, чтобы к тому же было красиво, отделайте низ брючек какой-нибудь яркой аппликацией. Ее можно выкроить из остатков искусственной кожи, замши, фетра, сукна, наконец, ситца или сати-на. Мы даем уменьшенную выкройку комбинезона и один из вариантов отделки. При крое не забудьте прибавить на швы.

Т. ЛЕСНОВА

Рисунок С. ТАБУНОВОЙ.



2,5  
5 2,5



# ИСПОЛНЕНИЕ ЗАПОВЕДИ



Увидеть всемирно известную кинозвезду собственными глазами на съемках советского фильма доводится нечасто. Поэтому я с трепетом ждала первой встречи с Малколмом Мак-Дауэллом, великолепным актером, знакомым нашему зрителю по картинам «Калигула», «О, счастливычк!», «Механический апельсин». На «Мосфильм» Мак-Дауэлла пригласил Карен Шахназаров, предложив ему роль Якова Юровского в «Цареубийце».

Э

та новая работа режиссера пронизана атмосферой мистики, тайны, как, впрочем, и вся история гибели самой могущественной династии в мире — императора российского Николая II и его семейства.

Снималась одна из ключевых сцен — расстрел Романовых. В декорационном комплексе, с максимальной точностью воссоздающем подвальные помещения особняка купца Ипатьева, царила обычная деловая обстановка. И все же невольно пришлось вздрогнуть и отступить к стене, когда в глубине полуосвещенного коридора внезапно отворилась дверь и прямо на меня шагнул Юровский — Мак-Дауэлл: коротко стриженная голова, черный полувойенный френч и сапоги. Но главное — жесткое, невозмутимое лицо с остановившимися голубыми глазами маньяка-убийцы.



— Павел, сегодня мы готовы к очередному серьезному, а не развлекательному занятию.

— Да, наш учебный год близится к концу, а объем теоретического материала, который нам нужно освоить, еще достаточно большой. Так что сегодня нам предстоит разобрать следующую тему — деление гороскопа на дома. Всего этих домов двенадцать.

— То есть их столько же, сколько знаков Зодиака. Значит ли это, что все дома равны между собой? И что такое понятие «дом»?

— В некоторых индусских школах астрологии число домов не соответствует числу знаков Зодиака: их может быть тринадцать или двадцать восемь. Но дома не равны между собой, потому что каждому дому соответствует определенное количество градусов эклиптики. Что такое дом? Как он строится? Отсчет домов начинается и завершается точкой асцендента: начало первого дома и конец двенадцатого находятся в этой точке. Дом — это определенный участок эклиптики, сектор. Всего этих секторов, как мы уже знаем, двенадцать. Но каждый сектор-дом делится, в свою очередь, на три части. И каждая часть несет свою, присущую ей информацию. Однако не все астрологи признают целесообразность такого деления. Но мы примем точку зрения индусов, которые считают, что дом состоит из трех равных частей.

— Так что же несет в себе понятие «дом»? Какая информация в нем заключена?

— По месту дома на эклиптике, по планетам, находящимся в нем, судят о том, как человек будет жить, какие события ожидают его в жизни, с чем ему придется бороться, каким видом деятельности он станет заниматься. Дома дают информацию о карьере человека, его материальном положении, браке и других жизненно важных проблемах... Но давайте лучше перейдем к конкретной характеристике домов и по ходу более подробно поговорим о том, какую роль каждый дом играет в нашей жизни.

Итак, если количество домов соответствует количеству знаков Зодиака, то каждый дом и соотносится с определенным знаком. То есть первый дом гороскопа — дом знака Овна. И несет он в себе информацию, присущую знаку Овна: говорит о стремлении человека максимально реализовать заложенные в нем качества, стать яркой, активной личностью. По этому дому также определяются потребности и запросы человека. Если в первом доме находится много планет, то это может говорить об эгоцентризме человека или о не слишком твердой его личностной позиции. Первая часть дома характеризует наиболее яркие особенности личности. Вторая указывает на физические данные, на привычки, третья говорит о талантах человека, его врожденных способностях и возможности их реализации.

Второй дом связан со знаком Тельца. Указывает на нашу связь с Землей, с материальным миром, в том числе деньгами, способами их зарабатывания, тратами и потерями, имуществом, приобретением, накоплением. Второй дом несет всю информацию о том, что тормозит развитие личности, а в некоторых случаях рассказывает о земном плане существования человека. Если в гороскопе человека второй дом занят планетами, то в его жизни либо все будет стабильно, либо его внимание будет сконцентрировано прежде всего на материальных проблемах.

Первая треть дома дает информацию о материальном мире человека, об его иму-



щество, о питании. Человек, который много ест, имеет в начале дома Юпитер, тот, кто не подвержен чревоугодию, — Сатурн. Эта часть дома предостерегает человека от обольщения деньгами. Вторая треть указывает на то, какими способами человек будет зарабатывать деньги. Третья определяет деловых партнеров, контакты, долги.

Третий дом соотносится со знаком Близнецов. Несет информацию о близких контактах человека, о ближайших родственниках, а также об отношениях с друзьями. Третий дом часто насыщен большим количеством планет у писателей и журналистов. Кроме того, этот дом указывает на ближайшие поездки человека. Первая треть дома дает сведения о всех перемещениях человека, включая даже короткие поездки. Вторая говорит о воспитании, о том, какое обучение должен пройти человек. Третья часть дома определяет взаимоотношение человека с родственниками, но не с родителями. Если в этой трети много планет, то все внимание человека будет отдано родственникам, но не друзьям.

Четвертый дом — дом Рака. По этому дому определяют изначальные традиции человека, все, что в нем заключено глубинного, сокровенного, генетического. Человек, у которого этот дом сильно населен планетами, может быть ясновидцем, а может обладать способностью «смотреть» в прошлое. Четвертый дом также указывает на связь с родителями, на привязанности к собственному дому, к родне, он также дает информацию об изначальной среде человека. Смерть человека часто определяется по четвертому дому.

Первая треть дома определяет непосредственное существование человека, традиции, место жительства, родину, дом. По этой трети можно сразу предсказать потерю домашнего очага, родины, отрыв от корней. Вторая треть дает информацию об отношении к родителям, авторитетам. Она же определяет также память о предках. Третья часть указывает на ретроспективы человека, то есть на события прошлого, которые напоминают о себе.

Пятый дом соответствует блистательному знаку Льва. Сильно заполненный планетами, этот дом сулит человеку царственную, «львиную» жизнь. Это дом самоопределения, свободы и творчества. Кроме того, он дает информацию о той нити, которая связывает человека с его потомством, о той памяти, которую он в них оставит. Первая треть дома говорит о дарах фортуны и о творческих основах человека, а также обо всех развлечениях, удовольствиях, которые человек может получить в жизни. Вторая часть соотносится с любовной жизнью человека, она определяет число амурных связей, напряженность эмоциональной жизни. Третья часть дает сведения о детях, о той памяти, которая останется у них после ухода человека.

Шестой дом уподобляется знаку Девы и потому объединяет все то, что связано с характеристикой этого знака. Этот дом материальный: он определяет все, чему мы подчиняемся в жизни, указывает на нашу работу, события бытового порядка, которые будут отвлекать нас, тормозить наше духовное развитие. Шестой дом связан с проблемами нашего здоровья, с нашим телом. Он также информирует нас о наших начальниках.

Первая треть дома и снабжает нас сведениями о начальстве и взаимоотношениях с ними. Вторая треть указывает на здоровье, на физиологические циклы организма, на диету, которой человек будет пользоваться. Если общее питание мы с вами определяли по второму дому, то те диеты и добровольные голодовки, на которые человек идет, определяются именно по шестому дому гороскопа. Кстати сказать, вторая треть этого дома обычно бывает занята планетами у людей, внимание которых всегда приковано к чужому здоровью, то есть у медиков. Но много планет в этой трети шестого дома наблюдается в гороскопах тех людей, подчинение которых внутренней дисциплине связано с родом их деятельности, например, у монахов, а также у тех, кто сознательно себя дисциплинирует, ограничивая в проявлениях многих человеческих слабостей. Третья часть шестого дома информирует о сослуживцах, о том, как складываются с ними отношения, о месте работы человека, о различных служебных перемещениях, а также и о тех изменениях, которые возможны в психологическом климате коллектива, о конфликтах, которые ожидают человека на месте его работы.

Итак, мы с вами «прошли» первые шесть домов гороскопа. Отведенное нам с вами место на журнальной полосе мы уже использовали, поэтому разговор о следующих оставшихся шести домах продолжим на следующем занятии...

— Простите, Павел, но у меня есть один вопрос. Я поняла, что нахождение планет в доме гороскопа указывает на то, как человек будет реализовывать свою жизненную программу. А может случиться так, что в доме не окажется планет? И значит ли это, что они никак не проявляются в нем?

— Действительно, бывает так, что в доме отсутствуют планеты. Однако это вовсе не означает, что их действие никак в этом доме не проявляется — планеты действуют в таких случаях скрытно. Более того, такая вот «посторонняя» планета может быть даже управителем дома. Нужно сказать, что эта «должность» управителя не является постоянной: планеты — управители дома меняются...

— Как всегда, спасибо за занятие и до следующей встречи.

Л. ГАВРЮШЕНКО



# Добро умножить на добро

**О**ни успели отъехать от Москвы немногим больше сорока километров, как небо словно разверзлось и хлынул такой дождь с боковым ветром, что их «Запорожец» вдруг занесло почти поперек Ярославского шоссе, а потом аккуратно накренило в кювет. Даже испугаться не успели. Рядом взвизгнули тормоза — к ним бежали мужчины, уперлись руками в их накренившуюся легонькую «Антилопугну», поставили на место.

— Что ж ты, мужик... — начал было заводиться первый из сунувшихся в напряженную тишину их салона и осекся. На водительском месте сидела побледневшая девчонка, рядом — костыли. Из-за спины выглядывало еще одно женское лицо. Только тогда он разглядел то, что помешало увидеть дождь и вся эта суматоха: ручное управление. Инвалидная машина.

— На пикник, что ли? — спросил другой из подоспевших помощников. — В такой-то дождь и грибы носа из земли не кажут!

Вот когда только все расхотались — спало напряжение. Шоферы-доброхоты заставили Тоню включить зажигание; повертеть туда-сюда руль, полинали — упруги ли? — скаты, помахали прощально. Тоня в ответ благодарно нажала на клаксон и оглянулась на маму трогаем?

## МАМА

**Т**оня глянула в зеркало обзора и встретила с материнскими глазами. Почему-то именно этот взгляд ей врезался в память на всю, наверное оставшуюся жизнь. В нем было все: и след только что пережитой опасности, и бесконечное доверие, и надежда. Вот, пожалуй, когда двадцатидвухлетняя девчонка-инвалид ощутила себя сильнее мамы. И благодарностью за эту силу наполнилась душа: «Мамочка. Без тебя, без труда твоего и самоотреченности была бы я до самой старости беспомощным стареющим ребенком. Это ты, родная, всю себя подчинила одной цели: вытащить меня в жизнь, поставить на ноги. И что ж, если, несмотря на почти десять тяжелейших операций, ноги меня не хотят слушать. Я все же стою на ногах! Это ты дала мне движение. Научила думать, не впадать в панику, не комплексовать. Я ведь теперь все могу. Мы с тобой

работали, как две пчелы, чтоб скопить денег на эти четыре колеса — без них не видать бы мне института, надежной профессии. Сидеть в четырех стенах...

Ты научила меня дружить, наш дом всегда открыт для всех, кому мы с тобой нужны и интересны. Обо мне болея, себя в старухи записала, в бобылки. А ты такая красивая, мамочка...

Только дай себе расслабиться, только уступи себя хоть на кончик мизинца жалости. Так всю и съест тоска. Она тут как тут, ждет, солнце застит. Как часто кажется, что уже потеряла ощущение будущего. Почему? Одногодки замуж выходят. В институте свадьбу за свадьбой играют. А ее угораздило в первом же семестре упала

так, что сломала ногу — столько раз оперированную несчастную ногу. Ха-ха... «Очнулась — гипс». Глупая фраза задела в голову. Мама пошла дверь открывать: кто-то позвонил. Вот тогда, во время болезни, в их доме появился новый знакомый — Виталий Бастрыкин. Красивый, здоровый и сильный парень с тонким музыкальным слухом (в эстрадном оркестре играет!). Появился и появился. Встречал у института. Влезал в душу их неблагодарного «Запорожца» что-то чинил, ладил. Добрый, хороший, не всегда понятный Господи, себе признаться страшно: влюбилась!

Мама заметила это сразу хотя среди многих бывавших в их доме дочкиных ровесников Виталий не один был сердечен

и добр к Тоне. Им как-то везло на человеческий отзыв — может, потому, что сами из-за Тониной беды спешили отозваться на чужую нужду? Как бы то ни было, в семьдесят восьмом году ее Тоня стала Бастрыкиной.

«Вот почему я так помню тот ее взгляд в машине. Мама поняла, что будет у меня в жизни сильная половина, что подходит ей час расслабиться, отдохнуть. И по сей час живу с чувством невольной вины: она надорвалась, хоть ни разу на свою судьбу вслух при мне не пожаловалась. А просто угасла без времени. Угасла, как только убедилась, что доброта и любовь людей, с которыми она научила ладить, меня не оставят»



Фото А. ЖМУЛЮКИНА





ничения, предусмотренные в нем, объективно неизбежны.

— Однако другие республики — те же Россия и Туркмения, да и Эстония, как и вы, принявшая свой закон, — напоминаю я, — не лишают пенсий тех граждан, которые переезжают к ним из Латвии, иных регионов страны. Ведь процесс миграции сейчас идет очень интенсивно, и отнюдь не в сторону Прибалтики.

— В наших планах, — поясняет Улдес Карлович, — заключить межреспубликанские договоры, в которых будут оговорены условия выплаты пенсий в случаях, подобных тому, который мы обсуждаем.

— Выходит, пока телега — впереди лошади?

Вопрос повисает в воздухе..

Да, многое сейчас перепуталось, переиначилось. Что греха таить, коренное население, латыши, «пришельцев» давно уже не любит. Винят их в том, что, мол, нанесли ущерб национальной культуре, языку, что повернули экономику в сторону индустриализации, хотя для Латвии более перспективно аграрное направление. И много других грехов приписывают «мигрантам».

Ошибки прежних лет, перекосы в национальной политике никем и не отрицаются. Только при чем тут рядовой инженер, направленный по распределению на предприятие в Латвию, или рабочий, которого тридцать — сорок лет тому назад зазвали сюда восстанавливать разрушенное войной хозяйство, или, наконец, военнослужащий, выполняющий свой воинский долг там, где ему приказано?

Кое-кто в республике настойчиво внедряет в сознание коренных жителей лозунг «Латвия — для латышей». Можно ли представить, чтобы подобный лозунг звучал в цивилизованной стране? Например, «Франция — для французов», «Италия — для итальянцев»? Здесь понимают, что народ Франции — это не только французы, но и тысячи граждан других национальностей,

для которых эта страна стала родной. И в Латвии многие семьи русских, представителей других национальностей живут не одно десятилетие, пустили глубокие корни, сами стали «коренным населением». Презрительное «мигранты» к ним никак не подходит.

Парируя эти аргументы, латыши, в свою очередь задают вопрос: почему же иные из них до сих пор не овладели в совершенстве латышским языком? Вопрос, как говорится, не в бровь, а в глаз. Но и ответ неоднозначен. Латвия как и Эстония, и Литва всегда занимала в Союзе особое положение. Располагая курортным побережьем, она привлекала миллионы отдыхающих туристов со всех концов страны. Да и без этого русский язык стал языком межнационального и даже международного общения. И сами латыши волей обстоятельств заговорили на нем, ибо как же обойтись без общего для всех языка на рынке, в магазине, на почте, в санатории и т. д.? К этому нужно добавить интенсивные экономические и культурные связи со всеми регионами Советского Союза.

Многие из русскоязычных жителей сейчас готовы изучать латышский, но плохо с учебниками, не хватает квалифицированных преподавателей, владеющих двумя языками, платные курсы очень дороги и т. д.

Как свидетельствуют факты, многие деятели в Прибалтике и не хотят, чтобы русские знали местный язык. Как заявил редактор одной эстонской газеты, выходящей на английском языке, он против того, чтобы государство поощряло русских к изучению эстонского языка, ибо это нарушит «чистоту языка». И в то же время он дал понять, что знание эстонского языка будет обязательным условием для работы в государственных учреждениях. Нетрудно вывести логическое заключение: русские в первую очередь волеются в армию безработных и вынуждены будут уезжать из республики. Впрочем, и сейчас уже доски

объявлений заполнены предложениями об обмене на Россию.

Не так давно в Латвии принят Закон об образовании. Он предусматривает, что уже со второго курса обучение в вузах будет вестись на латышском языке. Значит, и путь к высшему образованию для многих юношей и девушек окажется закрытым: ведь для успешной учебы нужно совершенное знание латышского языка, а для этого требуется время.

В те дни, когда я находилась в командировке, Верховный Совет Латвии обсуждал закон об отмене действия на территории республики Конституции СССР и Латвийской ССР. Народный депутат Латвии А. В. Сафонов делился со мной впечатлениями об этом событии.

До принятия нового свода законов Латвии еще далеко. Пока же населению республики предлагают жить по так называемой Конституции переходного периода, согласно которой чуть ли не половина жителей будет иметь статус не «гражданин», а «лицо». Многие могут оказаться без права на труд, на образование, на социальное обеспечение в старости.

Тридцать три года назад я впервые побывала в Латвии. До сих пор не забыла впечатлений от той поездки: словно за границу съездила. Потрясающая чистота, изумительно вежливые, предупредительные продавцы, безупречный сервис в ресторанах, кафе и даже столовых, высокое качество товаров и продуктов — все это разительно отличалось от того, что было в России. И я понимаю латышей, которые хорошо помнят те времена и все надежды на национальное возрождение связывают с независимостью своей республики. Не понимаю другого: как можно ненавидеть к системе, искалечившей всю нашу страну, нанесшей ущерб всем народам, переносить на граждан иных кровей, населяющих республику?

Мне встречалось много латышей, которые хорошо понимают, сколь губителен микроб национализма. Они тоже за самостоятельную Латвию, за возрождение и расцвет своей республики, но против достижения «счастливого будущего» ценой горя и несчастья других людей.

Есть у латышей чудесный праздник «Лиго» — Иванов день. В самую светлую, почти белую ночь юноши и девушки бродят по лесу в поисках цветущего папоротника. По древнему поверью, тот, кто найдет его, обретет счастье, научится понимать язык птиц, зверей, цветов. Веселый, добрый обычай. Его охотно переняли живущие в республике русские, украинцы, армяне, белорусы. В ночь Ивана Купалы они тоже ищут свое счастье. Для всех оно одинаково — мир, благополучие, достаток, здоровье, красота, доброта. И пусть каждый найдет свой цветок, научиться не только умом, но и сердцем понимать другого — не важно, на каком языке он говорит.

P. S. В командировке я была в июле. Потом произошли события 19—21 августа. Они повлекли за собой много перемен. Поставили и новые проблемы. Одним из знаменательных фактов стало признание независимости прибалтийских республик правительством РСФСР. Что ж, жизнь ускорила процессы становления суверенных Эстонии, Латвии и Литвы.

Политики сейчас извлекают уроки из происходящего. Надеемся, что они будут положительными и для всех народов, населяющих Прибалтику.

Нина ФЕДОРОВА

Лиепая — Рига.



только очень. И вот чего до-  
бились. Теперь буду с разво-  
роченной шеей.

— И все-таки...

— Если хватит сил...

Раньше в «Склифе» знали:  
летом полегче, зимой и осе-  
нью — больше работы. Сейчас  
все смешалось. Круглый год  
сотни людей возвращают здесь  
с того света — людей, бессиль-  
ных что-либо изменить в своей  
судьбе, людей, в жизни кото-  
рых разладилось все.

— Ну а инстинкт самосохра-  
нения, просто животный ин-  
стинкт самосохранения? —  
спрашиваю у врача.

— Да, он возвращается, ко-  
гда они выходят из первого  
шока, — отвечает он.

Люда. 25 лет. Мужа любила  
безумно. Свекровь попила  
и сына тянула «за компа-  
нию». Люда все терпела —  
и свекровьины цепляния по  
поводу и без повода, и муж-  
нину грубость, и пьянки. Ре-  
бенка родила. Уже, правда,  
без надежды на то, что жизнь  
в доме наладится. «Но как-то  
надо же стараться жить нор-  
мально». Однажды муж со  
свекровью поехали в гости  
к родственникам, ребенка за-  
чем-то с собой потащили.  
Люда пришла с работы, по-  
звонила родственникам, вы-  
яснила, что все там пьяны-  
пьянехоньки. «Привезите  
хоть дочку назад». — «А, по-  
шла ты...»

И вроде все, как обычно,  
ничего такого, выходящего  
из ряда ее жизни. А вот про-  
сто поняла, что не может  
больше так.

Схватила то, что было под  
рукой... Когда вернулись пья-  
ненькие муж со свекровью,  
Люда лежала на полу не в си-  
лах подняться. «А-а-а, — заво-  
пила свекровь, — это она нас  
напугать хочет, скотина». Муж  
стал Люду «поднимать»,  
пиная ногами. Уже полужи-  
вая доползла до ванной. До-  
ползла, чтобы выпить хлоро-  
фосу. Соседи вызвали мили-  
цию, услышав шум. Милиция  
вызвала «Скорую». Люду  
тоже «откачали» в «Склифе».

Зачем люди умирают из-за  
любви? Зачем люди живут —  
так живут — из-за любви? Они  
почти одинаковые, эти вопро-  
сы. И ответ один: потому что  
из-за любви. И чтобы выле-  
читься от этой жизни и от этой  
смерти, нужны шок, потрясе-  
ние. И далеко не все его могут  
пережить.

Реаниматоры, не склонные  
к идеализму и абстрактным эм-  
пиреям, — люди вполне кон-  
кретные, имеющие дело не  
с душой, а с телом, вам скажут:  
если в человеке не осталось ни  
одной капли желания жить, ни-  
какими реанимационными ме-  
роприятиями, никакими капель-  
ницами и уколами нельзя его  
физически, физиологически  
вернуть на эту землю. Все-таки  
есть тело и есть душа, и душа  
отделяется от тела, и тело без

души — тлен, что бы там ни  
говорили материалисты.

В нашей стране каждый год  
решают умереть 290 человек  
из каждых 100 тысяч. В одном  
случае из десяти попытка эта  
«удается». Больше половины  
всех самоубийств совершается  
из-за того, что никто до сих пор  
толком-то и определить не мо-  
жет, — из-за любви.

Игорь. 35 лет. Два года он  
жил в банальном любовном  
треугольнике — с женой  
и любовницей. Разрывался:  
жену любил, как жену, лю-  
бовницу — как любовницу.  
С женой было плохо с сек-  
сом. С любовницей — с чело-  
веческим теплом, и участием,  
и надежностью. И бросить не  
мог ни ту, ни другую. И жить  
так больше не мог. Отравил-  
ся. Не получилось. Живет  
сейчас. Как? Врач на-  
учил жену некоторым интим-  
ным премудростям. Сексу-  
альные эти подробности аб-  
солютно неинтересны и вра-  
ждебны ей, но она слушается  
врача: надо жить и ей, и Иго-  
рю. Счастья все равно нет. Но  
ведь жизнь — это и не сча-  
стье вовсе. Кто же тешит  
себя такими иллюзиями? Значит,  
люди кончают с со-  
бой, когда отчетливо осозна-  
ют бесполезность страда-  
ний? И остаются жить, пока  
есть хоть крохотная надежда.  
Или хотя бы желание наде-  
яться.

В отделе отравлений  
есть психиатр. Он обязан  
осмотреть каждого поку-  
шавшегося на самоубийство.  
И выяснить: а нормален ли он,  
этот человек?

— Я имею право, — говорит  
психиатр, — по закону, без сог-  
ласия родственников, челове-  
ка, который пытался наложить  
на себя руки, запихнуть в «пси-  
хушку». Хотя в общем-то обыч-  
но самоубийцы — абсолютно  
нормальные люди. Когда я го-  
ворю о «психушке», они всегда  
возмущаются: «Вы мне угро-  
жаете». Да не угрожаю я. Про-  
сто психиатрия считает: если  
человек не способен жить  
в этом мире, его надо лечить.

— Вы считаете, наш мир на-  
столько совершенен?

— Думать о смысле жизни?  
Если вы все время будете ду-  
мать о том, как сгибаете ногу  
при ходьбе, станете спотыкаться.  
Надо идти — и все. Надо  
жить — и все.

Да, вот и во всех религиях  
есть запрет на самоубийство.  
Душа христианина, посмеявше-  
го отказаться от жизни, данной  
Богом, будет вечно скитаться  
неприкаянной по земле и нико-  
гда не обретет покоя. Душа  
буддиста переселится в иное  
тело, но будет обязана пройти  
тот же путь испытаний. И если  
опять человек их не выдержит,  
так будет повторяться до бес-  
конечности. Каждый должен  
нести свой крест, испить свою  
чашу до дна. Ну а атеист?

А у него, как известно, вместо  
души — пар. Так что же, ему не  
страшно самоубийство? Но вот  
ведь наука тоже говорит: не-  
нормально это. Правда, толком  
объяснить не может: почему?  
Почему надо жить? Только за-  
тем, чтобы не «запахнули»  
в «психушку»?

Оксана. 21 год. 3 года — на  
панели. «Надо было как-то  
жить, есть, пить, одеваться». Потом  
встретила любовь. На-  
стоящую. Но он оказался же-  
нат. И разводиться не соби-  
рался. Что делать? Выбор  
простой: опять в прежнюю  
жизнь или что? Отравилась.  
Откачали. Проблема выбора  
осталась. «Жалко, что не по-  
лучилось. Еще раз травиться  
не решусь: страшно, хотя  
знаю теперь верный спо-  
соб...»

Американцы вычислили: че-  
ловек чаще всего влюбля-  
ется, когда стоит перед же-  
стким, важным жизненным вы-  
бором, когда обстоятельства  
вынуждают его выбрать нако-  
нец какой-то конкретный вари-  
ант судьбы. А любовь... это  
как бы способ психологической  
защиты — что-то вроде «бег-  
ства в болезнь». Оправдание  
своего бездействия, отвлече-  
ние от реальных жизненных  
проблем. Но американцы очень  
деловые, как известно, они  
считают, что жизнь — это не-  
пременно действие, движение.  
Самоубийцы, вытасканные  
с того света, как правило, сми-  
ряются с обстоятельствами  
своей судьбы. Оставшись жить  
без любви, то есть без пре-  
красных и спасительных грез,  
с глазу на глаз с жесткой ре-  
альностью жизни, эти люди  
в девяносто девяти случаях из  
ста снова плывут по течению  
не в силах что-либо изменить.  
Ведь и до попытки самоубий-  
ства была масса вариантов вы-  
хода из кризисной ситуации —  
вот же они все перечисляются  
в кабинете психотерапевта —  
варианты есть всегда. Вари-  
анты-то есть. Нет сил мучиться.

Около 60 процентов само-  
убийств совершаются под  
влиянием минуты. Но есть  
и выношенные, выстраданные  
самоубийства. Специалисты  
знают: это происходит не в тя-  
желый период депрессии, а на  
выходе из нее, то есть когда  
снова, казалось бы, появляют-  
ся силы жить. Самоубийцы ис-  
пользуют эти силы, чтобы уме-  
реть.

Одна женщина, узнав, что от  
нее уходит муж, написала пись-  
мо ему на работу и отравилась.  
Другая в этой же ситуации об-  
варила мужа кипятком и отра-  
вилась. Психотерапевты склон-  
ны думать, что обе эти попытки  
самоубийства демонстратив-  
ные, «понарошку», не всерьез,  
лишние. Первый импульс стрес-  
са был снят действием. Тра-  
виться было уже необязательно.  
Психологическая защита  
сработала, выдержала нагруз-

ку. Мало хотеть умереть —  
надо еще не хотеть жить. А это,  
оказывается, разные вещи.

Нытики редко сводят сче-  
ты с жизнью — они изначально ни-  
чего хорошего от нее не ждут.  
Как ни странно, обычно пома-  
ются жизнерадостные люди,  
которых никогда не заподозри-  
ли бы в слабости. Крепкие, но  
хрупкие, они не ищут ни у кого  
поддержки, они надеются толь-  
ко на себя.

Самоубийство готовится  
в безмолвии сердца. Остаться  
жить или умереть — этот во-  
прос каждый решает сам. Но  
в тяжелые моменты жизни об-  
щества самоубийств всегда  
больше. В том числе и само-  
убийств из-за любви. Общая  
нестабильность? Общая неуве-  
ренность в завтрашнем дне?  
Да. Но и еще общий — повы-  
шенный — уровень равнодушия  
друг к другу. Это ведь элемен-  
тарно: когда человеку плохо,  
нельзя на него плевать. Но  
у нас порой не хватает сил  
даже на это. Точно так же, как  
у самого самоубийцы не хвата-  
ет сил на элементарное, на та-  
кое простое и естественное,  
как воздух, — просто на жизнь.

Да, когда страну трясет, как  
в лихорадке, самоубийств  
становится больше. Господи,  
но в жизни всегда есть на-  
дежда, пусть даже она похожа  
скорее на абсурд. Несмотря на  
то, что еще Карл Маркс, как  
известно, писал про трагедии  
неразделенной любви, которые  
будут всегда, «даже при комму-  
низме», история человечества  
показывает: когда кризис в об-  
ществе доходит до высшей точ-  
ки, число самоубийств резко  
падает, потому что люди объе-  
диняются, чтобы выжить. Не-  
весть откуда берется уже, ка-  
залось бы, забытая потреб-  
ность в общности духовной,  
в желании поддержать близко-  
го человека, вновь возрожда-  
ются ценность человеческой  
личности и чувство благодар-  
ности за любовь...

Сегодня количество само-  
убийств у нас стабилизирова-  
лось. Куда качнутся в следую-  
щий момент эти чаши весов: на  
одной — жизнь, на другой —  
смерть?

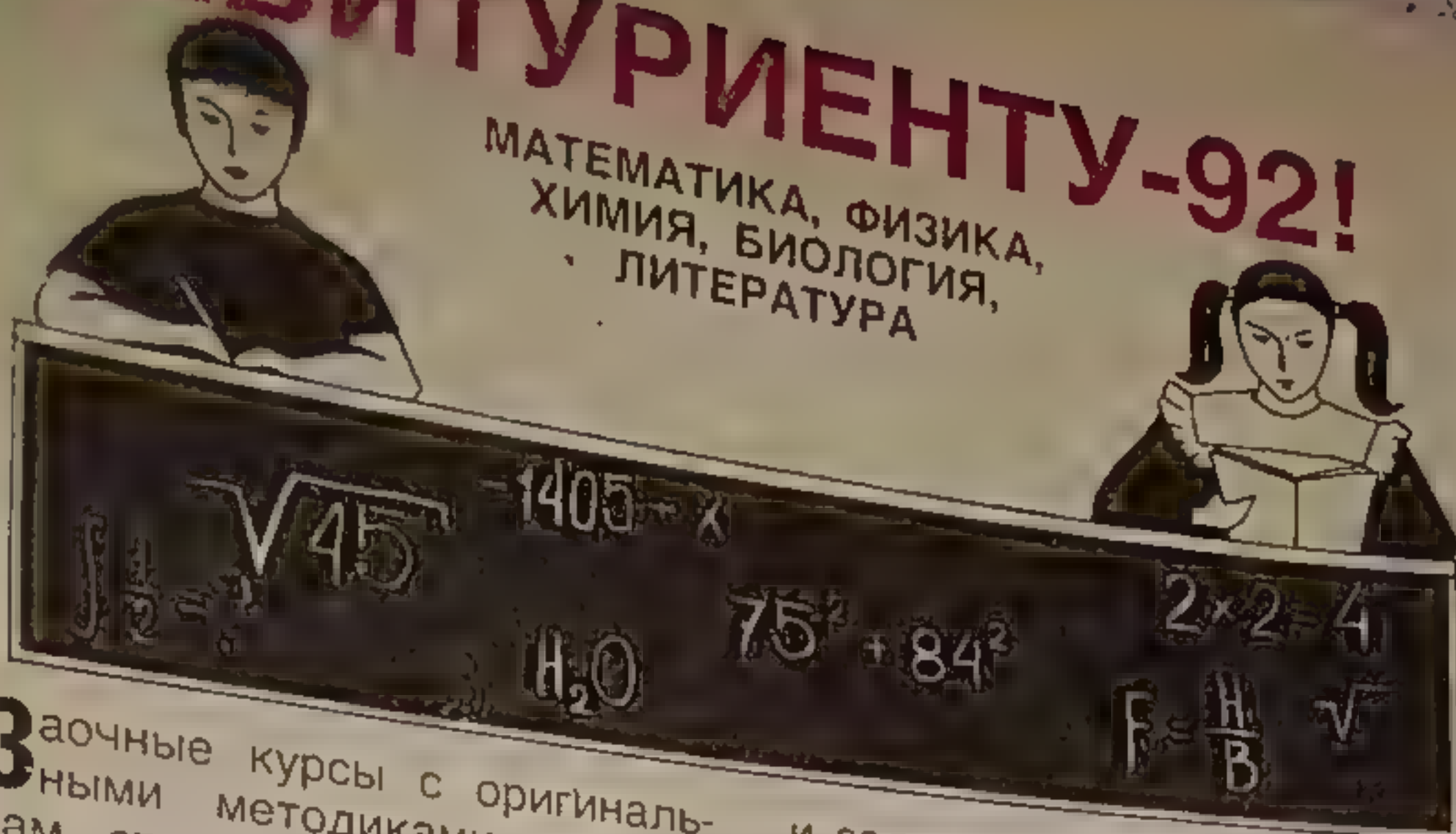
Люди умирают от любви. Они  
умирают, а профессионалы-  
специалисты делят их на тех,  
кто на самом деле умирать не  
хотел, а просто своим поступ-  
ком надеялся вернуть дорогого  
человека, и на тех, кто умирает  
по-настоящему, потому что без  
любви теряется полноценность  
личности и сам по себе чело-  
век становится ничем. Вероят-  
но, для профессионалов и есть  
смысл в такой классификации.

Вой сирены, и длинный кори-  
дор, и палата, и капельни-  
ца. И боль, и спасение.  
Опять кого-то вернули с того  
света и оставили жить. Неуже-  
ли опять без любви?

Мария МУСИНА



# АБИТУРИЕНТУ-92!



**З**аочные курсы с оригинальными методиками помогут вам стать студентом любого вуза страны. Квалифицированные преподаватели, применяя индивидуальный подход и учитывая уровень вашей начальной подготовки, сделают все, чтобы ваше поступление в вуз стало реальностью.

В течение 4—5 месяцев вы получите комплект методических разработок, включающих теоретический материал, разбор не менее 120 вопросов

Наш адрес: 129081, г. Москва, а/я 118, учебно-информационный центр «Инпам».

и задач по каждому предмету, предлагавшихся на вступительных экзаменах, и контрольные работы.

Обучение платное. Для инвалидов, детей-сирот скидка 50 %. После окончания курсов выдается свидетельство. Оплата производится после уведомления о зачислении на курсы. Вы должны прислать заявление, указав фамилию, имя, отчество, предмет, выбранный вуз, и 2 конверта с написанным на них вашим почтовым адресом.

## НАДЕЖНЫЙ партнер

**И**нформационная служба «Алые паруса» совместно с фирмой «ДАКВИН» предлагает следующие услуги:

— **ПОМОЖЕТ** вам найти работу за рубежом, заявив ваши данные во многих фирмах стран Запада, принимающих специалистов из Восточной Европы или оказывающих помощь в устройстве на работу.

— **ПОДБЕРЕТ** оптимальные варианты для знакомства с целью создания семьи. При этом проверяется психологическая совместимость партнеров. Если вы еще не нашли надежного спутника жизни, не теряйте времени, обращайтесь во Всесоюзную службу знакомств фирмы «ДАКВИН», и ваши шансы на успех существенно возрастут, так как вы получите уникальную возможность доступа в крупнейший в Союзе банк информации о лицах, желающих создать прочную семью. Мужчинам предоставляются льготы.

— **СОСТАВИТ** древнеиндийские гороскопы на различные периоды вашей жизни. Если вы не скептик и увлекаетесь астрологией, то сможете узнать, как распорядятся звезды вашей судьбой и карьерой, указать уникальный древнеиндийский гороскоп хинди на любой период вашей жизни.

— **СОСТАВИТ** индивидуаль-

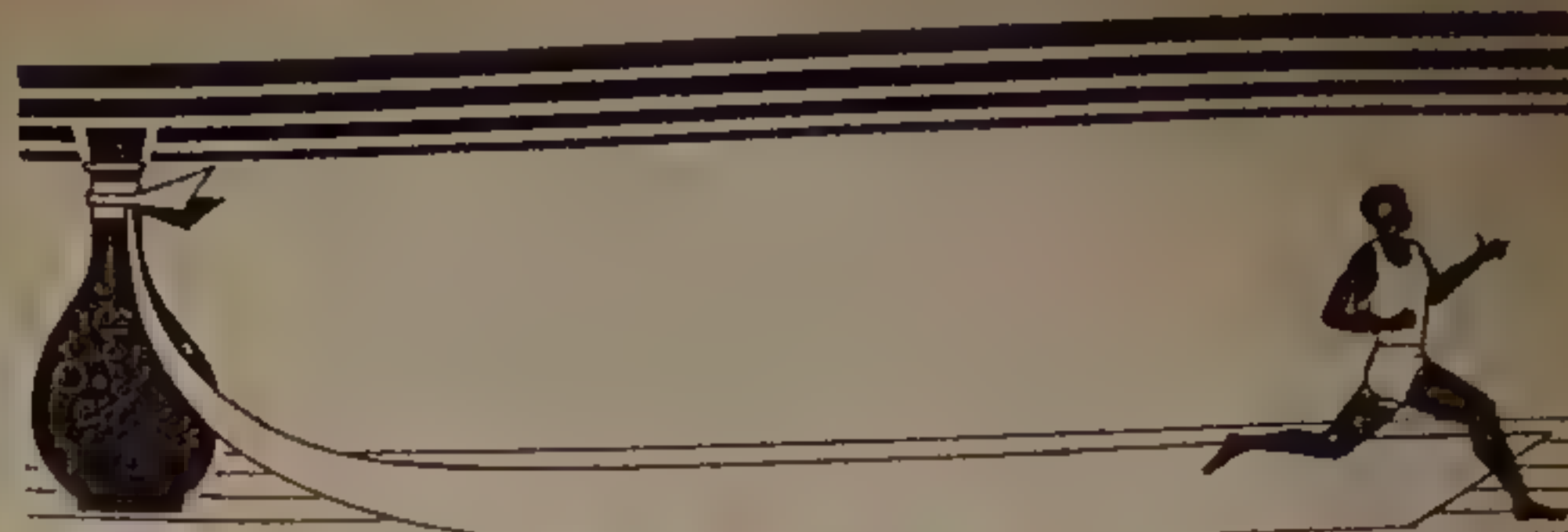
ные женские календари на шесть месяцев для определения дней, наиболее благоприятных для зачатия ребенка, и дней физиологической стерильности. Расчет производится по модернизированной методике Огино-Кнауца; периоды плодovitости и бесплодия определяются на основании анализа индивидуальных данных о менструальном цикле

Для того чтобы стать нашим абонентом и получить анкеты для заполнения, необходимо:

1. Оплатить стоимость анкет «Знакомство», «Гороскоп», «Цикл» — по 95 копеек; «Работа» — 2 руб. 95 коп.

Деньги следует высылать на расчетный счет 161804 в ЦОУ Госбанка СССР г. Москвы, МФО 299112. В графе «Получатель» почтового перевода укажите: Молодежный коммерческий банк — фирма «ДАКВИН» 467007.

2. Выслать письмом с соответствующей пометкой («Работа», «Знакомство», «Гороскоп» или «Цикл») корешок квитанции почтового перевода и пустой конверт с вашим адресом. В нем вам будут высланы условия обслуживания и анкеты для заполнения. Письма с запросами (каждый в отдельном конверте) отправляйте по адресу: 144012, Московская обл., г. Электросталь, «ДАКВИН». Справки по телефону: 242-13-47 (с 11 до 16 час).



## ВОЛГОГРАДСКИЙ БИШОФИТ — ЭТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

**В**ы сами сможете освободиться от многих недугов, если приобретете природный минерал БИШОФИТ. Это бромно-хлоридномагнийевый рассол с различными микроэлементами, обладающими известной фармакологической активностью. Лечебный эффект БИШОФИТА заключен в его особом природном составе, который оказывает противовоспалительное, рассасывающее и противоболевое действие при ряде заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата,
- периферической нервной системы,
- хирургических заболеваний.

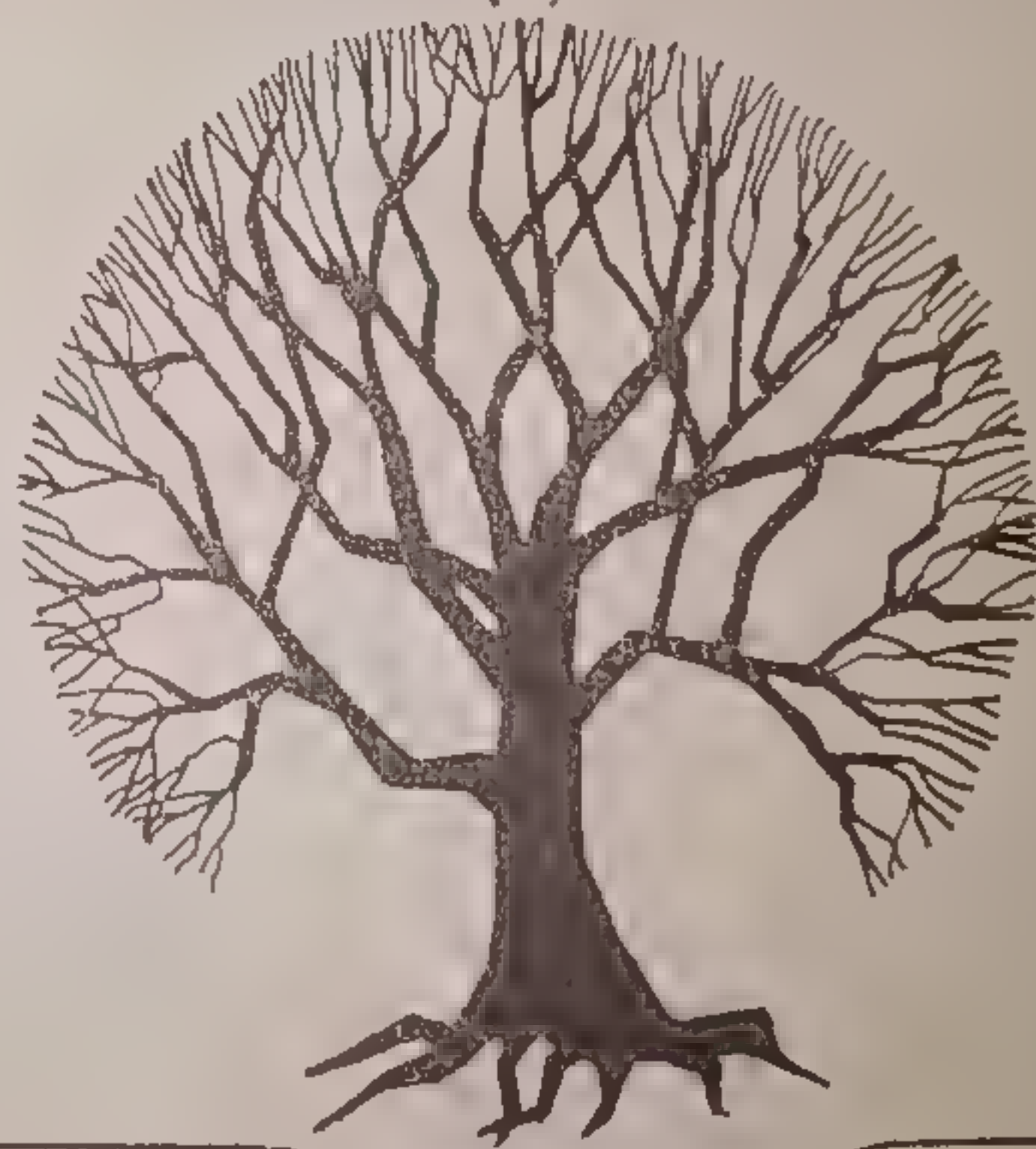
БИШОФИТ разрешен для применения в бальнеологической практике в виде компрес-

сов, втираний, местных ванн для рук и ног в домашних условиях. Если вы не нашли его в аптеках, не огорчайтесь — направляйте ваши заявки по адресу: 400113, г. Волгоград, бульвар Энгельса, д. 11, кооператив «Химик», Тел.: 67-55-77.

Заявки пишите на почтовых открытках, разборчиво указывая свой адрес, фамилию, имя, отчество.

Посылки высылаются наложенным платежом (оплата на почте). Общая стоимость (в посылке 2 л бишофита) с почтовыми расходами составляет от 14 до 16 рублей, авиапочтой — от 20 до 36 рублей. В посылку вкладывается Инструкция по применению БИШОФИТА, утвержденная приказом МЗ СССР.

**БИШОФИТ — ЕЩЕ ОДНА ВАША НАДЕЖДА, ЕЩЕ ОДИН ШАНС, ДАННЫЙ ПРИРОДОЙ!**



## ДРЕВО ПОЗНАНИЯ

**Хатха-йога? Экстрасенсорика? Медитация?**

Нет! Только духовное совершенствование человека позволит перейти на новую ступень эволюции. Во все времена легендарная Шамбала передавала необходимые человечеству знания через наидостойнейших людей. Об этом — рукопись Конкордии Антаровой «Две жизни». Отрывок из нее, посвященный путям ученичества, пу-

бликуется во втором номере журнала «ДРЕВО ПОЗНАНИЯ», издаваемого редакцией вечерней газеты «Ригас багсс».

Приобрести журнал (стартовая цена — 2 рубля) можно наложенным платежом в количестве не менее 15 экземпляров. Оптовым покупателям и распространителям предоставляется скидка.

Наш адрес: 226081, Рига, а/я 6, «Древс познания».



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НАШЕГО ТЕЛА: ЛЕЧЕНИЕ

Итак, исследовав свое государство — организм, вы нашли неблагополучные энергетические каналы и причину, нарушающую в них нормальный ток энергии. — избыток ее или недостаток.

Теперь займемся методикой нормализации ЧИ в каналах.

Если в неблагополучном канале вами обнаружен избыток энергии, то ЧИ надо выводить. Число процентов избытка ЧИ, превышающее число процентов недостатка ЧИ, по условию предыдущего домашнего задания, вы должны были подчеркнуть красным карандашом на гороскопическом круге соответствия между вашими знаками и меридианами.

Успокаивать канал следует в час, когда активность в нем спадает. Вспомните, в период активности у любого канала в первый час энергия растет, во второй — убывает. Наиболее эффективно выводить ЧИ при спаде энергии в канале. Пример: если надо успокоить канал мочевого пузыря, который активен с 15 до 17 часов, то эффективнее всего будет массировать его седативную (успокаивающую) точку сразу после 16 часов.

Седативную точку (ее расположение) для любого из 12 каналов вы найдете в таблице № 3. Избыток ЧИ выводите берущей энергией рукой: женщины правой, мужчины левой рукой. Массировать успокоительную точку надо медленно, плавно, средним или большим пальцем руки, как бы раскручивая спираль по часовой стрелке. Палец от точки не отрывайте (длительность успокоительного массажа — 3—5 минут).

Если в неблагополучном канале обнаружен недостаток энергии, то ЧИ надо добавлять, применяя активизирующий (тонизирующий) метод. По условию прошлого домашнего задания недостаточные каналы вы должны были подчеркнуть синим карандашом.

В таблице № 3 найдите тонизирующую точку для вашего энергетически ослабленного канала. Подпитывать его энергией нужно в первый час активности канала, то есть в час нарастания ЧИ. Пример: для канала мочевого пузыря — с 15 до 16 часов.

Как массировать точку, тонизирующую канал? Большим или средним пальцем дающей энергию руки: женщины левой, мужчины правой. Массируйте сильно, энергично, против часовой стрелки, как бы вкручивая давление по спирали в точку в течение 0,5—1 минуты, потом резко оторвите палец от кожи.

Массаж делайте ежедневно — он займет у вас мало времени. Быстрого эффекта не

ждите. Вспомните пословицу: «Болезнь входит пудами, а выходит золотниками». Через месяц по таблице № 1 проверьте, есть ли изменения в неблагополучном канале. Обычно явное улучшение наступает через 2—4 месяца. Дозы-то воздействия гомеопатические! Но среди вас может быть экстрасенс, о чем он и не подозревает. У таких людей эффект проявляется быстрее.

Согласно рекомендациям древневосточных целителей, при полнолунии полезен только успокаивающий, а во время новолуния только тонизирующий массаж. Поэтому в полнолуние на три дня прекратите тонизирующий, а в новолуние успокоительный массаж.

Как быть, если час массажа приходится на ночное время? Что ж, воздействуйте на противоположный (в гороскопическом круге — на другом конце диаметра) канал в более удобные дневные часы. Пример: избыток ЧИ в канале легких надо

выводить с 4 до 5 утра. Однако гораздо легче того же результата можно достичь, активизируя противоположный канал мочевого пузыря в дневное время (с 15 до 16 часов). А чтобы не тонизировать канал легких с 3 до 4 часов утра, успокаивайте противоположный ему канал мочевого пузыря с 16 до 17 часов.

Древневосточный метод «мать — сын» тоже выравнивает ход энергии ЧИ в каналах. В чем его суть? В том, что мы воздействуем на каналы, соседние с неблагополучным Каналом, предшествующий неблагополучному, называют «мать». Поскольку «мать всегда отдает», то, чтобы в ослабленном канале увеличить ЧИ, нужно активизировать предыдущий («мать»). Пример: чтобы дать ЧИ в канале легких, тонизируйте предыдущий канал печени — «мать». Ну а «сын всегда берет». Значит, чтобы снять избыток ЧИ в канале легких, забирайте энергию из следующего за ним канала толстой кишки — «сына». То же и для остальных каналов.

Если вы определили у себя несколько неблагополучных каналов, то начните оздоровительный массаж с аварийных каналов, соответствующих вашим гороскопическим знакам.

Эти методы мы рекомендуем людям с недомоганиями, то есть полубольным-полуждоровым. С зародышем болезни они справятся своими силами. А вот больные люди нормализовать жизнедеятельность государства — организма без государственной помощи уже не смогут. Им надо обратиться к врачу.

И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ

ТАБЛИЦА 3

| СЕДАТИВНЫЕ<br>(УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ)<br>ТОЧКИ   | ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТОЧКИ   |
|---|--|
| <b>I. Канал ЛЕГКИХ</b><br>(активен с 3 до 5 час.)   |  |
| чи-цзе-симметричная, расположена на передней поверхности локтевого сустава со стороны большого пальца в кожной складке. | тай-юань-симметричная, расположена на передней внутренней поверхности запястья на 1,5 см ниже складки запястья против большого пальца.             |
| <b>II. Канал ТОЛСТОЙ КИШКИ</b><br>(активен с 5 до 7 час.)   |  |
| эр-цзянь-симметричная, расположена у корня указательного пальца над суставом, ближе к большому пальцу.                  | цзюй-чи-симметричная, расположена в области локтевого сустава в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. |
| <b>III. Канал ЖЕЛУДКА</b><br>(активен с 7 до 9 час.)  |  |
| ли-дуй-симметричная, расположена у корня ногтя 2-го пальца ноги.  | цзе-си-симметричная, расположена спереди в месте перехода от стопы к голени между сухожилиями.   |
| <b>IV. Канал СЕЛЕЗЕНКИ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ</b><br>(активен с 9 до 11 час.)   |  |
| шан-цю-симметричная, расположена под и спереди от внутренней таранной кости ноги.                                       | инь-бай-симметричная, расположена в наружной части ладони ногтя 1-го пальца ноги.  |
| <b>V. Канал СЕРДЦА</b><br>(активен с 11 до 13 час.)   |  |
| шэнь-мэнь-симметричная, расположена на передней поверхности запястья на косточке под ладонью напротив мизинца руки.     | шао-чун-симметричная, расположена на внутренней части ладони ногтя мизинца руки.   |
| <b>VI. Канал ТОНКОЙ КИШКИ</b><br>(активен с 13 до 15 час.)  |  |
| сяо-хай-симметричная, расположена на самой «острой»   | хоу-си-симметричная, расположена на 1 цунь ниже су-  |

точке косточки локтя.

## VII. Канал МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

(активен с 15 до 17 час.)

шу-гу-симметричная, расположена на 2 цуня от ногтя мизинца по наружному краю стопы.

става мизинца по наружному краю ладони руки.

чжи-инь-симметричная, расположена снаружи у корня ногтя 5-го пальца (мизинца) ноги.

## VIII. Канал ПОЧЕК

(активен с 17 до 19 час.)

юн-цюань-симметричная, расположена в центре подошвы у начала свода в ямке, которая образуется при сгибании пальцев ноги.

фу-лю-симметричная, расположена над пяткой, там, где после ахиллесова сухожилия начинаются икроножные мышцы.

## IX. Канал КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

(активен с 19 до 21 час.)

да-лин-симметричная, расположена в 1-й складке под ладонью против среднего пальца руки.

чжун-чун-симметричная, расположена у края ладони ногтя среднего пальца руки, ближе к указательному.

## X. Канал ТЕПЛООБРАЗОВАНИЯ

(активен с 21 до 23 час.)

тянь-цзин-симметричная, расположена на суставе локтя (наружная косточка) против большого пальца руки.

чжун-чжу-симметричная, расположена у корня безымянного пальца руки, ближе к мизинцу с тыльной стороны ладони.

## XI. Канал ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

(активен с 23 до 1 час.)

ян-фу-симметричная, расположена на две трети ниже колена по наружной срединной части голени (лампас), если расстояние от колена до пятки принять за целое.

ся-си-симметричная, расположена между 4-м и 5-м пальцами ноги, сверху стопы в углублении.

## XII. Канал ПЕЧЕНИ

(активен с 1 до 3 час.)

син-цзянь-симметричная, расположена сверху во впадине между 1-м и 2-м пальцами ноги.

цзюй-цюань-симметричная, расположена на уровне подколенной складки — по брючному внутреннему шву.

\* Цунь — строго индивидуальная величина, определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, у женщины на правой.



Книга «ГАЛИНА», главу из которой мы предлагаем читателям журнала «Работница», давно, с выхода первого ее американского издания в 1984 году, прочно стоит в списке бестселлеров во многих странах мира. Книга переведена на 15 языков и получила несколько престижных литературных премий.

Конечно, большую роль в успехе книги сыграло имя ее автора — Галины Вишневской, выдающейся певицы, многолетней примадонны Большого театра, вынужденной из-за гонений в 1974 году, вместе с мужем, виолончелистом и дирижером Мстиславом Ростроповичем, покинуть родину, в 1978-м по указу Брежнева лишенной советского гражданства.

Но это менее всего жизнеописание примадонны, к каким мы привыкли. Это горькая, гневная и вместе с тем светлая исповедь русской женщины, история жизни которой неразрывно связана с трагической судьбой страны. Этой женщине никто ничего не принес на блюде. За все — всемирную славу, за право на творческую и человеческую независимость — ей пришлось расплачиваться сполна, испытать все, что испытали миллионы ее соотечественников: сиротство, блокаду, прозябание в коммуналках и нищету. Гибель от голода ребенка и смертельную болезнь, зависть коллег и «барский гнев» властей, унижение, изгнание...

Книга появляется на родине автора с опозданием, но зато сразу в двух изданиях — в совместном советско-британском предприятии «Слово» и журнала «Горизонт», а также издательстве «Новости».

Уверен, что и у нас ее прочтут с большим интересом.

Е. ЕФИМОВ, главный редактор журнала «Горизонт»

# ГАЛИНА

Отрывок из книги

К тому времени я была замужем уже десять лет. С семнадцати лет работая на сцене, окруженная поклонниками, я привыкла воспринимать мужчин как некий обязательный и привычный фон, они существовали для того, чтобы дарить цветы, говорить комплименты после спектаклей или оглядываться на меня на улице: артистке необходимо окружение почитателей ее таланта. А в последние годы я была настолько увлечена театром и полна творчеством, что вообще ничего не видела вокруг себя. С Марком отношения наши к тому времени уже определились: и ему, и мне было ясно, что разрыв неминуем, но пока мы, как старые друзья, жили под одной крышей. Ежедневно встречаясь на репетициях или в спектаклях с воображаемыми мною героями, я отдавала им все свои чувства и ждала любви, ради которой стоило бы умирать, как мои оперные героини.

Вскоре меня вызвали в Министерство культуры и велели заполнить анкету для первого выезда за границу, в Чехословакию, на фестиваль «Праздничная весна», где я должна была петь в «Евгении Онегине» и дать несколько сольных концертов.

Первая поездка за рубеж.

Интересно, как выдвигали мою кандидатуру. Когда на заседании в Министерстве культуры зашел обо мне разговор, кто-то высказал сомнение, что, мол, первый раз выезжает, молодая, может, не потянет на «Праздничную весну»... Тогда встал один из начальников отделов, В. Бони, и сказал:

— Не знаю, потянет ли Вишневская на «весну», но весной на Вишневскую тянет! После столь веского аргумента было

принято решение послать меня в Прагу. Эта острота долго гуляла по Москве. (Когда мы поженились, Слава послал Бони бутылку «Вишневки», на этикетке написал: «Если б не было Бони (Не женились бы они)»).

Полетели мы в Прагу вместе с артистом нашей оперы Александром Огневцевым. Это был совершенно уникальный по силе и красоте бас, да и сам красавец: молодой, высокий, косая сажень в плечах — этаким русский богатырь. В довершение всего невероятно похож на Шалапина. У нас с ним с самого начала сложились какие-то особенно теплые отношения, и такими они остались навсегда.

Привезли нас в гостиницу «Алкрон» и сразу повели в ресторан завтракать. Все советские артисты, приехавшие на фестиваль, были уже там. Ищу свободный столик, чтобы нам с Сашей сесть, как вдруг подлетает ко мне тот самый виолончелист, чье имя я так долго не могла выговорить:

— Здравствуйте, как приятно вас видеть, вот у нас тут как раз есть свободное место — садитесь, пожалуйста...

(Он знал, что я прилетаю, и держал это место для меня.)

Не успела я оглянуться, как уже сидела за столом с ним рядом.

— Да я не знаю... а где же Саша сядет?

— Саша за другой стол сядет.

Смотрю, появляется мой медведь-приятель:

— Где же ты, я тебя ищу... А для меня тут места нету?

А Слава ему:

— Да ты садись вон за тот стол.

И сыплются на меня градом какие-то его идеи, распоряжения. Только тут я толком-то и разглядела его — худющий, в очках, очень характерное интеллигентное лицо, молодой, но уже лысеет, элегантный... Как потом выяснилось, узнав, что я лечу в Прагу, он взял с собой все свои пиджаки и галстуки и менял их утром и ве-

чером, надеясь произвести впечатление. Весь в движении, порывистый, сыплется остротами, а глаза — вразрез с внешним поведением — внимательные, будто два человека в нем: один всеми силами старается понравиться, другой за ним наблюдает и его стесняется.

Обращаюсь к нему:

— Мсл... Мтл... Извините, трудно выговорить ваше имя...

— А вы зовите меня просто Славой.

Можно мне вас Галей звать?

— Хорошо, зовите Галей.

А я не привыкла к такому обращению, уже много лет меня зовут только Галиной Павловной. Не знаю, как и реагировать. Для всех моих знакомых мужчин я прежде всего известная певица; все взаимоотношения с ними — цветы и комплименты после спектаклей, и меня они воспринимают такой, какой видят на сцене, кому аплодируют. И это все мужчины среднего возраста, молодежи вокруг меня нет, те только ждут у входа в театр. К тому же у меня солидный муж, много старше меня, и это уже наложило отпечаток на мою манеру вести себя. И вдруг этот Слава обращается со мной, как с девчонкой!

А он и воспринял меня так. Из-за того, что он никогда меня не видел на сцене, я была для него не взбалмошной, капризной примадонной, а просто молодой женщиной, и со всей свойственной ему непосредственностью он кинулся за мной ухаживать. Ни мой жизненный опыт, ни моя восходящая слава его не интересовали. Это и странно мне было, но и впечатление произвело особое — непривычной для меня естественности и искренности.

Вышли мы с ним на улицу, возле отеля — женщина с полной корзиной ландышей. Он всю охапку вынимает — и мне в руки!

— Что вы сегодня делаете?

— Сейчас иду на репетицию в театр. И вечером тоже. А завтра Саша Огневцев поет «Бориса» — пойду его послушать.

— Ах, я бы пошел с вами вместе, но я целый день сегодня и завтра сижу в жюри конкурса виолончелистов.

— Так завтра утром увидимся. Спасибо за цветы. До свидания.

Репетиции, спектакли — и возле меня то появляется, то снова исчезает человек с каким-то бешеным мотором внутри, не успеваю разобраться, что со мной происходит, но иду ему навстречу...

Зашел ко мне в комнату, сел за рояль, играет...

— Как жаль, у меня концерт за городом, и я не услышу вас сегодня в «Онегине» — наверное, вы чудная Татьяна...

И вдруг!.. Выскочил из-за рояля и опустился на колени! Я растерялась. Может, превратить все в шутку?

— Простите, я еще в Москве при нашей первой встрече заметил, что у вас очень красивые ноги, и мне хотелось их поцеловать. Я уйду — вам скоро в театр... До завтра!

После спектакля зашел Саша (он пел Гремину):

— Ну что я тебя так редко вижу — пойдем погулять завтра

— Пойдем, часов в пять.

(Слава мне потом рассказал, что Саша попросил его разбудить в пять часов, потому что мы с ним собрались выйти погулять.)

В половине пятого Слава заходит ко мне:

— Пойдемте погуляем, чудная погода. Вы никогда не были в парке на горе?

— Я обещала Саше пойти с ним, и мне неудобно, он обидится.

— Ваш Саша спит, как медведь в берло-



Дорогие читатели, вы, наверное, помните трогательную андерсеновскую сказку «Русалочка». Она о том, как юная русалка полюбила молодого принца и с помощью колдуньи стала обыкновенной девушкой, чтобы быть рядом с возлюбленным. Но принц не ответил ей взаимностью, и превратилась Русалочка... в морскую пену. Вам опять, как в детстве, стало грустно? Ну ничего, давайте с помощью МИХАИЛА УСОВА попытаемся вернуть Русалочку к жизни. Ведь именно для этого он и составил пасьянс

## «ВОЗВРАЩЕНИЕ РУСАЛОЧКИ»

Не раз на водную гладь падали хлопья снега, а осенние дожди растекались переливчатыми нитями по морскому дну с тех пор, как Русалочка превратилась в морскую пену. Не раз приходила весна с звонким щебетанием птиц, и обитатели подводного царства выплывали на поверхность послушать чудесные трели. Год проходил за годом. Маленькие морские коньки, на которых так любили кататься Русалочка со своими сестрами, выросли и превратились в стройных скакунов. Морские звездочки, уместившиеся раньше на ладошке, стали размером с трон морского царя.

В некогда празднично украшенном подводном дворце теперь царили грусть и уныние. Прекратились пышные балы, обитатели забыли про фейерверки, смех и веселье.

Возьмите колоду из 52 карт и выберите из нее четырех дам. Положите их в сторону крапом вниз — это четыре из пяти сестер Русалочки, которые иногда доплывают до морской глади, чтобы полюбоваться звездами и солнцем. Пятая, старшая, сестра будет помогать нам в раскладке пасьянса.

На самом краю морского царства выходят из воды шесть огромных скал, окруженных шлейфом пены из золотистых и черных пузырьков. Во время прилива пена ласкает их северные склоны — горизонтальный ряд из шести карт крапом вниз. При отливе пена касается скал с юга — второй горизонтальный ряд из шести карт, расположенный под первым. Заполнение двух рядов проводите в направлении снизу вверх и слева направо.

По мере расклада пасьянса часть карт-пузырьков будет сниматься с карточного поля. На их место прилив и отлив несут новые карты из колоды, в которой при начальном раскладе крапом вверх лежат 36 карт. На рисунке показан пример начального расклада карт.

Сестры теперь редко поднимались на поверхность. Но однажды старшая сестра, Анита, катаясь на своем любимом дельфине, увидела вдали странное зрелище: из подводной пещеры величественно поднимались и улетали вверх кольца дыма. Что такое дым, она знала и раньше по рассказам бабушки. Два раза она видела, как горит корабль, — страшное и захватывающее зрелище. Но чтобы дым шел из-под воды?!

Подплыв ближе, она увидела ведьму, стоящую у очага. В огромном чане что-то булькало. Анита хорошо знала дворцовую ведьму, но то, что в подводном мире живет еще одна колдунья, для нее было новостью. Она смело вплыла внутрь.

— Я долго ждала тебя, — услышала она с порога. — Входи! — Аните стало не по себе. Ведьма повернулась лицом к двери, и Анита почувствовала, что успокаивается. Ведьма была нестрашная. Точнее, нестрашная для ведьмы. Кроме того, морские

ведьмы, как правило, более порядочны, чем земные: они не творят злых дел.

— Слушай меня внимательно, — молвила ведьма. — Есть способ вернуть твою сестру. Я не прошу у тебя ничего взамен. Для этого тебе потребуется лишь помощь сестер.

У Аниты закружилась голова: ведь дворцовая ведьма объяснила ей, что Русалочки уже не вернуть!

— Не удивляйся, — рассмеялась ведьма, — мое могущество не сравнить с могуществом дворцовой ведьмы. Но мы не можем помогать людям до того момента, пока они не придут к нам сами. Теперь ты пришла... Тебе и твоим сестрам предстоит испытание. Дело это опасное: получится — вернете Русалочку. Нет — сами превратитесь в пену морскую. Если согласны — жду вас завтра в полночь.

Как птица летела Анита во дворец и рассказала обо всем сестрам. Не говоря ни слова отцу и бабушке, они отправились к ведьме. Увидев их, азѣрошенных и трепещущих, та улыбнулась одними глазами, как это умеют делать только ведьмы, и сказала:

— Плыть вам к самому дальнему морю, на краю которого об уступы шести скал бьется морская пена. Черную пену не трогайте. Золотистая пена — ваша сестра. Сможете отделить уголь от золота — спасете сестру, ошибетесь — сами превратитесь в пену

Давайте поможем Аните и ее сестрам. Будьте готовы к тому, что большая часть работы ляжет на вас. Она будет заключаться в разделении пузырьков — карт красных и черных мастей

Если в нижнем горизонтальном ряду находятся две карты одинакового достоинства, но разные по цвету мастей, например, пиковый и бубновый валеты или пиковая и червовая двойки, считайте, что два пузырька вы разъединили удачно. Эти карты отложите в сторону — дальше ими займется Анита. Она положит одну карту в стопку красного цвета, другую — к черным картам. Эту работу мы ей доверим. Таким образом, вполне достаточно подобрать такие пары карт и просто отложить их в сторону.

Итак, из нижнего ряда вы убрали пару карт. На освободившиеся в нижнем ряду пустые поля передвиньте находящиеся над ними две карты из верхнего ряда, после чего на пустые поля верхнего ряда положите две карты из колоды, перевернув их крапом вниз.

Если в нижнем горизонтальном ряду лежат две карты одинакового достоинства и мастей одного цвета,

например, пиковая или трефовая десятки, вы можете одну из этих карт или обе сразу поменять местами с находящимися над ними верхними картами.

Кроме того, мы можем прибегнуть к помощи дам — сестер Русалочки. Если какая-то из карт нижнего горизонтального ряда вам мешает — положите ее на даму этой же масти. При помощи такого приема вы можете убрать из нижнего ряда до че-

тырех карт разных мастей — по одной на даму. После выкладки на даму «мешающей» карты выполняем знакомую операцию — сдвигаем вниз верхнюю карту, после чего на освободившееся в верхнем ряду поле кладем карту из колоды, переворачивая ее крапом вниз. После того как на дамы выложены четыре карты, пользоваться их помощью до конца игры нельзя.

Если вам повезет разложить по цветам 36 карт и вы исчерпаете колоду, то далее в произвольном порядке на освободившиеся поля верхнего поля выкладываете карты с дам.

Если с первого раза разделить карты вам не удалось — не унывайте: у вас есть еще две попытки. Перед началом следующей соберите вместе карты с дам и, если остались, карты колоды и карты горизонтальных рядов. Перетасуйте их и выложите в два горизонтальных ряда в том же порядке, что и при начальном раскладе.

Как правило, за три попытки пасьянс сходится. И как только будет отделен последний пузырек пены, появится Русалочка — целая и невредимая, такая же юная и прекрасная, как и раньше.


Радости сестер не было предела. Долго плакали они и смеялись, обнимая друг друга. Перед тем как отправиться во дворец, они решили поблагодарить ведьму. Та ждала их около своей пещеры.

— Рада тебя видеть, — обратилась она к Русалочке. — Хочешь — могу сделать тебе подарок. В мгновение ока ты забудешь все, что связано с принцем. Не только ты одна — все обитатели морского царства забудут об этом. Хочешь?

Забудь все? И его? Русалочка не колебалась ни секунды. Грустно покачала она головой. Две слезинки серебристыми лучиками скользнули с ее глаз.

— Думаю, ты права, — промолвила ведьма. — Без прошлого нет настоящего и не бывает будущего. А счастье к тебе еще придет...

Сбылось предсказание ведьмы. Прошло время, и снова зазвенел во дворце переливчатый смех Русалочки. Но это уже совсем другая история, и о ней мы расскажем как-нибудь в другой раз.

|   |        |        |         |        |         |
|---|--------|--------|---------|--------|---------|
| 5<br>Б  | К<br>П | 2<br>П | 9<br>Ч  | В<br>Т | 6<br>Т  |
| Т<br>Ч  | 6<br>П | Т<br>Б | 10<br>Б | 2<br>Ч | 10<br>П |
|  | А<br>П | А<br>Ч | А<br>Б  | А<br>Т |         |



# КОГДА ЗВЕЗДА РЯДОМ ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА



Он каждый вечер выходил на сцену и пел, а когда по задумкам режиссера нужно было выбрать в зале женщину, чтобы станцевать с ней вальс, он неизменно приглашал одну и ту же. И публика, затаив дыхание, следила за чарующими движениями танцующих, восхищаясь выбором певца. Александр Малинин каждый вечер приглашал на танец... свою жену. Французы говорят, что о мужчине можно узнать все, если посмотреть на женщину, которая рядом с ним...

ФОТО Е. МАТВЕЕВА



...иногда можно вот-таки подкрепить...  
 Второй закон...  
 женщины очень ценят внимательное к себе отношение. Но мужчины могут не пугаться — я говорю вовсе не о том, что подарки, которые нужно преподнести любимым, непременно должны быть дорогими... Заметить и оценить новую прическу, платье, даже шарфик — значит, лишний раз убедить возлюбленную в неизменном вашем внимании к ней.

— А Пушкин утверждал: «Чем меньше женщину мы любим...»

— Приведенная вами цитата — пример того приема, к которому часто прибегают мужчины, чтобы... скрыть свою любовь. Мне хочется, чтобы вы, милые женщины, знали об этом приеме и чтобы он не заставлял вас врасплох.

— Юрий Васильевич, конечно, грустно, когда любовь не встречена, но как трагично, если двое чувствуют, что птица любви вот-вот улетит из их дома...

— Конечно, я непременно адресуюсь и к людям семейным. Дорогие замужние женщины, постарайтесь научиться совмещать две, казалось бы, несовместимые вещи: во-первых, ваш муж должен быть совершенно уверен, что вы верны ему. И во-вторых, почти так же он должен быть уверен, что у него есть соперник. Мужья исходят из правила: если ты нравишься только мне, то мне ты тоже не нравишься. Поэтому на вопрос: «Откуда цветы?» нужно так ответить: «Купила сама», чтобы у него возникли очень сильные подозрения в искренности этого утверждения. Запомните — только подозрение, но ни в коем случае не уверенность! Одним словом, в душе мужа постоянно должно происходить единоборство между: «Ей никто, кроме меня, не нужен» и «Кажется, у нее кто-то есть».

— По-моему, я кое-что начинаю понимать... Если не ошибаюсь, то колдовская школа любви считает, что абсолютная уверенность в том, что любимый человек принадлежит тебе безраздельно, снижает остроту восприятия любимого человека, а затем и вовсе наступает момент, когда пылкое чувство переходит в тихую привязанность или, что еще страшнее, в привычку? Значит, сомнениям должно жить в душе, чтобы в ней не умирала любовь?

— Ну, что же, основную суть вы уловили правильно, хотя до полного понимания вам еще далеко. Но не расстраивайтесь — постижение глубин магии любви требует времени и терпения.

— Юрий Васильевич, а сомневаться должны толь-

ко мужчины или и женщины тоже?

— Вы слышали, что у актера есть такое словечко «кураж»? Оно означает ту приподнятость, обостренность чувств, которая необходима артисту, чтобы войти в образ, прекрасно сыграть свою роль. Так вот, сомнение в том, что любимый человек принадлежит только вам, — тот же самый «кураж», благодаря которому в душе — будь она мужская или женская — никогда не угаснет пламя любви. Поняли?

— Поняла. Скажите, пожалуйста, а если мы будем сохранять это самое «куражное» состояние, то нашему счастью уже ничто не грозит?

— Хотел бы ответить утвердительно, но, к сожалению, не могу. Мы с вами сейчас пытались разобраться в сути психологической режиссуры семейных отношений. Но вы ведь и сами, наверное, прекрасно знаете, что нередко расстаются и любящие друг друга люди. Потому что наша жизнь имеет много дестабилизирующих факторов. Важнейший из них — деньги. Точнее, их нехватка в семейном бюджете. Затем — сексуальная дисгармония. И наконец — взаимная душевная глухота, неумение быть терпимыми к увлечениям и интересам друг друга.

— Хотелось бы получить и тут ваши советы...

— Сначала по поводу денег. Никогда не пишите мужа, что мало зарабатывает, ни в коем случае не противопоставляйте ему соседа или знакомого, более удачливого в делах. Наоборот, как можно чаще подчеркивайте, что не сомневаетесь, что такой умный и сильный человек, как он, непременно найдет выход из ситуации.

Даже если муж и заслуживает критики, то сделайте это так, чтобы он воспринял ее как признание в любви. Каждая жена знает, что дом должен быть привлекателен для мужа. Но помимо этого нужно уметь предвидеть, когда и кого ваш муж хотел бы видеть у вас в гостях. Не бойтесь приглашать женщин, которые ему нравятся. Он будет вам очень благодарен за приятно проведенное время, а я ручаюсь, что дальше «нравятся» отношения не зайдут.

Кулинарные вкусы мужа нужно знать до мельчайших подробностей. И, хотя это нелегко, старайтесь радовать его новыми блюдами, которые можете приготовить только вы. Особенно заботьтесь об ужине. Превращайте его почаще в маленький праздник с вкусным сюрпризом. И увидите — после работы супруг будет спешить домой. Потому что мужчины очень похожи на детей: они также любят праздники.

Если вам кажется, что страстность мужа начинает убывать, воспользуйтесь некоторыми советами колдунов, кото-

рыми издревле пользовались на Руси еще ваши прабабушки. Приготовьте на ужин такое блюдо, в которое можно добавлять пряности, но не злоупотребляйте, конечно, ими. Пряные, острые приправы действуют на мужчин возбуждающе. Но если с острыми приправами, повторю, надо быть осторожными, то укроп не только не причинит никакого вреда, но, наоборот, весьма полезен для здоровья. Пусть он будет на вашем столе постоянно, потому что чрезвычайно укрепляет «мужскую» силу. Есть поздно вечером, конечно, не следует, но вот выпить чашку чаю со всем неплохо. Только заварите его, добавив зверобой и листья смородины. Такой напиток хорош не только для мужа, но и для вас.

Принимая ванну, конечно, с травами, не перепутайте их: блондинкам следует пользоваться ромашкой, а женщинам с темными или черными волосами — резедой. Хвойные ванны показаны всем. Открою вам маленький секрет: запах хвои пробуждает в мужчинах глубокую генетическую память, когда, чтобы овладеть женщиной, они рисковали жизнью. Так вот, запах хвои, исходящий от вас, пробудит в вашем муже тот инстинкт «завоевателя», который живет в его подсознании. И еще — положите под простыни листья мяты. Ее прохладный аромат разожжет в вашем любимом огонь страсти...

Однако после ночи любви наступает день. Не забывайте быть внимательной к мужу: интересуйтесь его работой, его политическими симпатиями и антипатиями, задавайте ему вопросы, отвечая на которые, он мог бы блистать перед вами своей эрудицией. А вы слушайте его, затаив дыхание. Тем самым все больше влюбляя его в себя, если хотите — привораживая. И еще очень важный момент: хотите сохранить мужа — сохраняйте прекрасные отношения с его родственниками, особенно с родителями. Не пренебрегайте той оценкой, которую он дает вашему туалету. При этом учтите, что на прямой вопрос: «Тебе нравится?» — можете не получить ответа. Изучайте вкус мужа по тому, как и на каких женщин он смотрит.

— Юрий Васильевич, а вы не боитесь, что женщины вас упрекут, что вы все время советуete им угождать мужчинам? А мужчины — что с ваших слов они выглядят довольно «простыми» созданиями?

— Нет, не боюсь. У наших читателей, я уверен, достаточно мудрости, чтобы понять: мои советы направлены не на то, чтобы лишить женщину индивидуальности, а на то, чтобы помочь ей мягко, умно, тактично воздействовать на мужа,

чтобы сохранить и его любовь, и мир в семье. А мужчинам тоже не за что обижаться. Психологическая конституция мужчин действительно более проста, чем у женщин. Но «просто» вовсе не означает «примитивно». Я уже сказал, что мужчины во многом похожи на детей. Они, если хотите, более искренни, открыты и доверчивы, чем женщины. Именно на эти качества я и призываю воздействовать женщин. Воздействовать нежно и деликатно. Колдун обязан прежде всего до мельчайших тонкостей знать устройство человеческой души. Знать самому и уметь научить других обращаться с этим устройством максимально бережно. Если наша с вами беседа покажется читателям интересной и они захотят ее продолжения, то в дальнейшем я научу магическим приемам воздействия на мужчин, дам самые различные практические советы, которые помогут сохранить любовь, объяснить, в какое время суток и что нужно делать, чтобы всегда быть желанной и привлекательной. Одним словом, поделюсь с вами тайнами любовной магии.

— Ваше обещание настолько заманчиво, что, я уверена, сегодняшняя наша встреча далеко не последняя. И в заключение разговора не могли бы вы дать нам какие-то практические советы?

— С большим удовольствием:

Цветы, наиболее благоприятно влияющие на ваше здоровье и придающие вам магическую привлекательность.

Овен — малиновый, красный, золотисто-желтый, а также все блестящее.

Телец — все весенние цвета: лимонный, белый, зеленый, сиреневый.

Близнецы — солнечно-оранжевый, бледно-желтый, серо-голубой, фиолетовый.

Рак — бледно-лиловый, серебристый, цвет зеленого горошка, бледно-оранжевый.

Лев — алый, желто-коричневый, пурпурный и черный.

Дева — белый, светло-голубой, зеленый.

Весы — темно-голубой, пурпурный, цвет морской волны.

Скорпион — кроваво-красный, алый, малиновый, все огненные цвета.

Стрелец — синий, зеленый, фиолетовый, багровый.

Козерог — черный, темно-коричневый, пепельно-серый, синий, бледно-желтый.

Водолей — сине-зеленый, ультрамарин, фиолетовый.

Рыбы — цвет морской волны, бледно-лиловый, синий, стальной, красно-фиолетовый.

С Колдуном России  
 беседовала  
 Людмила КОДЗАЕВА



## АВГУСТ

2 — **ИЛИН ДЕНЬ**, память святого пророка Илии (IX в. до н.э.), единственного представителя ветхозаветного человечества, которого христианский культ признал наравне со своими святыми. Бог взял Илию на небо живым — в вихре, подобном огненной колеснице. Тем самым был преодолен закон, положенный Адаму, — возвращение в землю, откуда взят человек. В этом смысле Илия — предтеча Христа.

4 — **Память святой равноапостольной МАРИИ МАГДАЛИНЫ**, бывшей в числе самых близких Христу людей. Она первой увидела воскресшего Христа, и ее слова «Я видела Господа!» стали первой вестью о Его воскресении.

8 — **Католическая церковь** празднует память святого **ДОМИНИКА** (XIII в.), основателя Ордена нищенствующих проповедников — доминиканцев.

9 — **День памяти великомученика и целителя ПАНТЕЛЕЙМОНА** (III в.).

11 августа 1991 года — начало месяца **ЭГУЛ**, последнего месяца иудейского года. Весь этот месяц нужно готовить себя к Дням Покаяния (первые десять дней нового года), усиленно читать Тору, заниматься делами милосердия.

14 — **Праздник Происхождения** (Испесения) Честных Древ Животворящего Креста Господня («Первый Спас»). В Византии раз в год выносили крест из храмов для освящения мест и отвращения болезней. У нас этот праздник соединился с воспоминанием о происшедшем в этот день крещении Руси. Совершается чин водосвятия — это «Спас на воде», «Мокрый Спас», когда освящаются воды в озерах, колодцах, а также мед — «Медовый Спас».

19 — **ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ**. Христос с тремя учениками поднялся на гору Фавор, и «просияло лицо Его, как солнце, одежды Его сделались, как свет». Преображение Христа произошло в дни еврейского Праздника кущей, когда благославлялись плоды урожая. В России в Преображение освящают яблоки, это «Второй Спас», «Яблочный Спас».

20 — в Католической церкви День памяти святого **БЕРНАРДА КЛЕРВОСКОГО** (XII в.), основателя 170 монастырей, аскета, мистика, вдохновителя Второго крестового похода.

28 — **Успение ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ**. По преданию церкви, Богородица пережила своего сына на 10 лет и умерла около 40-го года в Иерусалиме. Для прощания с ней собрались все апостолы, и только Фома опоздал. Но он так хотел проститься с Богородицей, что по его настоянию открыли пещеру, где она была похоронена, и нашли там лишь погребальные пелены. «Дивное вознесение Пресвятой Девы с телом на небеса» придает празднику Успения светлый, радостный характер.

29 — **Перенесение Нерукотворного Образа Иисуса Христа**. По сказанию, Нерукотворный Образ отпечатался на полотнище, когда Христос утер им свое лицо. Образ хранился в сирийском городе Эдессе. Когда он был захвачен арабами, византийский император Константин Багрянородный велел выкупить Образ, и в 944 году он был перенесен в Константинополь. На Руси Нерукотворный Образ Христа всегда особо почитался, его вышивали на знаменах русского воинства. День перенесения Нерукотворного Образа — это «Третий Спас», «Спас на холсте».

Материал подготовил Андрей СПАРБЕР

## ПО ОБЕ СТОРОНЫ ХОЛСТА

# ЩИТ ИНЕССЫ ГАРВАРДТ

**К**огда она решается работать, все отступает. Остаются лишь холст, заслоняющий суету суев, и водоворот красок и линий в душе. И каждый раз нужна огромная сила воли, чтобы не спастись перед бездонностью холста, чтобы рука точно улавливала пульс вдохновения.

Первый раз такое отрешенное состояние пришло к Инессе Гарвардт в детстве, но не перед мольбертом, а в заснеженной казахстанской степи. Она возвращалась из школы, и вдруг из репродуктора на окраине ее немецкого поселка полилась неземная, божественная музыка. Спусти много лет, уже в художественном училище, Инесса узнала, что то была «Лунная соната» Бетховена. Может быть, именно в те минуты, когда душа ее, подхваченная фантастической музыкой, парила над белыми просторами степи, а воображение все ярче и ярче разгоралось, преображая этот бескрайний холст, да, наверное, именно тогда и родился в Инессе Гарвардт художник.

Натосковавшись за суровую зиму по теплу, по разноцветью, она ликовала весной — степь под ветром переливалась сотнями оттенков и просилась в картину. Хотелось запечатлеть этот праздник природы и души, который длится в Казахстане так недолго — летом солнце все подстрижет под свою желтую гребенку. Поэтому на полотнах художницы так много цветов. Еще в детстве она научилась трепетно относиться к этому чуду природы.

И сама художница мне показалась хрупким цветком — так интеллигентна, впечатлительна, ранима, что с удивлением вспоминаешь: росла и воспитывалась она отнюдь не в оранжерейных условиях. Отца ее репрессировали перед Великой Отечественной за то, что был немцем, а мать — украинку с детьми (какой национальности?) из Крыма погнали в Казахстан. После смерти Сталина, когда стало можно изменить место жительства, семья переехала в Узбекистан, в город Мархамат — поближе к фруктам, подальше от суровой казахстанской зимы, от краев насильного поселения.

В Андижане, в художественном училище, для Инессы наступил Ренессанс: она жадно впитывала историю искусств, с горечью понимая, какой скудной духовной пищей ее кормили в школе, сколько знаний и впечатлений остались для нее неведомыми, и не успеть, не наверстать, и не вернуть детской остроты восприятия и непосредственности.

Но Родину-мачеху она ни в чем не упрекала: как сложилось — так сложилось, не у нее одной был украден мир культуры — рядом учились ровесницы, которые вместе с ней узнавали имена Бетховена, Рембрандта. В Инессе жил художник, и она была готова радоваться малейшему проявлению добра и красоты. И, как раньше, она обожала любоваться весенней казахстанской степью, так теперь любила бродить по базару, упиваясь цветом и формой овощей и фруктов, невиданными тканями, их рисунком и расцветкой...

Здесь Инесса вышла замуж, родила и воспитала сына и дочь. Много лет проработала в Художественном фонде, имея небольшую мастерскую. Но чувствовала, что своей все-таки не стала. Под разными





**М**анера письма Недбайло на первый взгляд проста. И названия критики давали ей всевозможные: лубок, примитивизм. Однако Николай все это отменил и придумал свое — «наивизм». Если попытаться объяснить — это как бы воплощенное на полотнах и листах воспоминание взрослого художника о своем прежнем, утерянном с годами зрении — видении ребенка. Впрочем, какая разница, как называется стиль. Главное, что художник придумал и создал свой, не похожий ни на чей другой, неповторимый мир, который, не смотря на внешнюю незатейливость и простоту, каким-то странным образом действует на душу.

Даже в те времена, когда Николай вовсе не был на коне, а судьба толкала, награждала оплеухами и тумаками, он никогда, в любые самые тяжкие минуты не забрасывал кисти в угол. Его жестокий, чуть ли не военный распорядок дня поражал своим постоянством жену Людмилу и друзей. Ровно в восемь утра он уже в своей мастерской на Масловке, где на стене приколплено любимое из Пастернака: «Не спи, не спи, художник, не предавайся сну. Ты вечности заложник: у времени в плену».

И вот что вызывает симпатию в этом не очень удобном, резковатом человеке — он всегда оставался собой. Многие его гро-

**Б**ыл столичный вернисаж, и не просто вернисаж, а, как говорят, солидный. На открытие пришли известные писатели, режиссеры, актеры. И телевидение показало сюжет в «120 минутах», правда, ведущая почему-то забыла объяснить (вот она, ирония судьбы!), кто из многочисленных присутствующих есть герой события. Да и сам Николай Недбайло не бросился в глаза, будто нарочно затерявшись в толпе в обычном своем костюме — терпеть не может смокингов и бабочек. Даже престижный вернисаж не заставил его облачиться в соответствующие одежды. Не пристает к нему эта парадная прилизанность, фальшивая импозантность... И одевается, и живет, как ему нравится, как считает нужным, не оглядываясь на авторитеты, не подражая никому. Здесь, быть может, его беда и его счастье...

33



Кризисные периоды в семье встречаются почти в каждой семье. Поэтому так много просьб рассказать о временах, когда семейный корабль может потерпеть крушение.

**П**ервый год совместной жизни, и — первый кризисный период, первые трудности. Почему так часто раздражается гроза на утреннем небе семейной жизни? Ответ прост: молодые супруги очень мало знают друг о друге. Лишь совместная жизнь с ее каждодневными делами, заботами, постоянный контакт обнаруживают нам в характере друг друга то, чего мы не замечали в лучезарную пору «ухаживания». Встретившись в характере супруга с тем, что нам не нравится, мы незамедлительно принимаем решение — перевоспитать! И как можно быстрее, любыми средствами.

«Когда муж был моим женихом, я считала его человеком общительным. Мы часто ходили в гости. Сейчас женаты два месяца, и только раз у нас были гости, а сами и вовсе не ходим. Вадим говорит, что предпочитает посидеть с книгой, чем общаться с людьми, которые ему неинтересны. Я обиделась. Теперь мы не спим в одной постели. И так будет до тех пор, пока он не исправится. Подруги говорят, что я правильно делаю». Лариса, Волгоград.

Нет, дорогая Лариса, вы поступаете неправильно. Ваша «воспитательная мера» — не выход из положения и не решение проблемы. Более того, отказывая мужу в интимной близости, вы лишь усугубляете конфликт. И потом — почему вы считаете, что Вадим должен жить по вашей схеме? Почему один взрослый человек должен в точности повторять образ жизни другого? Разве он не имеет права на индивидуальность? Согласитесь, имеет, так же, как и вы. Первое, что вам нужно сделать, признать это. Второе — набраться терпения, такта и постараться в чем-то измениться самой. Поверьте, пройдет немного времени, и вы будете вознаграждены за это. Муж непременно оценит, что вы не пытаетесь «давить», принуждать его поступать по-вашему. Уверю вас, конфликт разрешится. И, пожалуйста, не вмешивайте в ваши отношения ни родителей, ни подруг. Они будут давать разные, часто противоположные советы, и вы еще больше запутаетесь.

Ларисе и Вадиму повезло — у них своя отдельная квартира. Гораздо труднее приходится молодоженам, живущим в комнате, где есть еще кто-то, или в проходной комнате. В такой ситуации конфликт возникает из-за неустроенности интимной жизни супругов. Особенно тяжело приходится молодой жене, так как женщина гораздо острее, болезненнее реагирует на такой психологический дискомфорт. Конечно, молодым супругам нужно иметь отдельную комнату. Если же семья не в состоянии выделить ее, остается одно — смириться. Представляю вашу реакцию на эти слова, но, поверьте, материальные затраты ничто по сравнению с тем, какие стрессы, конфликты случаются в молодых семьях из-за нарушения гармонии половой жизни.

Однако бывает и так, что молодые не снимают комнату, не стремятся жить отдельно не из-за материальных трудностей, а потому, что один из них этого не хочет. Причина? Боязнь самостоятельности жизни, боязнь ответственности, которая, естественно, на него ляжет. Привыкнув, что за него (нее) все всегда решали родители, теперь супруг делится с ними даже тем, что происходит на его супружеском ложе. Другой супруг чувствует себя при этом психо-



## ВРЕМЯ «4» В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

логически незащищенным, одиноким. Вначале он растерян, пытается «подстраиваться», жить по канонам той семьи, в которую вошел. Но подобное насилие над своей личностью долго продолжаться не может. И неминуем взрыв.

**К**ак ни печально, но должен признать, что виновницей первых разрядов в семье зачастую является именно для жена. Кстати сказать, результаты опросов показывают, что 15 процентов психогенных сексуальных расстройств у мужчин связаны именно с неправильным поведением жен. Испытывая острое желание с повышенными претензиями к своему супругу, но не замечая, что в ответ на это ее поведение женщины отстраняют и раздражают, в семье всячески подавая понять, что она не понимает его человеческое достоинство. Надо сказать, что так ведут себя и женщины, находясь в браке, и после его, разрушив его, они, как правило, делают выводы из своих ошибок.

**Р**ождение ребенка — очень непростой момент в жизни молодой семьи. На первый взгляд счастливая молодая мама, умиленный молодой папа. Все это правда. Но далеко не полная. Мама-то, конечно, счастлива. А вот что касается умиления папы... Увы, зачастую оно быстро проходит, сменяясь раздражением и обидой. Морально незрелый, эгоистичный муж вдруг осознает, что теперь не он, а малыш — главный человек для жены. Она поглощена им. И днем, и ночью. А папа никак не хочет с этим согласиться, он вступает в некое соперничество со своим сыном или дочерью, начинает настойчиво требовать сексуальной близости, не задумываясь, что жена устала, утомлена постоянным недосыпанием, ослаблена. Кроме того, мать действительно «настроена» прежде всего на ребенка. А уж если малыш нездоров, то и вовсе не способна думать ни о чем другом. Ее сексуальное влечение в это время гаснет. Деликатный, да и просто умный муж это понимает и не станет требовать от жены удовлетворения его желания. Но это — деликатный, это — умный. А среди

нас, к сожалению, немало и других. И именно по их вине и складывается в семье напряженная, конфликтная ситуация при рождении ребенка.

Справедливость требует сказать: и жена бывает виновата, что при появлении малыша создается в доме тягостная, безрадостная атмосфера. Ребенок требует от матери много сил, времени, внимания. Мечущаяся между кроваткой малыша, кухней, ванной, магазином женщина, к сожалению, забывает о себе. Наскоро причесавшись, утром набросив на себя халат, она так весь день его и не снимает. В нем провожает мужа на работу, в нем же и встречает. Кроме того, после родов многие женщины утрачивают стройность, становятся менее привлекательными. И если молодая мама не сможет выкраивать несколько минут для физических упражнений, потом ей только останется вздыхать о былой прекрасной фигуре.

Милые женщины, знайте, ваш муж невольно сравнивает вас с той, которой вы были раньше, с теми, кого он видит на улицах, на работе. И сравнение это может быть не в вашу пользу. Не сердитесь на меня за эти слова, я знаю, как нелегко вам. Но, право, вы можете найти минутку, чтобы привести себя в порядок хотя бы перед приходом мужа. И, пожалуйста, не ходите все время в халате. Придумайте себе удобное, простое, но симпатичное платье или что-нибудь другое, в чем вы будете очаровательны. Ваш муж вновь должен увидеть, что его жена — самая красивая женщина.

**Н**апряженные отношения между супругами могут наступить и тогда, когда сын или дочь заканчивают школу и стоят перед выбором будущей профессии. Вот тут каждый из родителей старается реализовать в своем чаде свои или несбывшиеся надежды или, наоборот, уверенность, что то дело, которым он занят сам, — самое лучшее, и ребенок непременно должен продолжить династию. Свои разногласия взрослые люди с уже немалым семейным стажем зачастую переносят и на интимные супружеские отношения. Конфликт разрастается, и, если кто-то из супругов вовремя не опомнится, семья может распасться.

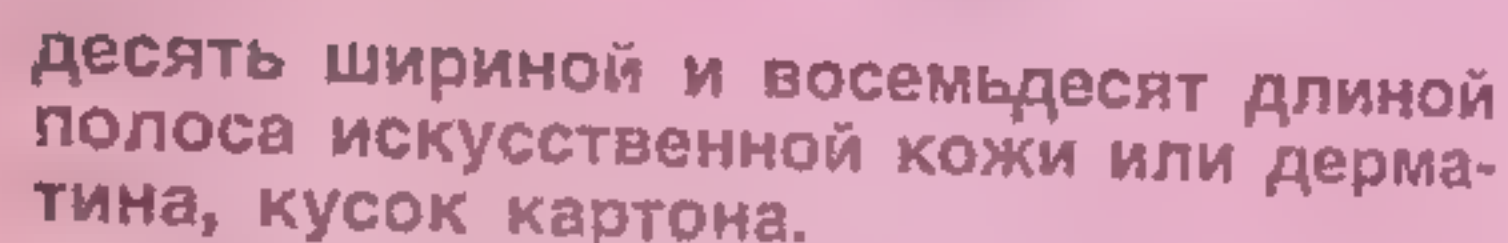
**К**ак ни грустно, но нередко тяжелые времена наступают и у супругов весьма почетного возраста. Этот кризисный период связан и с большими психологическими перегрузками: выход на пенсию выбивает мужчин из привычного распорядка жизни, порождая ощущение своей ненужности, а женщины тяжело переносят признаки утраты былой привлекательности, самые малейшие черточки увядания. Муж должен непременно позаботиться, чтобы любимая постоянно чувствовала его ласку, его внимание и заботливость. Этот этап в семейной жизни сопряжен и с угасанием сексуальной активности: половое влечение переходит в эротическое, а затем (в среднем в 70 лет) любовь становится платонической. И дай нам, как говорится, Бог всем дожить до этой формы любви, когда физическая близость переходит в великое слияние душ!

Ну а для меня, как всегда, не будет большей радости, если мои советы помогут вам провести ваш семейный корабль через бури и рифы и вывести его в безбрежный океан счастливой и долгой жизни...

А. ГРИШИН,  
врач-сексолог



(Маленький портрет с руководством к действию)



Сделайте из картона три трафарета — для основной детали, большого и маленького цветков. При помощи трафарета из подготовленного материала вырежьте 12—15 основных деталей, 8—10 маленьких и один большой цветок, прострочите основные детали по краю, сострочите их друг с другом (см. схему).

Чтобы цветки стали объемными, накалите железную крышку и быстро «прожарьте» их на ней по очереди. На поясе они закрепляются при помощи железных блочек. Сделать это вам помогут в мастерской металлоремонта. Здесь же вставят и кнопку-застежку.

Пояс обязательно «посадите» на подкладку. При помощи резинового клея ровно приклейте его к полосе дерматина (или искусственной кожи), а когда клей высохнет, ровно обрежьте подкладку по рисунку. Пояс готов. Носите на здоровье.

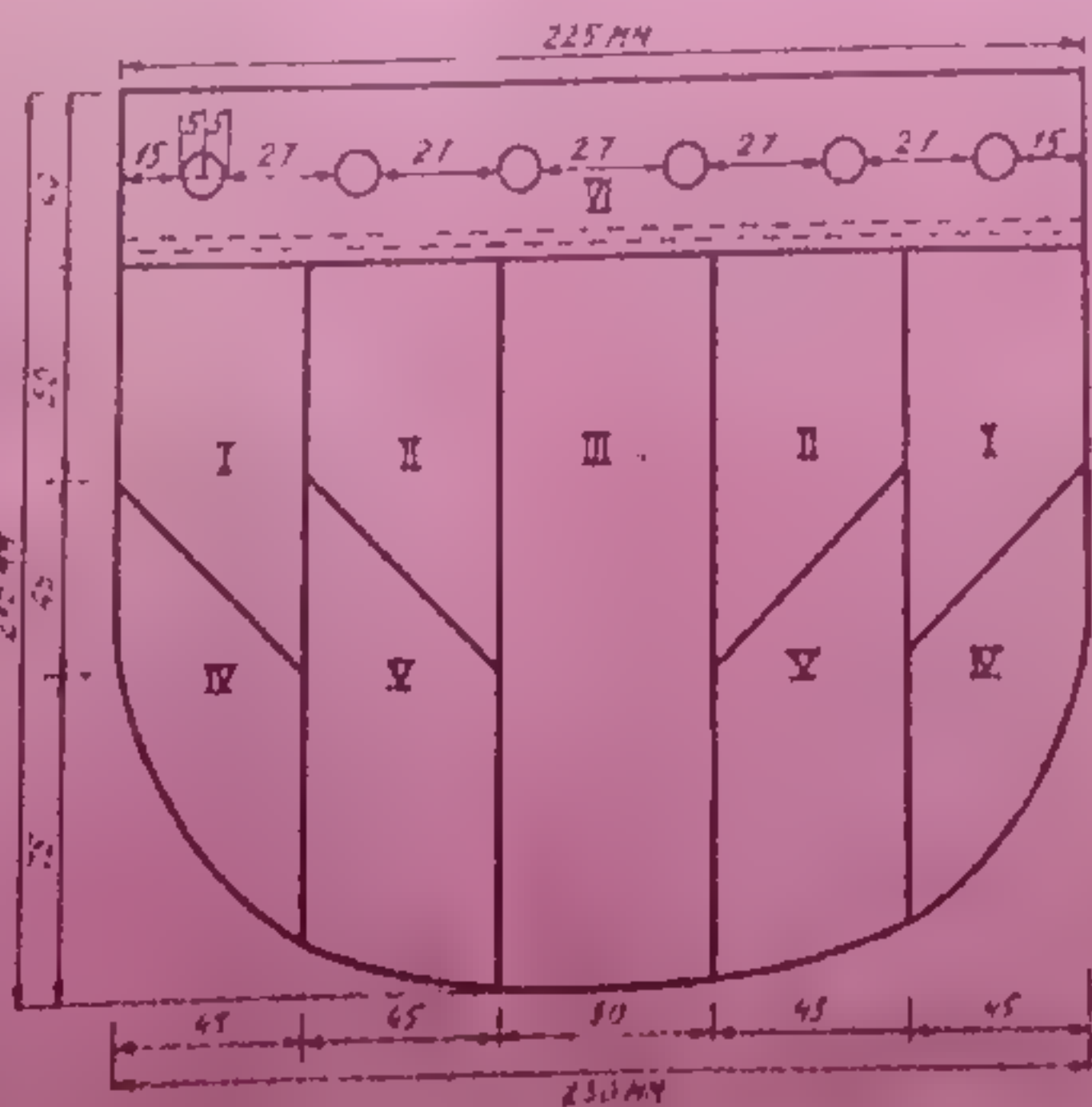
— Что нужно для того, чтобы почувствовать себя настоящей женщиной? — Мы разговариваем с Леонорой за чашкой кофе. — Я имею в виду внешние аксессуары.

— Пожалуй, легкая походка, красивые туфли, сумка, прическа. Только про «у нас ничего нет» не будем, договорились? Конечно, сделать красивые туфли может только хороший сапожник, прическа — компетенция парикмахера, а вот сумку и, например, косметичку можно «изваять» и самостоятельно.

Итак, пойдем по возрастающей степени усложнения. И сделаем

Для того, чтобы сшить этот «необходимый в хозяйстве» предмет, подготовьте обрезки замши или кожи, кусок материи для подкладки и ленту «велькро» (липучку). Внимательно рассмотрите в схеме. Цифрой I на ней обозначены детали отделки, которых понадобится две. Кроме этого, потребуются четыре основные детали заготовки (две — на верх, две — на подкладку, обозначены цифрой II), две внутренние детали замка (III), ремень шириной 16 мм (IV).

Вы подготовили все детали? Тогда — за дело. Пристрочите деталь отделки



к детали заготовки. Затем на верхнюю внутреннюю деталь замка настрочите «липучку». Теперь возьмите подкладку, отступите 8 мм от ее края и настрочите на нее верхнюю внутреннюю деталь замка. Свободный край подкладки загните на 6 мм внутрь. Очередь за ручкой. Укрепите ее тесьмой, отступив от края 5 мм (ширина тесьмы 4 мм). Загните края ручки на тесьму и прострочите их с двух сторон двумя строчками.

Тачным швом внутрь сострочите между собой деталь отделки и верхнюю внутреннюю деталь замка. Сострочите между собой основные детали, вставив у основания верхней детали замка ручку.

Конечно, можно обойтись и вовсе без ручки, но, мне кажется, с ней удобнее. Кстати, косметичка может служить и в качестве кошелька. Но это так, лирическое отступление. Вернемся к нашей работе.

Выверните косметичку. Состройте детали подкладки между собой. Вот и все. Довольны? А «на третье», пожалуй, самое сложное.

Материалы, из которых шьется сумка, все те же «кандидаты на выброс». Внимание на схему. Деталей заготовки, обозначенной № 1, нужно вырезать (можно использовать картонный трафарет) 4, № 2 — 4, № 3—2, № 4—4, № 5—4, № 6—2. Для подкладки понадобятся две основные и две верхние детали заготовки. В работе не обойтись без 12 металлических блочек, диаметр которых 10 мм. С деталями порядок? Тогда первое, что вам нужно будет сделать, — сострочить деталь № 1 с деталью № 4, а затем деталь № 2 с № 5. «Сборные» детали соедините точными швами в следующем порядке: № 1—4 с № 2—5, затем № 3 и вновь № 2—5 и № 1—4. Получившееся «нечто» присборьте.

Теперь отступите от края 4 мм и укрепите деталь № 6, наклеив на нее подкладку, которая должна быть примерно на 8 мм уже детали. Согните деталь № 6 с одной стороны на 4 мм по длине, загнутым краем наложите ее на ранее состроченные детали и, отступив 8 мм от края сумки, пристрочите ее одной строчкой. Все детали соедините точным швом и выверните.

Очередь за подкладкой. Ее «ингредиенты» сострочите тачным швом и вставьте в заготовку сумки. Свободный край подкладки подровняйте по краю сумки и приклейте его резиновым клеем.

Деталь № 6 загните внутрь сумки по намеченной линии сгиба и пристрочите к первой строчке. Затем наметьте на этой детали блочки (их придется вставить в металлоремonte).

Деталь ручки укрепите тесьмой шириной 5—6 мм. С двух сторон загните ручку на тесьму, отступив от края 5 мм, и пристрочите ее двумя строчками. Проденьте ручку через блочки.

У-уф, кажется, все. Получилось?

— Но все же, Леонора, что бы вы сделали, если бы в вашем распоряжении оказались прекрасные кожи, сколько душа пожелает, оборудование по последнему слову техники? Если бы

— Не знаю. Я привык все делать из «кусочков». И эта «болезнь» уже, наверное, неизлечима...

А. КРАСИНСКАЯ



**Ю**рий Васильевич, после публикации «Как у колдуна» редакция получила множество писем, в которых читатели задают вам самые разнообразные вопросы. Но чаще всего звучит тема любви. Естественно, что все мы хотим и встретить в жизни любовь, и сохранить ее. Поэтому просим вас хотя бы немного приоткрыть нам «колдовские» тайны любви...

— Ну, что же, будем говорить о любви. Постараемся понять, что же это за чувство. Кстати, а как вы охарактеризовали бы его?

— Вопрос, над которым задумывалось не одно поколение. Наверное, это чувство, которое делает человека бесконечно счастливым, наполняя сиянием его жизнь. Конечно, я говорю о любви взаимной, но если взаимности нет, то жизнь погружается в беспросветную тьму.

— К сожалению, то определение любви, которое вы дали, не несет в себе никакой практической информации. Им нельзя воспользоваться, чтобы завоевать любовь и удержать ее.

— А колдуны владеют такой формулой любви?

— К сожалению и к счастью — нет. Удивились «к сожалению и к счастью», употребленным мной одновременно?

— Я действительно не совсем вас поняла...

— Но разве вы никогда не задумывались над тем, что единство взаимоисключающих чувств, эмоций, устремлений обязательно является составной частью любви? В том числе, и, пожалуй, это самое важное, — разделенной любви? Умение соединить несоединяемое, решить нерешаемое, свести в одну точку уходящее в противоположных направлениях и есть суть колдовской школы любви.

— Школы?

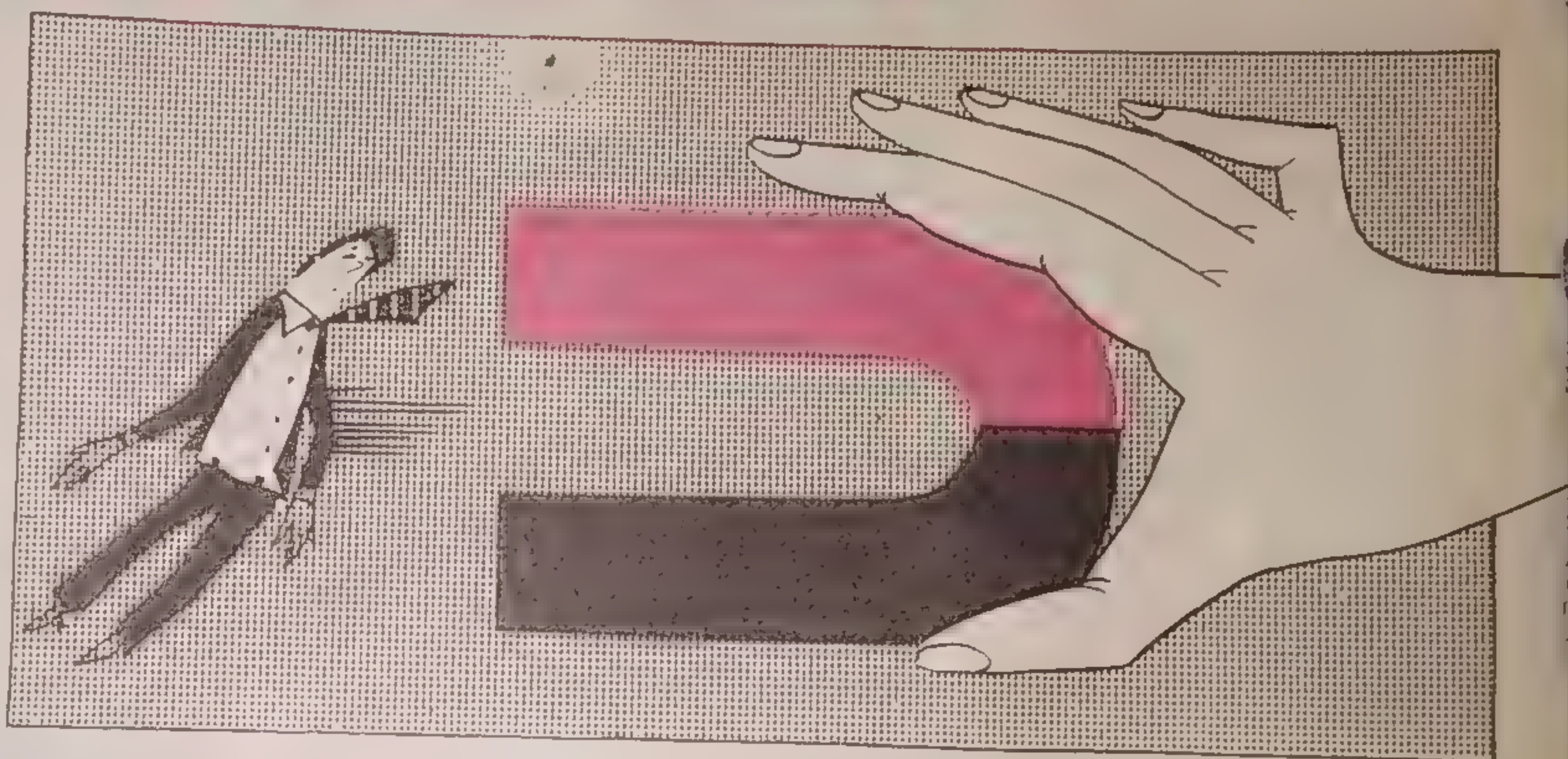
— Школы, — повторил Юрий Васильевич. — Магия любви — великая наука. И, как в любой науке, ее постижение надо начинать с азов. Только тогда вы сможете понять истинный смысл утверждения колдунов о том, что подлинная любовь — это чувство, не имеющее полной взаимности...

— Счастливая любовь — любовь без взаимности?! Признаюсь, вы меня поразили. А я-то думала, что кое-что знаю о любви...

— Не забывайте — я говорю о колдовской школе любви. А колдунам очень многое о любви рассказали и продолжают рассказывать и флора, и фауна. Постичь тайны человеческого любви невозможно, ничего не зная о любви и ненависти животных и птиц, рыб

# ЛЮБОВЬ И МАГИЯ

Колдун России Юрий ТАРАСОВ приоткрывает магические «секреты привораживания»



и растений. Корни любовной магии уходят в глубину тысячелетий, наши знания накапливались многими веками...

— Тем более очень хотелось бы получить хоть крупицу такого богатства. Можно попросить вас начать с «урока» для тех, кто еще не встретил свою любовь?

— Хорошо. Но сначала два слова вот о чем. «Работница» — женский журнал, поэтому он невероятно притягателен для мужчин, особенно молодых. Так что в нашем разговоре давайте не будем забывать и о них.

— Тем более что мы, женщины, никогда и не забываем о мужчинах и очень хотим им нравиться. Но вот не всегда знаем, что для этого нужно.

— Тогда именно с этого и начнем. Прежде всего напомним то, что многие, возможно, уже знают: мужчина «любит» глазами, а женщина — ушами. То есть первоначальный эмоциональный импульс мужчина получает, как правило, от внешности женщины. Я говорю «как правило», потому что многое, естественно, зависит от особенностей характера, воспитания мужчины. «Завоевать»

любую женщину любой мужчина может, применив очень простой прием: изо дня в день нашептывать ей, что она самая красивая, самая умная, самая добрая. В общем — самая, самая...

— Прием действительно простой, но, надо признать, весьма эффективный. Но вот как сделать, чтобы тебя захотели «завоевывать»? Не могли бы вы что-то посоветовать?

— Охотно. Итак, молодые девушки и свободные женщины, если представители сильного пола не обращают на вас внимания, то добиться успеха у них вы сможете, выполняя три правила. Первое — просыпаясь утром, несколько раз повторите себе то, что в скором времени вы уже будете слышать и от мужчин: я самая красивая, самая умная, самая привлекательная. Улыбка или полуулыбка должна все время светиться на вашем лице. Второе — всегда прекрасно выглядеть, как бы тяжело в наши дни это ни было. Одежда должна делать вас заметной, эффектной, помогать вам каждое мгновение ощущать, что вы — Женщина. И, наконец,

третье и самое главное, что непременно принесет вам успех. Маленькая, вполне допустимая и ничего плохого не таящая в себе игра: и на работе, и в тех компаниях, где вы бываете, мягко, не слишком подчеркнуто дайте понять, что вокруг вас увиваются два-три поклонника. Сделать это несложно. «Организируйте» телефонные звонки и на работу, и в гости, где проводите вечер. Кстати, с цветами, хоть изредка, вас обязательно должен встречать возле работы кто-то из тех мужчин, о которых мы говорили. Поверьте, результаты этой игры не заставят себя долго ждать. Потому что мужчине интересна только та женщина, за которую нужно бороться с соперником.

И еще один совет из нашей колдовской науки. Знайте — мужчины очень реагируют на запахи, поэтому умело пользуйтесь духами. Покупая духи, не руководствуйтесь только фирмой, их выпускающей, а прежде всего подумайте, соответствуют ли они вашему облику. Молодым девушкам ни в коем случае нельзя душить и пользоваться парфюмерией, издающей густой аромат. Вам, мои юные читательницы, идет тонкий, едва уловимый запах. От вас должно веять волнующей мужчин свежестью и чистотой. И, пожалуйста, не носите золотых украшений. Золото — металл зрелого возраста, он не сочетается с молодостью, утяжеляет ее. То, что я вам сейчас рассказал, — лишь первая буква в любовной азбуке колдунов...

— Будем считать, Юрий Васильевич, что одиноких девушек и женщин вы уже «вооружили». Но вы обещали, что не забудете и о мужчинах...

— И обещание свое не нарушу. О том, какие слова мужчина должен говорить женщине, мы уже знаем. Это — первый закон любви для мужчин. Но



## Надо распрямиться

Здравствуй! Не могу объяснить, что заставило меня написать вам, это какой-то крик отчаяния, мой протест, который я могу выразить на бумаге. Мне 35 лет, воспитываю троих сыновей. Мы с мужем стараемся воспитать их интеллигентными, грамотными людьми. Работаем всю нашу сознательную жизнь. Мой муж прекрасный человек, добросовестный работник, не пьяница, не лодырь. А я, имея троих детей, ни разу не использовала до конца отпуск по уходу за ребенком, выходила на работу. Материальное положение не позволяло сидеть дома. Приходилось выбирать или голодное воспитание, или яблоки зимой моим детям. Сыновей воспитываем быть честными, а у самой сомнения, ведь мы-то с мужем, честно работая, ничего не заработали. Мы — нищие. Часто напрашивается вопрос. Почему я не могу купить себе удобную импортную обувь? Почему мои дети должны носить спортивные штаны с фантастическими выпуклостями на коленках? Почему они должны ходить в серой темной одежде, не радующей глаз, но доступной по цене? Почему в конце концов мы живем Бог знает сколько лет в семейном общежитии и не имеем свою квартиру? Наша организация строит новые дома, но материалы, предназначенные для их строительства, идут на дачи для наших руководителей. И боюсь начальнику выразить свое недовольство, потому что знаешь, что все равно этим ничего не добьешься, а только повредишь себе. Вот так и живешь в страхе потерять работу, живешь, унижаясь перед всяким ничтожеством. Как все надоело! Мне все равно, перед кем унижаться — перед своими, говорящими со мной на одном языке, или перед другими, которых я не понимаю. Простите за эмоции, но надоело быть рабами разных экспериментов.

г. Симферополь.

Г. А.

## Вижу себя, свою жизнь

Дорогая «Работница»! С большим нетерпением жду каждый твой номер и, получив его, откладываю все свои дела, устраиваюсь поудобнее и изучаю «от корки до корки». Особенно люблю «Домашний калейдоскоп». Во многих статьях и письмах ваших читателей вижу саму себя, свою жизнь. И, знаете, ваша забота о нас, простых женщинах, спокойное и доброе обсуждение тягот и неудач трудовой жизни, уважение к женщине вызывают у меня глубокую благодарность к людям, создающим этот журнал. Спасибо вам за очень нужный журнал.

г. Саянск Иркутской обл.

И. Котова

## ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи и Союзпечати.



Боже, что ты опять натворила? — Мама бессильно опустилась на стул. Пол украшали обрезки того, что еще утром называлось пальто. А к выходным туфлям были намертво пристроены голенища из драпа.

— Сапоги...

Давая очередной раз обещание исправиться прямо с завтрашнего дня, девочка по имени Леонора думала о том, что скорее всего завтра из старой сумки она вырежет длинную-длинную, узкую-узкую полоску и этой полоской на зависть девчонкам обмотает ободок, придерживающий волосы на голове, а еще...

Впрочем, все это было давно. Девочка благополучно закончила школу, потом текстильный институт, стала художником по обуви, но фантазеркой осталась.

— Вот эту картину я сделала из обрезков кожи, а вон то панно — из старой мужниной шинели. — Экскурсия по квартире нынешнего главного художника Конструкторско-технологического бюро обуви Леоноры Иммануиловны Мандельштам оказалась занятием весьма увлекательным. — Художники бывают разные. Есть, например, монументалисты или станковисты. А я? Я — «помощный» художник.

Обрезки, обрывки, обломки, как странно это ни звучит, служат Леоноре своеобразным источником вдохновения. Если накалить на огне, согнуть, а потом отделить кожей и стекляшками старую зубную щетку, может получиться изящный браслет. Из обрезков замши очень легко сплести салфетку с бахромой, из наклеенных на широкую ленту и сшитых по кругу прямоугольных обрезков меха или обычных тряпок выходит симпатичная накидка для кресла.

— Никогда и ничего не выбрасывайте, — говорит Леонора. — Для того, чтобы сделать что-то «интересненькое», можно использовать все. Поройтесь в платяном шкафу. Наверняка обнаружите там и «одинокую» старую перчатку, и отслуживший свой век пояс, потерявшую вид сумку или кошелек. Пригодятся и никому, казалось бы, уже не нужные яркие тряпочки, и рассыпавшиеся бусы, и даже зубья от сломанной расчески. Например, вам безнадежно надоел пластмассовый браслет, да и сережки, которые «не в цвет», раздражают. Тут и сослужат добрую службу перчатка и бусинки. Кожей оклейте бижутерию (поможет резиновый клей), сверху украсьте «драгоценностями» так, как вам подскажет ваша фантазия. Если вы носите на голове пластмассовый «обруч», украсьте подобным образом и его. Вам не удалось купить ребенку сапожки на зиму. А валенки — это не так нарядно. В ваших руках сделать их краше и оригинальнее любой «фирмы». Тряпочки, кусочки кожи или меха, резиновый клей помогут в этом. Сделайте на валенках яркую аппликацию (орнамент выберите в обычной детской раскраске) — и малыш будет носить их с удовольствием. Кусочками «ковриком» сплетенной кожи можно обклеить обычную банку — и готова вазочка. Словом, все зависит от вдохновения и желания. Навык нужен минимальный — стоит только начать.

А легче всего, по мнению Леоноры, сделать

## Пояс с цветами

Для работы понадобится отслужившая свой век сумка или голенища старых сапог, приблизительно сантиметров





# ПОДПИСКА-92

Дорогие друзья!

Ваш журнал для женщин и семьи «Работница» обращается к своей многомиллионной семье читателей и читателей. На семейный совет выносятся один вопрос: о подписке на следующий год. Хоть и лето еще на дворе, а подписку надо оформить в ближайшее время, определиться: будем ли, как и многие годы, вместе, в одной упряжке? Мы крепко надеемся, что дружба наша прочна и «развода» не будет. Мы ведь сильны только сообща, взаимной поддержкой, помощью и добрым советом.

Как и каждой семье, нам — журналу и его подписчикам — сейчас трудно, очень трудно. Вздорожало все. Лезут вверх цены на бумагу, за доставку (почтовые, железнодорожные, авиатарифы), за типографскую краску. Да что там говорить, вы же все знаете и видите сами! Бились мы до последнего момента: если и повысить цену за журнал, то минимально — чтобы только не разориться, выжить, сохранить нашу общую читательскую семью. Звали экономистов, юристов, днями и ночами... считали. Получилось так: чтобы сохранить журнал, годовая подписка должна стать порядка 10 рублей. Отстояли цену за номер — 85 копеек. Все равно самый дешевый по цене журнал, и значит, доступный нашему массовому, а значит, небогатому читателю. Знаем, были огрехи в этом году: опаздывал журнал к читателю (поверьте, тут вины журналистов нет), бумага, печать оставляют желать лучшего. Дело в том, что финская бумага (за доллары) теперь не по карману. «Родная» качеством похуже, но издательство «Правда» старается, ищет: надеемся, что эту проблему решат. Связисты, которые подняли цены за доставку, клянутся «соответствовать». Если хотят действительно зарабатывать, должны исправиться. Иначе будем искать других доставщиков журнала.

Ну а мы будем вместе с вами, главными авторами журнала, биться за лучшую женскую долю, за прочность семьи, за возможность быть и состояться в нашей непростой жизни. Будем вместе учиться жить в новых условиях (рынок!). Журнал станет в большей степени советчиком, помощником для каждого члена семьи.

Мы верим, что абонемент на подписку «Работницы» будет в каждой семье и дружба продолжится. Вырезайте бланк (специально его публикуем: еще один дефицит), вписывайте фамилию — и на почту, в «Союзпечать». В розницу журнал, как и прежде, вряд ли поступит. Годовая подписка — 10 руб. 20 коп., на полгода — 5 руб. 10 коп., на 3 месяца — 2 руб. 55 коп. Понимаем, что не просто сейчас в семейном бюджете выкроить десятку. Но иначе нам не выстоять. А расставаться нельзя! Поддержите свой журнал. Верим в нашу долгую дружбу.



## Помогите!

Дорогая «Работница»! Никогда не думала, что придется просить помощи. Но сейчас без нее нам не обойтись. В нашей семье большое горе, больна наша единственная дочь. У нее детский церебральный паралич. Ее можно вылечить. Недавно я ездила в Венгрию, в институт А. Пете, где лечат детей с ДЦП до трех лет. Моей дочери сейчас два с половиной года. На руках вызов, наша очередь приближается. Но у нас нет валюты и нет никакой возможности ее достать. Пожалуйста, напечатайте наше письмо.

Хочется сделать для своего ребенка все, что в наших силах. Стоимость лечения в институте — 3 тысячи долларов. Может, кто-нибудь откликнется на нашу просьбу.

Наш адрес: 480008. Алма-Ата, ул. Чапаева, 33—15. Ватаевым Сергеем и Ларисой

ОТ РЕДАКЦИИ: Валюты у журнала нет. Но мы решили перечислить родителям девочки 3 тысячи рублей — может быть, купят на них доллары в банке или на аукционе?

Ф. СП-1

Министерство связи СССР  
«Союзпечать»

АБОНЕМЕНТ на журнал

«РАБОТНИЦА»

на 1992 год

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

|    |       |        |
|----|-------|--------|
| ПВ | место | ли-тер |
|----|-------|--------|

на журнал

70770

(индекс издания)

«РАБОТНИЦА»

| Стоимость | подписки пере-адресации | руб. | коп. | Количество комплек-тов |
|-----------|-------------------------|------|------|------------------------|
|           |                         | руб. | коп. |                        |

на 1992 год

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПОЧТА «РАБОТНИЦЫ»





# ВЯЖЕМ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Модели Н. ЖУРАВЛЕВОЙ

Фото Н. МАТОРИНА



61-230



Наталья Петрусева

Вера Зозуля



Фото  
А. БОЧИНИНА.

Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов



Вот и отшумела, отлетела с листочками календаря XIII Белая Олимпиада. Двенадцать дней бурлила она в далеком американском городке Лейк-Плэсиде, двенадцать дней мы, волнуясь, включали радио, разворачивали свежие газеты, садились у телевизоров — как там наши? Советская команда не подвела — на счету ее 10 золотых медалей, больше, чем у кого-либо другого. И все-таки обидно, ох, как обидно было уступать наши традиционные победные дистанции. Проигрывать в хоккей, отставать на ледяных дорожках катка, отдавать женскую лыжную эстафету.

Среди золотых призеров Белой Олимпиады — пять советских женщин. Вот они на фотографиях.

Ирина Роднина — ее имя хочется назвать первым. Не зная равных, 11 лет первенствует Ирина в парном катании, завоевывая все возможные в спорте звания, титулы и награды. У нее 24 золотые медали, из них три — олимпийские. И эта третья, выигранная в Лейк-Плэсиде, пожалуй, самая дорогая. В истории фигурного катания не было еще ни одной чемпионки-мамы. Роднина и здесь стала первой. Она выступала легко, стремительно, красиво, не растеряв ни одной краски своей чемпионской палитры. А потом, когда стояла рядом с Сашей Зайцевым на высшей ступеньке почета и звучал Гимн Советского Союза, мы видели (спасибо телевидению) крупным планом ее лицо, ее огромные, удивительные глаза, в которых дрожали, а потом пролились, покатались по щекам слезы.

В спортивных танцах на льду золотые медали достались Наташе Линичук и Геннадию Карпоносову нелегко: судьбу медалей решил один балл, один судейский голос. Кажется, невозможно танцевать лучше, выразительнее, чем наши пары (Ирина Моисеева с Андреем Миненковым стали бронзовыми призерами), но, видимо, нет пределов для совершенства.

Подобно Ирине Родниной, спортивный подвиг совершила еще одна молодая мама — Наталья Петрусева. Чуть подрос ее Алеша — снова надела коньки и замелькала на ледяной дорожке тоненькая длинноногая фигурка в знаменитой «низкой посадке». Что скрывать, мы надеялись; а вдруг Петрусевой удастся повторить рекорд Лидии Скобликовой, собравшей в 1964 году золотой урожай всех олимпийских медалей? Сумела же Наташа всего за месяц до Олимпиады, на первенстве мира, выиграть



Ирина Роднина и Александр Зайцев

## МОСКВА ПРИНИМАЕТ ЭСТАФЕТУ

Раиса Сметанина



три дистанции из четырех... Но спорт есть спорт. Прогнозы здесь бессильны. Только три медали из двадцати семи возможных на счету наших конькобежцев. Две (золотую и бронзовую) завоевала Наташа Петрусева. «Обещала Алешке вернуться с медалью, — говорит она, — никак нельзя было иначе...»

На лыжне тон задавали наши мужчины. Николай Зимятов завоевал 3 золотые медали. Отлично выступила и 27-летняя Раиса Сметанина Лыжня, начавшаяся на берегу далекой полярной речки Ижмы, снова принесла ей золотую олимпийскую медаль.

Впервые в нашей копилке олимпийского золота появилась награда по санному спорту. Ее выиграла Вера Зозуля, спокойная, молчаливая девушка из Риги. Полет Веры — 40 секунд отчаянного риска, выдержки, отваги на головокружительной скорости более 100 км в час — повторялся четырежды. И каждый раз Вера выходила на старт с одной мыслью: победить!

Когда нашу олимпийскую команду встречали в Москве, Гена Карпоносов, обращаясь к своим товарищам, которым предстоит участвовать в летних Играх, сказал: «Ребята, мы сделали все, что могли. Теперь ваша очередь».

Москва приняла эстафету. Мы ждем тебя, летняя Олимпиада! До скорой встречи!

Т. КАСЬЯНОВА



61-230

Ворзагоры Север

Если десять лет назад в мастерской художницы властвовал Север, то теперь к северному циклу, который она продолжает совершенствовать, прибавились два других — среднеазиатский и крымский. И во всех трех автору удалось точно и тонко уловить и передать особенности этих очень разных краев нашей страны.

Все три цикла, выполненные с равным мастерством, разнообразны в жанровом отношении. Здесь и портрет, и пейзаж, и натюрморт. Это жанровое разнообразие помогает отчетливее почувствовать главную тему художницы: человек и природа. Даже в чисто пейзажных вещах Сергеевой всегда чувствуется присутствие человека, воображением и трудом которого создавались и стены старинных башен и новые города. Взгляните, как хорош взобравшийся на высокий холм северный городок Ворзагоры с его деревянными постройками и крутыми улочками, где так привольно чувствуют себя его сегодняшние жители.

Крымские работы, словно впитавшие в себя всю существующую на

городке неподалеку от Термеза мне дали комнату в общежитии ПТУ, готовящего модельеров, — рассказывает Нина Алексеевна. — Вскоре я приметила одну из преподавательниц. Привлекли ее статья, строгая сдержанность, доброта и увлеченность делом. Попросила ее попозировать. Она со-



Инженер-химик Л. Гончарова

гласилась только с тем условием, что я напишу рядом с ней ее любимую и самую способную ученицу. Так родился двойной портрет, который я назвала «Наставница».

В каждой работе Сергеевой любовь к родной природе и человеку Труженику. Творцу. Созидателю.

Е. ТАРАСОВА

Хризантемы



Автограф  
Н. СЕРГЕЕВОЙ

## ВСТРЕЧА ЧЕРЕЗ ГОДЫ

Когда-то, много лет назад, попав впервые в мастерскую московской художницы, воспитанницы Суриковского института Нины Сергеевой, я была очарована лирической взволнованностью пейзажей, светом и радостью, которые излучали ее спортивные полотна. В ту пору она, с детства увлекавшаяся балетом, любила писать движение. «На тренировке», «Юные фигуристы», «Выступление самодеятельных артистов» — так, помнится, раскрывая суть написанного, назывались ее работы. Впрочем, уже тогда Сергееву восхитил Север. Его бессолнечная суровость, требовавшая от человека и напряжения, и мужества, и стойкости. В течение пяти лет путешествовала художница по далеким краям: Красноярск, Игарка, Дудинка, Мурманск, — накапливая впечатления, закрепляла их этюдами. И вот передо мной живописные рассказы о Севере. Картины непохожи друг на друга по состоянию, настроению. Объединяет их лишь жемчужно-синий колорит, кое-где переходящий в нежно-перламутровый: это если сквозь облака проглядывает солнце.

«В сущности, о нас должна говорить наша живопись», — утверждал Ван-Гог. Мне вспомнились эти слова в

мастерской Нины Алексеевны, наверное, потому, что каждая ее работа, будто страничка дневника рассказывает о том, где она пребывала, что увидела, чем восхитилась.

Наставница



Цена 15 копеек.  
Индекс 70770.



Одежда для дома.



Модели Вячеслава Зайцева.





\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*

\*\*\*\*\*

\*



\*\*\*\*\*



Автограф  
в 1905 г.  
А. РАВНОУМНО

# АКВАРЕЛИ- РАЗДУМЬЯ



Запах красок сопутствовал ей с рождения: в доме Теплевых живописью занимались все—отец с матерью, профессиональные художники, сестра... А Марина, взыскательная и самолюбивая, не спешила проявлять себя. Правда, зиму перед окончанием школы она занималась в художественной студии при Московском Дворце пионеров. И даже поступала в Суриковский. Но провалилась. И, не очень печальась по этому поводу, укатила вместе с родителями, которые собрались на этюды в Крым. С этой поездки, пожалуй, и началось настоящее увлечение живописью. Плененная неоглядными морскими просторами, причудливо нависающими одна над другой улочками, яркостью осенних гор, она бросилась писать. И пламенеющие горы, и то и дело меняющее цвет море, и веселую черепицу крыш, и фрукты.

Крым помог ей найти себя. Не потому ли в работах художницы он возникает вновь и вновь?

Любимая техника художницы—акварель; хотя после окончания Московского художественного училища имени 1905 года она немало работала маслом, пробовала силы в книжной



Молдавия, г. Сороки.

иллюстрации, писала театральные декорации.

Акварельные работы Теплевой искренни, точны и радостны. И даже те из них, в которых ощущается некая эскизная незавершенность, зовут к поэтическому раздумью.

Жизнь художника—его работы. Собранные вместе, они дают духовный портрет автора.

На выставке молодых московских художников, не так давно проходившей в столице, Марине Теплевой была отведена почти четверть огромного зала. Именно здесь легче всего было убедиться в индивидуальности ее работ, их неповторимости. На стенах висели листы, написанные в Средней Азии, Молдавии, Туве, Дагестане, Москве, Гурзуфе... Дороги, города, улицы, поселки, перелески, озера, реки—все было увидено и написано по-своему. И в каждой работе присут-

ствовала точная деталь, которая не позволяла Север принять за Юг, Кавказ перепутать с Молдавией.

Не могу не сказать и о портретах Теплевой. Тонкие, изящные, удивительно пластичные, они неизменно вызывают интерес к судьбам совсем незнакомых людей. «Портреты друзей»—так назвала эту свою серию художница.

Теплева не любит цветовых взрывов и ломких линий, не стремится к плакатности. Ее акварели мягки, лиричны. И всегда согреты живым чувством.

— Я пишу только то, что не могу не написать, что, как навязчивая идея, мешает мне жить, а то, что не мешает, не заставляет, вскакивая по ночам, хвататься за краски,—откладываю. Пусть созревает..

Е. ТАРАСОВА



Гурзуф

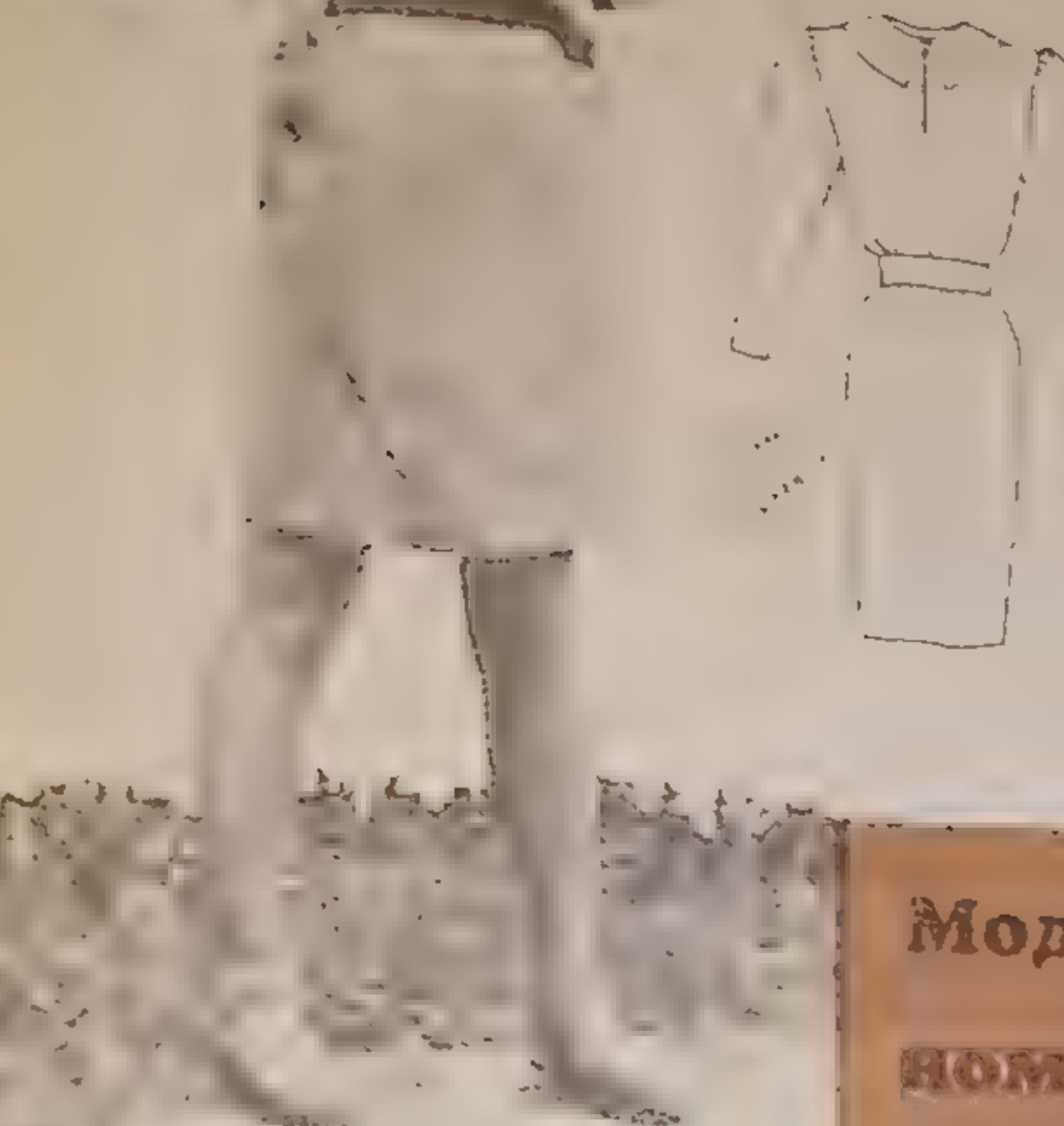
Внутренний дворик. Чаепитие



# ПЛАТЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО ДНЯ



**ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП  
ПРИЛОЖЕНИЕ  
«РАБОТНИЦА» №10 1990**



**Модель  
номера**

Эта модель рекомендуется молодым женщинам. Размер 164—88—96. Ткань — фланель, трико с рисунком в клетку или полоску. Детали на ткани располагаются по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает продолжение цельнокроеной детали).

## Детали кроя:

- 1 Спинка — 2
- 2 Полочка — 1
- 3 Боковая часть спинки — 2
- 4 Верхняя боковая часть полочки — 2
- 5 Нижняя боковая часть полочки — 2
- 6 Листочка — 2
- 7 Рукав — 2
- 8 Отделочная деталь полочки — 4
- 9 Верхний воротник — 2
- 10 Нижний воротник — 2
- 11 Обтачка горловины спинки — 2
- 12 Обтачка горловины полочки — 1
- 13 Пояс — 1

Платье прямого силуэта с застежкой на тесьму молния в среднем шве спинки, с плечевыми накладками втачного рукава, с мягким поясом.

Полочка с рельефами, идущими от плечевого шва до низа, с карманами «листочка» с отделочными деталями, прикрепленными пуговицами.

Спинка со швом и рельефами, идущими от плечевого шва до низа. Рукав втачной с наполнением в верхней части. Воротник отложной.

По рельефам полочки, спинки, по плечевым отделочным деталям по воротнику, проходит отделочная строчка на 0,1—0,2 мм от края.

## Особенности изготовления:

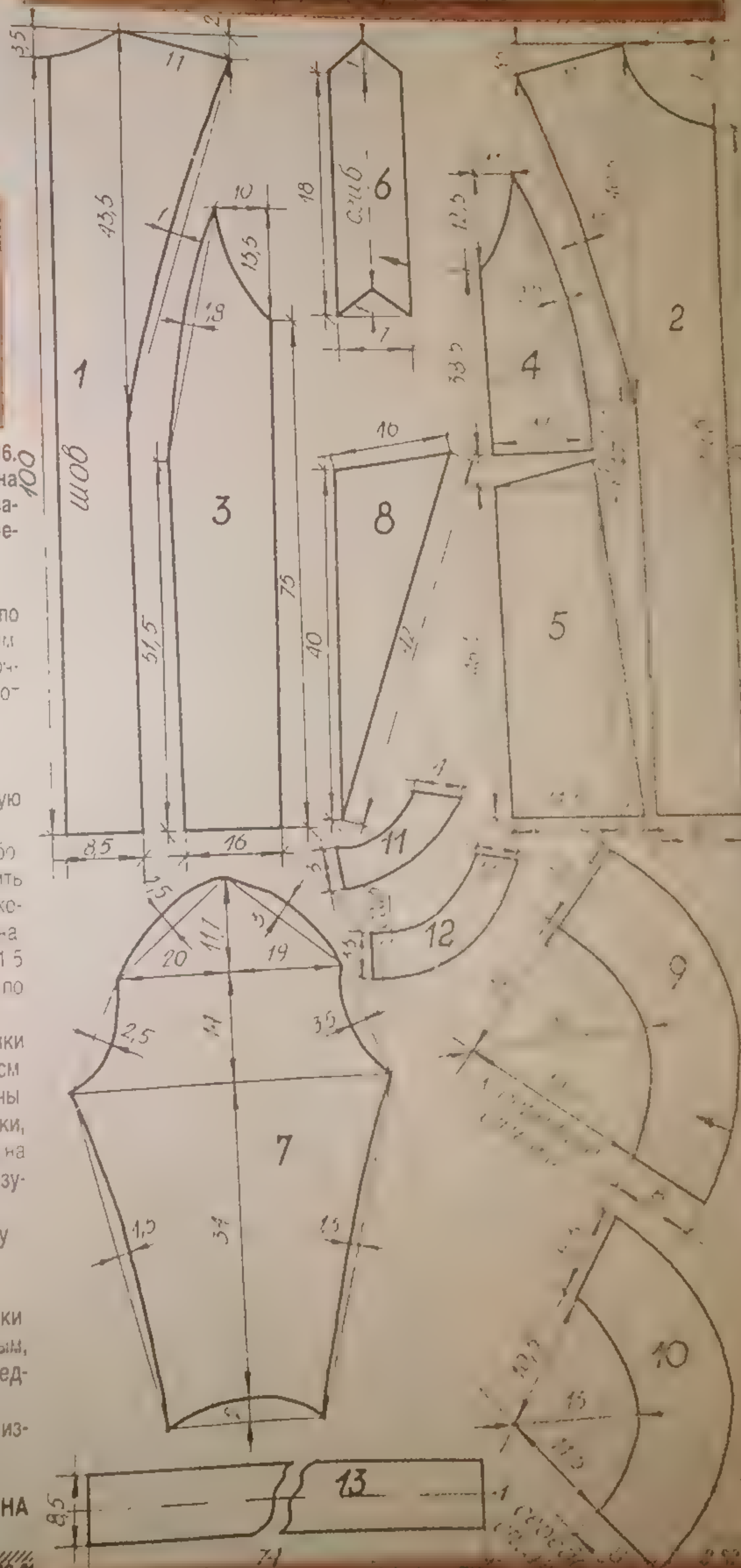
- выкатать листочку, отделочную деталь по воротнику
- прикатать листочку к нижней боковой части полочки, расположить между основной деталью и мешковинной отантой мешковины кармана
- втачать рукав в пройму на 1,5 см шов заутюжить на ребре, по сгибу рукава собрать сборку
- стачать рельефы полочки и спинки одновременно на 1,5 см шов заутюжить в сторону середины
- стачать средний шов спинки, шов не достачивать до горловины на длину «молнии» на 1,5 см, шов разутюжить
- втачать воротник в горловину

## Припуски на швы:

По срезам рельефа полочки спинки, боковым срезам, плечевым, пройме, окату рукава, рукаву, среднему шву спинки — 1,5 см.

Подгибка низа рукава — 3 см, изделия — 4 см.

Художник Л. СЕРЕГИНА





## ДЖЕМПЕР С ВАРИАНТАМИ

Перед вами два джемпера, связанных по одной основе, но имеющих разное декоративное оформление. Причем косы, которые украшают эти джемпера, сплетены из ниток, не очень пригодных для вязания — со срезанными концами или из распущенных вещей. Зато в виде кос они могут нести декоративную функцию. Для джемпера вам понадобится примерно 400 граммов пряжи основного цвета и несколько граммов другого цвета для отделки. Толщина нити — 32/2

текст в 3 сложения — для шерсти, в 2 сложения — для акрила

При такой толщине нити плотность вязания для машины типа «Северянка», «Веритас», «Брайзер» — 4.

Джемпера вяжутся по основе джемпера с цельнокроеным рукавом переплетением кулирная гладь. Джемпер состоит из 2 деталей — передней и задней, и резинки для низа джемпера. Вязание идет от рукава к рукаву.

Полосы провязываются люре-

ксом или другим цветом. Ширина полос — 6—8 рядов. Отдельно вяжется резинка 2×1 (для «Северянки» — двойная ложная резинка) и бейки для кеттлевки горловины и рукавов.

Бейку для горловины и для рукавов вяжете сначала х/б, затем 9 рядов на плотности 4, ряд на плотности 5, и снова 9 рядов на плотности 4, затем несколько рядов х/б. Бейку тщательно отпарьте.

Связанные детали джемпера сшейте по верхнему плечевому шву.

отпарьте и закрепите заранее при готовленных косы по плечам и по центру переда (рис. 1) и только по плечам (рис. 2). Нижние концы кос закрепляются в шве соединяющем низ джемпера и резинку

Вы можете дополнить декоративное оформление узором, выгнанным нитками или шнуром (рис. 2). Можно придумать и свои варианты, пользуясь данными советами.

К такому джемперу можно связать мини-юбку (резинка 1×1, 2×1) или рептузы.

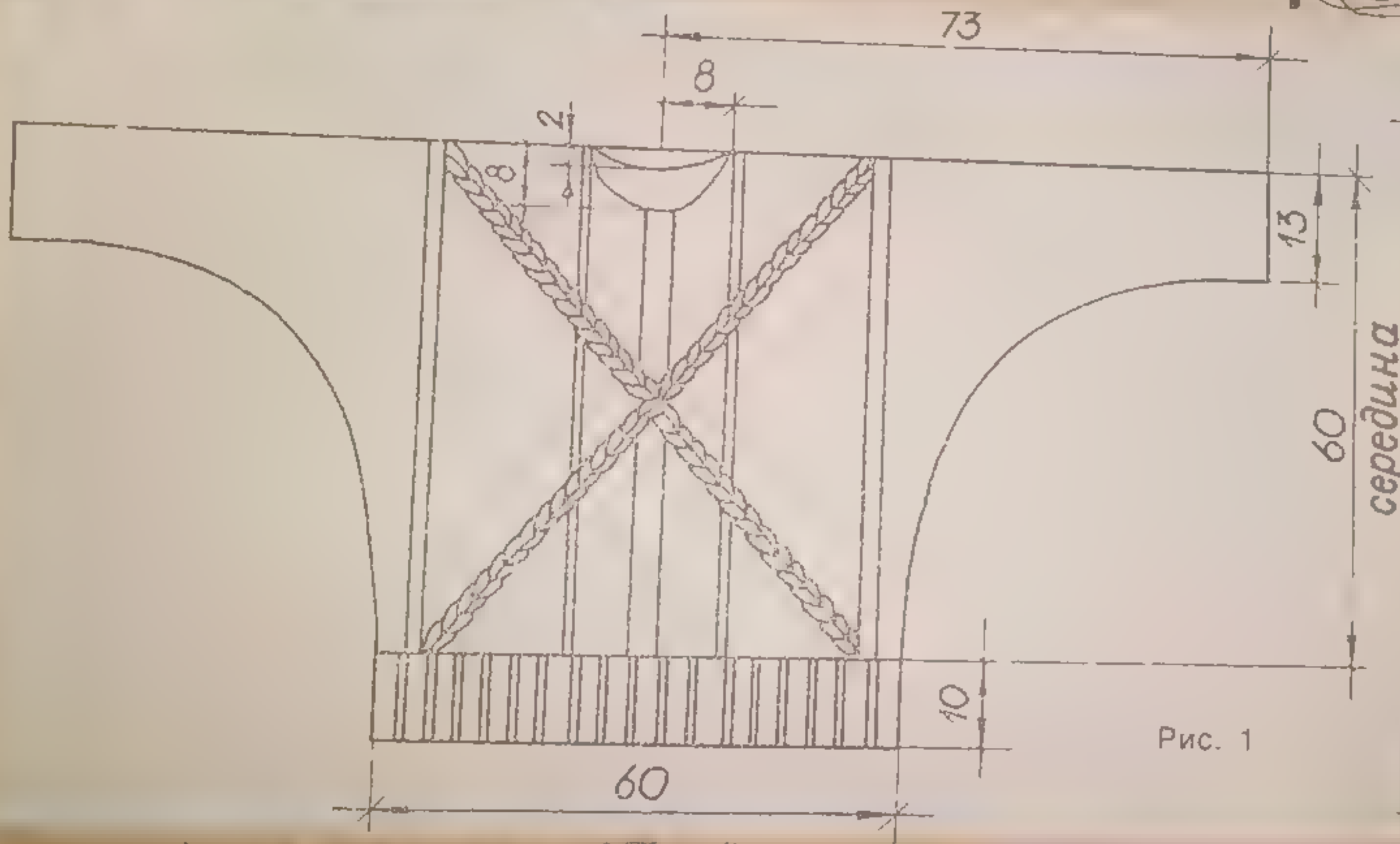
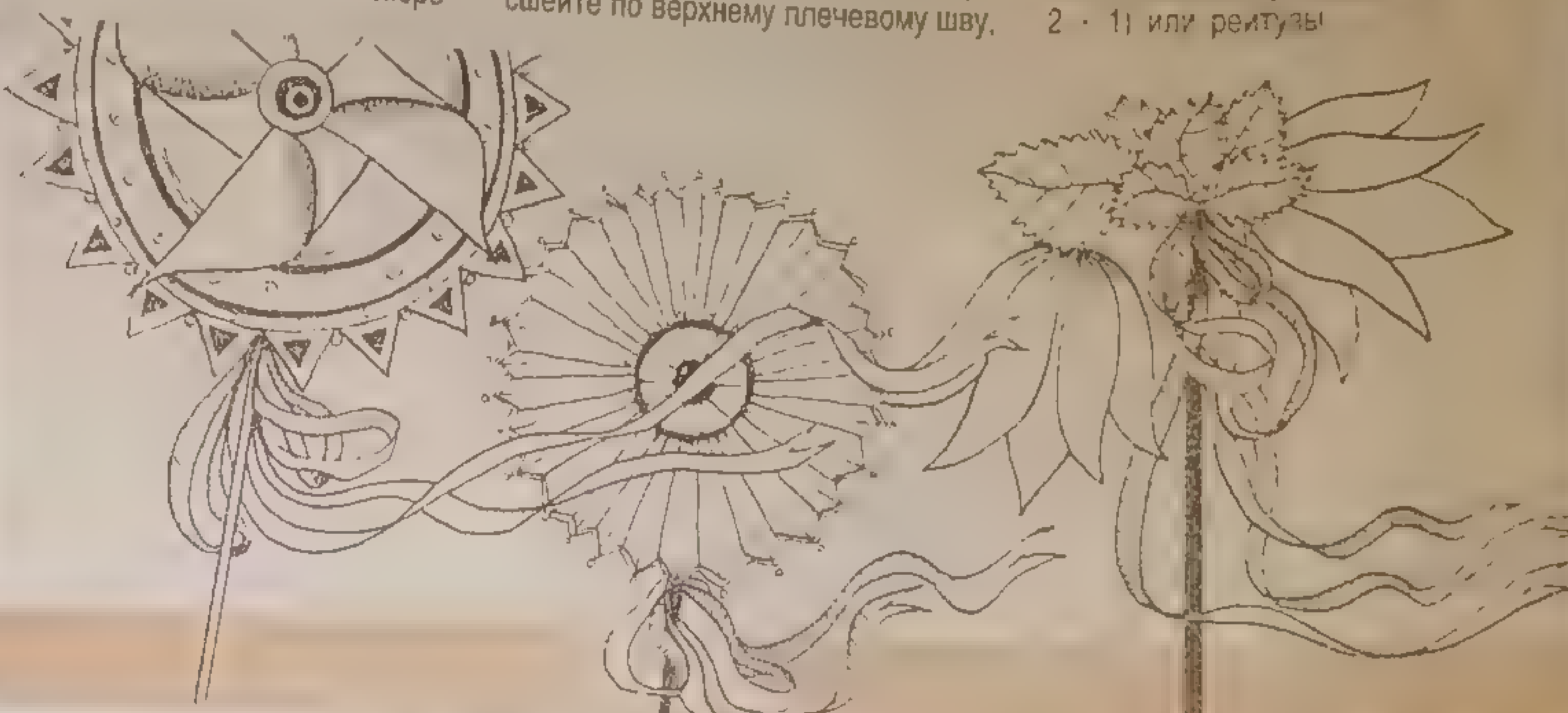
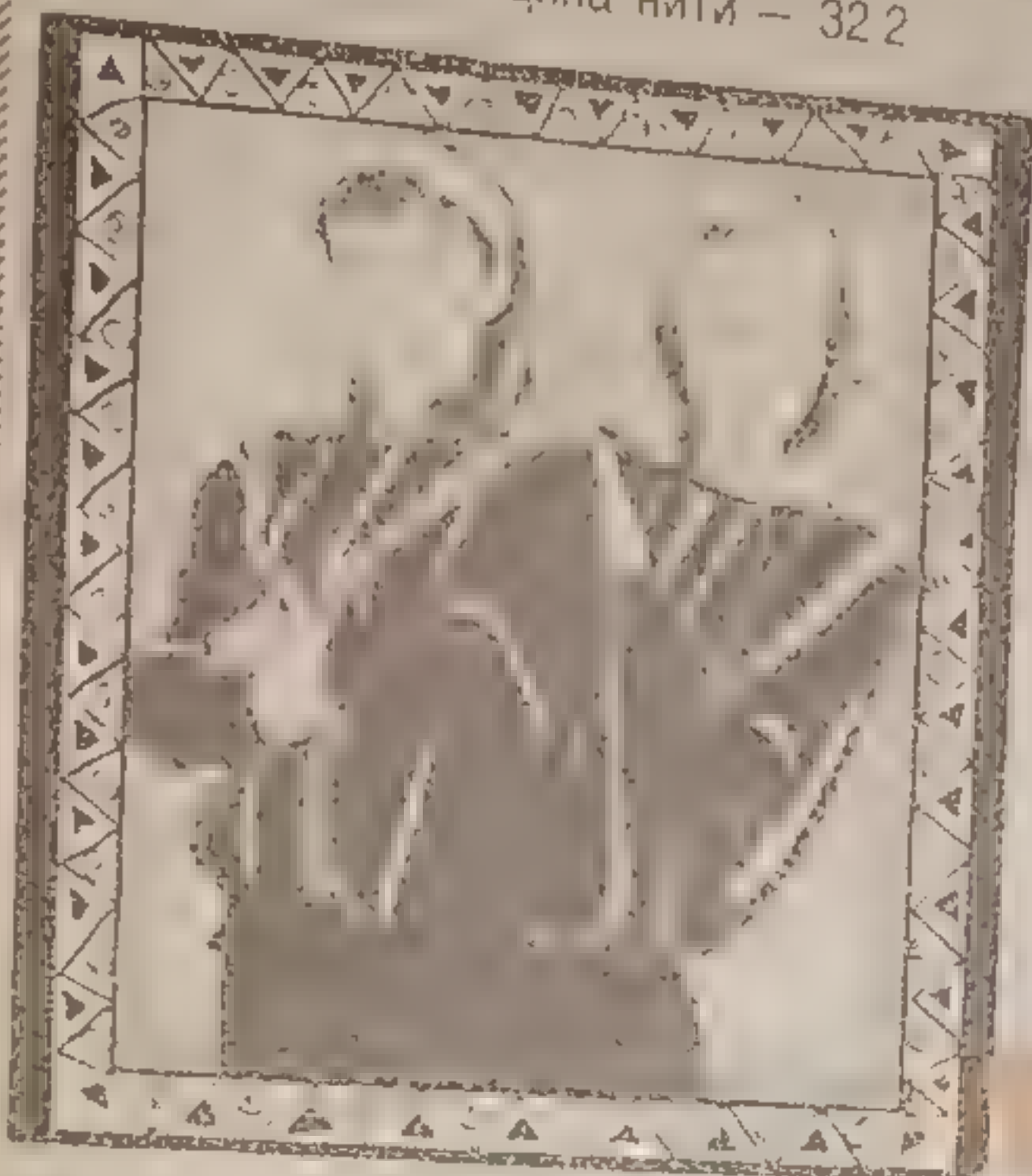


Рис. 1

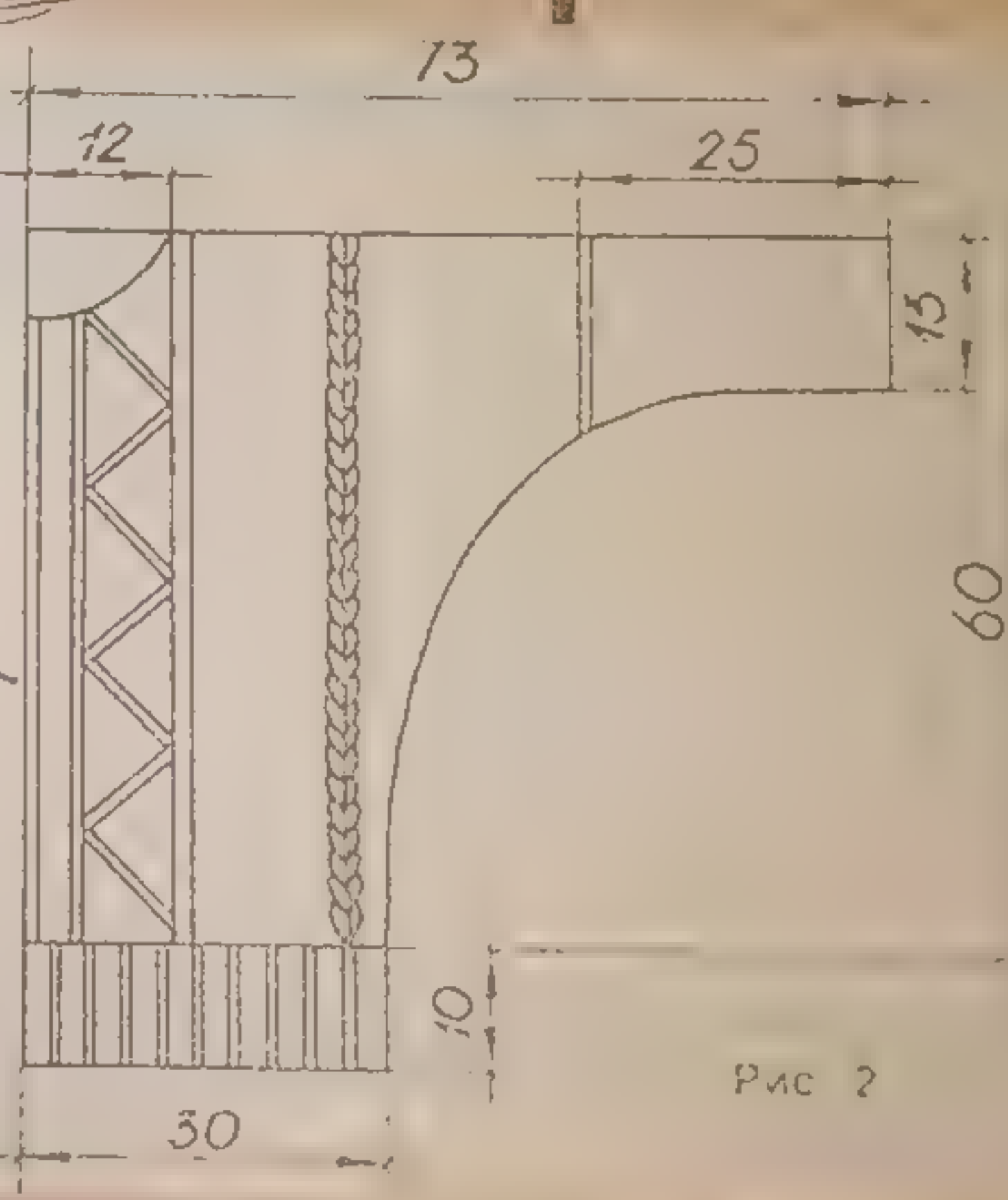
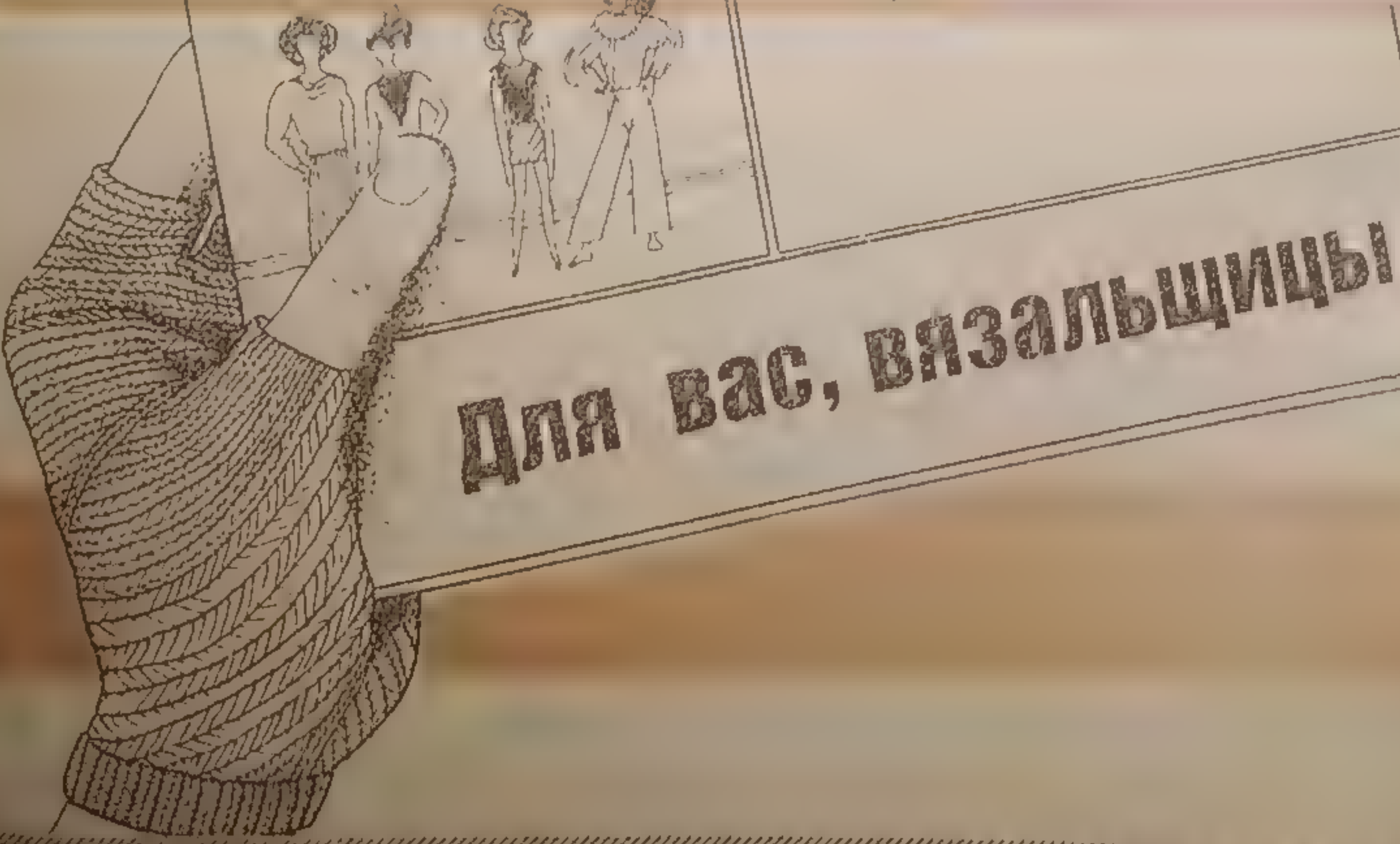


Рис. 2



Для вас, вязальщицы

Ленинградский магазин «Родина» предлагает фотоподборку «Модели и художественный стиль вязаной одежды (уроки ручного вязания)». Она состоит из 20 черно-белых фотосликов форматом 24×30 см.

В первом выпуске вы найдете фасоны, выкройки, шаблоны и технологию ручного вязания женских свитеров и кофт. Кроме того, в подборке даны советы, как выбрать подходящий для вас фасон одежды и ее цветовое сочетание.

Цена комплекта, который будет выпускаться в I—III кварталах 1991 года — 10 руб. 05 коп.

Издание высылается по предварительным заказам наложенным платежом без задатка по мере выхода из печати.

Адрес магазина: 199216, Ленинград, Ленинский проспект, 127. Магазин № 63 «Родина», отдел «Книга — почтой».



предприятия. На некоторых предприятиях женсоветы добились льгот для работающих матерей, опередив по многим пунктам Постановление Верховного Совета СССР «О неотложных мерах по улучшению положения женщин...» Забота об инвалидах, многодетных семьях...

Язык не повернется сказать: «Мало сделано». Но нет и настоящей радости. Женсоветы еще в полной мере не отвечают потребностям женского движения, предпочитая порой поиску новых, нетрадиционных форм работы старые, традиционные, уже изжившие себя методы: увлечение массовыми мероприятиями, разного рода кампаниями, работой по утвержденному «начальством» плану. Об этом говорили многие, подчеркивая, что реально, ощутимо помочь перестройке можно, лишь перестроив свою деятельность.

На съезде в Казани встретились три времени — прошедшее, настоящее и будущее. Выразителем прошлого стали те председатели женсоветов, которые приехали на съезд, чтобы получить указания, «руководство к действию», одним словом, инструктаж. Другие уже сегодня, в настоящем сумели добиться пусть небольших, но конкретных результатов. Многие женсоветы, работающие на предприятиях и по месту жительства, «малыми делами» скрашивают нашу достаточно трудную жизнь. Но будущее — за теми, кто еще и пытается заглянуть в день завтрашний, ответить на вопрос «как дальше жить и что делать?». А таких, подлинных, лидеров было немного, ставящих перед съездом острые вопросы межнациональных и социальных конфликтов, дискриминации женщин, понимающих, что «нет чисто женских проблем, есть проблемы общества», в котором оказалась на грани уничтожения его основа — семья.

Демографы считают, что один человек — это тоже семья. Вдумаемся: семья, породнившаяся с одиночеством. Их процент, так же, как семей матерей-одиночек, растет с каждым годом. А семьи, так сказать, нормальные, где есть отец, мать и дети, — благополучно ли там? Нет. И хотя мы сегодня повторяем как заклинание: «Необходимо поднять престиж отцовства», — чуда не происходит, престиж падает. А как ему не падать, если отец унижен нищенской зарплатой, на которую не в состоянии прокормить даже малочисленную семью?

Экономика и семья. На уровне бытового сознания это единство ощущалось всегда. Сегодня, наконец, семья становится предметом «большой политики». И главное теперь, чтобы она была реализована.

Но когда была зачитана резолюция съезда, в которой наряду с конструктивными, конкретными предложениями то и дело проскальзывали слова «содействовать, способствовать, влиять на принятие мер, повышать роль, ходатайствовать...», — стало мне не по себе. Старый, хорошо знакомый лексикон, не тревожат слова его ни ум, ни душу. Не скрываются ли за старыми терминами и старые позиции: чтоб волки были сыты и овцы целы?

Расшатанной, но еще правящей административно-командной системе такая позиция выгодна: в ней нет источника конфликта. И главную опасность женскому движению я вижу именно в этом: в сращивании бюрократической системы с общественным движением. Чтобы выжить, сегодня она готова поддержать любые общественные инициативы, — и женсоветов в том числе, — предоставить льготы на производстве, финансировать социальные программы; система пойдет на какие угодно уступ-

ки и жертвы, кроме одной, — саму себя не уничтожит.

И пока ей удастся управлять «самоуправлением масс», в обществе будет сохраняться положение, о котором сказала председатель городского женсовета, секретарь Казанского горисполкома Л. Г. Космылина: «У нас немало законов и постановлений в защиту женщин, но ведь они не действуют, нет механизмов их применения».

Но разве легче от этого молодой работнице завода «Электрон», прорвавшейся с рыданиями к трибуне и выплеснувшей в зал свое горе: «Живу в баньке на болоте с двумя детьми. Ходим не по полу, а по воде. Если вы мне не поможете, вынуждена буду объявить голодовку». Сердце сжалось от этих слов. А из зала ей в ответ: «Всем трудно. Ведь не пришли сюда те, кто перед вами в очереди на квартиру стоит!» Этот возглас был единственным. Остальные промолчали. Никто не встал и не сказал: «Мы вам поможем...» Из президиума пообещали разобраться. Разберутся? Нет, не увидела я, что та женщина вышла из зала с надеждой.

Вот она, реальная жизнь, с колоссальными социальными проблемами. Эта женщина брошена на произвол судьбы обществом. Но от того, что перед ней в длинной очереди на получение жилплощади стоят такие же обездоленные, ее личная беда не становится меньше. До каких же пор мы будем прятаться за эту формулу: «Всем трудно!» Как может спрятаться за нее старуха калека, просящая милостыню на вокзале, или горничная гостиницы, рассказавшая мне, как ее внучке ночью крыса прокусила руку? Все это, весь наш убогий быт и социальная незащищенность, и рождает озлобление, самое опасное из всех зол — озлобление нищеты.

Благородное дело — взять на воспитание троих (больных!) детей-сирот, как сделала семья из города Альметьевска. Но оказалось, что этот святой поступок многие из ее соседей восприняли как хитрый ход для получения квартиры и пособий. До чего мы дошли! Как глубоко прогнили корни, питающие древо нашей жизни.

Мы много говорим о национальных особенностях, самобытности разных культур. Но возродить их нельзя, откуда интернациональными будут лишь беды. Разве работники Воскресенка, Салавата, Березников здоровее работников Нижнекамска? Разве дети Магнитогорска, Перми, Запорожья, рисующие черный снег, счастливее детей Казани?

И присутствуя на съезде женщин Татарии, я думала о женщинах российских, о женщинах Армении, Казахстана, Таймыра, Чукотки, о женщинах разных национальностей, проживающих в разных республиках. Как нам, женщинам, самим себе помочь?

«Силами одних женсоветов все накопившиеся проблемы, конечно, не решить. Нужно работать в тесном контакте с депутатами, добиваясь, чтобы вопросы охраны семьи, материнства, детства были приоритетными во всех органах власти», — сказала в своем обращении к делегатам Председатель Комитета советских женщин З. П. Пухова. И вполне естественно, что на съезде встал вопрос о создании при Верховном Совете ТАССР Комитета по делам женщин. Звучали мнения и о необходимости принятия государственного Закона о женском совете.

Но женсоветам не нужен очередной «неработающий» закон. Необходимо использовать возможность уже действующего законодательства. Почему в отличие от многих

неформальных организаций у женсоветов сегодня нет ни собственных счетов в банках, ни гарантий юридического лица? Они все еще экономически зависимы от исполкомов, профсоюзов, парткомов. Хотя давно пора зарабатывать свои средства. Можно открыть, например, кооперативные детские ясли и сады, организовать надомный труд для женщин и инвалидов. Женсоветы могли бы на паритетных началах с каким-либо сильным предприятием создать и акционерное общество. Что мешает стать, наконец, деловыми людьми, привлекать к своей деятельности квалифицированных специалистов, не только теоретиков, но и людей дела? Окрепнув экономически, женсоветы перестанут быть ходатаями и просителями и заявят о себе как о требовательной, умной силе, способной помочь конкретному человеку. В такую, активно действующую организацию обязательно придет и молодежь. Очень грустно было мне видеть в зале женщин, в основном возраст которых выше среднего...

Женсоветы — лишь одно из основных, традиционных направлений женского движения. Мы живем в таком сложном, многообразном, противоречивом мире, на таком сломе времен, когда сегодня каждый для себя лично, а не коллективно «в рабочем порядке» решает, за кем идти и кому верить, объективно требуется многообразие общественных объединений. И они появились как ответ на проблему, как свидетельство демократических процессов в обществе. Советы солдатских матерей, клубы по воспитанию детей, помощи многодетным семьям, ассоциации потребителей, объединения женщин по профессиям, политические, религиозные, культурно-просветительские движения.

Но меня удивило, как холодно встретил зал председателя Совета матерей Татарского общественного центра, народного депутата ТАССР Ф. Байрамову. Видимо, многим делегатам ее культурно-просветительская программа чужда, так как в основе ее — религиозное просвещение. Но ведь Байрамова и все собравшиеся были озабочены одним и тем же: как сделать наше общество нравственнее, добрее, милосерднее. Потом мне стала понятна реакция зала. Большинство из нас, увы, воспитано на контрастном восприятии жизни: богатый — бедный, свой — чужой. Черно-белая психология, дальтонизм чувств, линейность мышления — все это наше безрадостное наследие.

И я понимала, как будет нелегко присутствующим в зале следовать в своей работе резолюции съезда: «Сотрудничать с возникшими в условиях демократизации жизни советского общества женскими союзами и объединениями, способствовать консолидации усилий во имя решения общих задач».

Какими могут быть эти задачи при разных позициях, порой полярных взглядах на политику, экономику, культуру? Мне кажется, сама жизнь отвечает на этот вопрос. Мы знаем, в переломные исторические времена тяжелее всех приходится слабым: детям, старикам, семьям с низким материальным достатком. Старая социально-экономическая система сломана. Новая должна пройти испытание рыночной экономикой. Облегчить ее удары можно лишь в единстве действий, общих малых и больших дел государства и общества, формалов и неформалов. Просто понимать, что никто, кроме нас самих, нам не поможет — ни пришельцы из космоса, ни пришельцы из других стран, — сегодня уже мало.

Время не оставляет нам возможности медлить, когда по пятам идет тень разрухи.



Фото А. Жмулюкина



## Я ТОЖЕ НАДЕЮСЬ

Согласитесь, сейчас сложилась некая парадоксальная ситуация. Органы печати все чаще открывают нам новые имена людей уникальных, незаурядных, тех, кто обладает даром исцелять, применяя так называемые нетрадиционные методы медицины и собственные, подчас феноменальные способности. Интерес к ним огромный, особенно если учесть все несовершенства нашей официальной медицины. Но... Ломятся от писем редакционные столы, накаляются телефоны, а помочь всем и сразу не в силах никто. Так что же, может, лучше снова замолчать, не возбуждать и без того излишне возбужденное общественное мнение?

Наши постоянные читатели уже, возможно, заметили, что «Работница» предпочла, если так можно сказать, третий путь. Мы хотим, чтобы уникальный опыт, знания, которыми обладают эти люди (будь то целители, астрологи или, скажем, дизайнеры, модельеры), в какой-то мере стали достоянием каждого из нас. Так появились в журнале «Блицметод» «Любакс», «Школа Глоба» и другие рубрики. Вот и сегодня, познакомившись на этих страницах с ЛЮДМИЛОЙ КИМ, вы найдете в «Домашнем калейдоскопе» новую рубрику, которую мы так и назвали: «ЛЕЧЕБНИЦА ЛЮДМИЛЫ КИМ».

**В**се люди рождаются только людьми. Всем остальным они становятся. Или так и не становятся.

Эта маленькая, коренастая и выносливая, как башкирская лошадка, женщина уже столько помогла, вернув одним вкус, вдохновение к жизни, надежды и мечты, а иных воскресив почти из мертвых. Ощущение рождения заново. Щедрое дарование счастья. И казалось бы, что все эти счастья не могут не делать счастливой и ее. Да так, что ощущение счастья должно быть для нее постоянным. Но так ли это?.. Счастлива ли она, Людмила Ким, кандидат химических наук, экстрасенс и целитель, делающая столько счастливыми?

У нее сотни писем, и каждое — судьба, в каждом — отчаяние и крик: «Помогите!» Но всякий человек, даже самый необыкновенный, — всего лишь человек. И Людмила Ким тут не исключение.

— Чисто физическая невозможность принять всех страждущих — это единственная причина отказа или бывают и другие?

— Есть и другие. Во-первых: когда я вижу, что не смогу помочь. А еще, если плохой, злой человек. Не все достойны того, чтобы им помогать.

— Могут ли повлиять на ваше решение — браться за лечение или нет — деньги?

— Нет!

— А национальность просящего?

— Для меня не существует национальностей. Для меня существует только человек.

— К вам обращаются только соотечественники или?..

— Не только.

— А врачи?

— Случается.

— Интересно, как они себя ведут при этом? Не считают ли для себя унижительным?

— В основном это люди, знающие, что и современная медицина не всесильна. Некоторые просят меня поделиться своими знаниями и идут ко мне в ученики. Не стыдятся.

— Значит, кроме лечения, вы еще и учитесь?

— Научить нельзя, научиться можно. Так что учу я мало, в основном сама учусь.

— У кого?

— У всех. У старушек, врачей, у цыган, знакомых и случайных. И у живых, и у тех, кого уже нет, но кто оставил ими собранные знания в своих книгах.

— Есть среди книг в этом плане для вас особо значимые?

— Да. Библия, к которой я обращаюсь в самые трудные минуты моей жизни. Собрание сочинений Авиценны. Прекрасные книги — «Сад за калиткой» Виктора Максимова, «Цветы в легендах и преданиях». И сказки. В них много скрытых рецептов. Стараюсь их разгадать.

Помните: Иван-царевича разрубили братья на куски, а Волк (в одних сказках, в других — старик волшебник) собрал, сначала вымыл в медном тазу, потом в серебряном, потом в золотом. Так что это значит? Медь входит в физическую структуру человека, в костную, а если она уходит — человек начинает болеть, рассеянным



серебром. Серебро — нервная энергетика человека, а золото — это уже психика. Перуанцы, например, так и считают: на руке должна быть медь (браслеты медные, в ушах — золото. Потому что руки — это физика, шея — это нервы, уши — это уже ближе к психике).

Как-то вычитала в перуанской сказке про трех мудрецов, определявших, кто родится у беременной женщины: посадили ее на корточки и попросили подняться. Если мальчик будет — обязательно обопрется на правую руку, если девочка — на левую. Отсюда идет и в наших деревнях народный обычай. Так что для меня сказки это не фантазия, а лучшее из реальности.

— Где сказки, там обязательно и бабушка, которая их рассказывает или рассказывала.

— И у меня была бабушка. Звали ее Ким Пон-Ок. Жила она сначала на Кавказе, в Нальчике. Сказок знала очень много. И сказки эти были особенные, потому что бабушка моя была целительницей. И сестра отца, тетя Ким Ок-Сун, жившая в Прохладном, тоже лечила. В том числе от лейкоза и рака.

— От них по наследству передалось вам. Призвание!

— Надеюсь, что так. Во всяком случае, у моих родителей восемь детей, но только мне нравилось ходить с бабушкой собирать травы, наблюдать за ее работой.

— Прошли годы, и вот теперь вы сами лечите. Заняли место своей бабушки. Через ваши руки, ваше сердце прошли тысячи людей. А помните вы своего первого пациента?

— Оля Зайцева. Девочка, которую мучили сильнейшие головные боли. Вот вы сказали: прошли через мои руки. С Олей это было буквально: я вылечила ее руками, биополем, как теперь говорят. Кстати, первые уроки такого лечения я получила от удивительного человека и очень сильного экстрасенса Владимира Ивановича Сафонова, которому за это очень благодарна.

— С тех пор минуло много времени. Вы многому научились. В том числе и отказывать. Ведь каким бы состраданием ни был одарен врач, наступает момент, когда произносится: «Прием окончен!»

— У меня нет определенных часов приема. Иногда будят среди ночи.

— Но, как мы уже говорили, не всегда успешно. Некоторым вы отказываете.

— Конечно!

— Наверное, в первое время своей целительной деятельности отказ вам давался с трудом. А теперь...

— И теперь!.. Я по себе знаю, что значить убить в человеке последние крохи надежды. В свое время и мне пришлось походить. Нет! Не походить, а пометаться по миру в поисках спасителя моего сына, который болен до сих пор. Где я только и у кого только не была!

— И у экстрасенсов?

— Да. У самых в то время знаменитых. Некоторые отказывали, даже не поинтересовавшись, с чем я пришла. Другие пытались помочь, но...

— Они это делали бескорыстно?

— Всякий труд должен быть вознагражден, а тем более когда речь идет о жизни и смерти. И тем более — единственного ребенка? Что тут значат деньги?

— Когда они есть. А если их нет? И взять неоткуда?

— Тогда умоляют и молятся. Я прошла через все.

— Это главное лекарство в вашем лечебном арсенале или есть какое-то еще?

— Есть важнее, но теснее связанное с надеждой. Вера в Него. Упование на Него. Я, как и всякий другой, — только посредник между Богом и больным. И вот веру-то в итоге я и хочу дать обращающимся ко мне. Точнее — направить к ней.

— Когда человек заболевает, да еще, как считается, неизлечимо, он или его близкие начинают лихорадочно искать человека, который бы им помог, спас. Врача-светило или какого-нибудь официально неизвестного целителя, о котором в народе идет молва, рассказывают чудеса. И вот начинаются поиски к нему пути. Узнают адрес. Иногда с большим трудом и мучительно долго. Потом отправляются в дорогу. Порой с одного конца земли на другой. При этом нередко бросают любимую работу, за что их справедливо увольняют. Билеты, поезд, самолет... А сил нет... Но вот наконец-то они добиваются до места, где живет их последняя надежда. Но... надо еще попасть на прием. Опять поиск путей, ходов. Снова нервы. Иногда и деньги. Подчас и большие! Последние!.. И — о счастье! Впускают... И... говорят, что помочь не могут, или пробуют, но безуспешно. А оказывается, что и не надо было ехать за тридевять земель, потому что самый лучший врач — Светило всегда находится рядом с каждым из нас, в нашем доме и везде-везде. И что не надо пускаться в тяжкие, а обращаться прямо к Нему, без всякой очереди. Так?

— Именно так! Даже если вы это говорили и не без иронии. Самый Великий врач всегда рядом с нами. От Него наше умение, наша помощь. Что у нас своего?

И если не помогли вам люди, не теряйте надежды. Может быть, потому все так и устроено, может быть, потому и нужно, чтобы человеку все люди отказали или не смогли помочь, чтобы он вот таким окольным страдательным путем вышел из лабиринта сотен наук и третичных знаний на тропинку, ведущую к Единственному обладателю истинного знания.

— Возможно, когда-нибудь все будут думать и чувствовать вот так же, как вы. Но пока многие, очень многие люди уповают не на Бога, а на людей.

— Уповать на Бога не значит бездействовать...

— Вот они и действуют. Пишут вам, приходят к вам. Сколько в среднем вы принимаете за день?

— Порядка десяти. Но бывают и выезды. А надо ребенком заниматься. И готовить. И стирать. И почитать хочется.

— Наверное, в конце дня остаетесь без сил? Тем более что часто лечите своей энергией.

— Энергии трачу много, но я и много ее получаю.

— Откуда?

— От Того, Кто поставил меня на это место.

— Всякий раз вы свои заслуги переносите на Бога. Нет ли в этом того самоуничижения, которое паче гордости?

— Ничуть! Это не самоуничижение и не разновидность кокетства или тщеславия, а правда. Моя правда. Так я чувствую. Не я источник исцеления и исце-

ляющей энергии. Я только проводник. — Но это, уверен, не отменяет именно вашей усталости.

— Да.

— И, может быть, даже такой, когда хочется все бросить?

— Бросить — нет. Это уже невозможно. А вот отдохнуть — да. Но даже поболеть как следует, как все нормальные люди, не удастся. Болею на ногах, между прочим, спасая других.

— Может быть, я ошибаюсь, но если вы заподозрили в одном из моих вопросов иронию, то мне в ваших последних словах послышалось некоторое раздражение.

— Вы не ошиблись. Раздражение, как результат огорчения. Ведь и врачи, и целители только помогают человеку пробудить или мобилизовать скрытые в нем силы, возможности. Открыть ему глаза на него самого. А дальше он должен заниматься собой сам. Ведь никто не умывает его утром, не чистит ему зубы. И всем остальным в себе человек обязан заниматься сам. Но большинство старается ответственность за свое здоровье спихнуть на других. За деньги. Они считают, что деньги все могут. Глупые и несчастные существа! На другого столько тратишь времени и сил, пока его вытащишь почти с того света!.. И говоришь ему: «Ну вот, ты спасен. Но если не хочешь опять оказаться на краю могилы, делай то-то и то-то!» И он обещает. Клянется! Но проходит время, и эти клятвенные обещания являются снова. «Помогите! Спасите!» — «А вы делали то, что я велела? Только правду!» — «Нет, не делали...» — «Вон отсюда! Чтобы я вас здесь больше не видела!» — «Возьмите сколько хотите, только помогите!» — «Вон!»

Они думают, что мне нужны их деньги. В какой-то степени, конечно, нужны, но не в первую очередь. Ваше здоровье — вот что для меня самое главное. Но если человек сам не хочет ходить, а хочет, чтобы его все время носили и только потому, что он платит, стоит ли тратить столько сил на него?.. Только тогда человек может чему-то научиться и есть желание его учить, когда он сам старается взять у тебя и у других все, что они знают. Такой возьмет, даже если ты хочешь что-то утаить от него. А другого из клюва кормишь и без толку. Вот это и значит: «Научиться можно, а научить нельзя». Может быть, некоторые меня и осудят, и осуждают, но не желающих заниматься своим здоровьем и верящих во всемогущество денег я прогоняю. И своего труда жалко, и обидно за человека вообще.

— Как бы вы уже ни привыкли видеть восхождение людей, их изумление и радость, это, наверное, доставляет радость и вам. Но не бывает ли так, что вдруг мелькнет или протяжно подумается: «Ну и что? Разве выздоровление других сделает здоровым моего сына?» У вас у самой нет неверия в чудо, когда вы смотрите на своего сына, пребывающего в своем собственном мире, из которого он не хочет выходить? Есть ли еще вера в то, что однажды случится чудо и он словно очнется ото сна? Для него, быть может, и счастливого, а для вас бесконечно долгого и мучительного сна?

— Не скрою: иногда я завидую матерям чьим детям мне удастся помочь. Но и радуюсь за них!.. А что до своего горя, то я надеюсь. Я тоже надеюсь...

Эмиль КОТЛЯРСКИЙ





# ДОМ В ШИРАЗЕ

АГАТА КРИСТИ

В будущем году, 15 сентября, все читающее человечество отметит 100-летие легендарной Агаты Кристи. Она родилась в г. Торквей (Англия) в семье англичанки и американца.

Первый ее роман — «Секретные события в Стайле» — был о мировой войне 1914 года. Там и появился знаменитый персонаж — сыщик Эркюль Пуаро, невысокий, с яйцевидной головой и впечатляющими усами, наследник Шерлока Холмса.

В 1926 году Агата Кристи пишет «Убийство Роджера Экройда» — шедевр, принесший ей мировую известность. Он был первой книгой, изданной Вильямом Коллинзом, который впоследствии стал постоянным издателем Кристи.

За всю свою долгую жизнь писательница создала 70 романов, 17 пьес, более 10 рассказов.

Так уж получается, что имя очень известного писателя или писательницы облетает весь мир, весь мир читает его книги, но о жизни автора мы знаем порой очень мало, не слышим голоса его, если это не исповедальные романы. Это произошло и с Агатой Кристи. Вероятно, выйдут еще ее автобиографические книги, книги о ее жизненном пути. Хотелось бы процитировать сейчас несколько слов из одного ее автопредисловия, чтобы попытаться донести живые черточки очаровательной не только писательницы, но и женщины: «После смерти моего отца я и моя мать часто проводили рождественские праздники на севере Англии, у родственников, в Эбни Холл — какие это были великолепные дни, как все было обставлено, чтобы ребенок мог запомнить их на всю жизнь. Сад в Эбни Холл мог похвастаться водопадом, ручьями, загадочными тоннелями... Я была худеньким ребенком, казалась всем тонкой, хотя на самом деле обладала хорошим здоровьем и всегда хотела есть... Как прекрасно, когда тебе 11 лет и ты жаден до еды, до всего на свете...»

В честь 80-летия Агата Кристи была награждена званием «Женщина — кавалер ордена Британской империи 2-й степени». Многие годы она была президентом британского клуба детективистов. Ее произведения переведены на 103 языка народов мира. Многие из них экранизированы и поставлены на сценах театров.

Умерла Агата Кристи в 1976 году в возрасте 85 лет. Но даже после смерти еще выходили в свет новые романы, например, «Спящая убийца» и другие.

Сегодня мы предлагаем нашему читателю рассказ Агаты Кристи, не публиковавшийся ранее в нашей стране.

**В** шесть часов утра мистер Паркер Пайн был уже на пути в Персию, сделав в Багдаде последнюю остановку.

Для пассажиров в маленьком моноплане оставалось очень мало места. А узенькие сиденья совсем не походили на те, к которым привык Паркер Пайн.

Попутчиков было всего двое: цветущий, полный жизненных сил мужчина, к сожалению, излишне болтливый, и худенькая некрасивая женщина.

— Эти люди по крайней мере не будут приставать ко мне с вопросами, касающимися моей профессии, — подумал мистер Паркер Пайн.

Из разговора с соседями он узнал, что маленькая женщина — американская миссионерка, все мысли которой были заняты ее нелегким делом. А путешествующий мужчина был нанят нефтяной компанией. По дороге они изложили незнакомому попутчику свои автобиографии.

— А я, пожалуй, просто турист, собираюсь поехать в Тегеран, в Исфаган и в Шираз, — заметил нехотя мистер Паркер.

Он рассматривал мелькавшую внизу землю. Это была пустыня. Огромное незаселенное пространство поражаало воображение. В Керманшахе приземлились, чтобы проверить документы и вещи пассажиров. Сумка и маленькая картонная коробка мистера Паркера были тщательно осмотрены. Задано несколько вопросов, но мистер не понимал по-персидски, что затруднило положение. В это время летчик прогуливался без дела. Это был довольно красивый, голубоглазый молодой немец, с немного обветренным лицом.

— Какие-то неприятности? — спросил он любезно.

Мистер Паркер Пайн понял вопрос и постарался объяснить.

— Это порошок от насекомых. Можете вы им растолковать? — спросил он.

— В чем дело? — проговорил пилот.

Мистер Паркер по-немецки повторил просьбу. Тогда летчик улыбнулся и заговорил по-персидски. Мрачноватые сначала чиновники сразу удовлетворенно закивали, их лица просветлели. Один даже засмеялся, посчитав ситуацию потешной. Трое пассажиров снова заняли свои места, и полет продолжался.

Самолет снизился, не садясь, сбросил почту. Мистер Паркер внимательно вгляделся, стремясь увидеть скалу Бегистун, романтически описанную Дарием. Был час дня, когда они прибыли в Тегеран. И снова формальности в полиции. Немец-летчик, улыбаясь, слушал, как мистер пытался ответить на вопросы, ничего не понимая.

— Болтайте им что-нибудь, какая разница что, — заявил он.

**М**истер Паркер Пайн был сразу разочарован Тегераном, так как город оказался утомительно современным, а значит, достаточно однообразным. Обо всем этом Паркер и поведал пилоту-немцу, когда они оказались в отеле, тот со многими согласился. Вскорости появились закуски, потом сладкое: печенье, шоколад.

— Так вы собираетесь в Шираз? — спросил немец во время еды.

— Да, сначала туда, потом в Исфаган и снова в Тегеран. Завтра ваш самолет отправится в Шираз?

— Нет, я вернусь в Багдад.

— Давно уже работаете здесь?

— Три года. По контракту надо пробыть не меньше, если, конечно, без аварий.

Вскоре принесли кофе, и мужчины закурили.

— Моими первыми пассажирами были две английские леди, — неожиданно вспомнил немец.

— Да? — произнес собеседник.

— Одна из них, молодая, очень знатного происхождения, дочь министра, как она сама рассказывала. Леди Эстер Кар, прелестная, совершенство внешне, но сумасшедшая, к сожалению.

— Как это?

— Да, вот так, по-настоящему. Теперь она живет в Ширазе, в собственном доме. Одевается в восточное платье и совсем не похожа на европейку. Разве это жизнь для такой высокой по происхождению особы?

— Были и другие, так же живущие. Например, леди Эстер Станхон, — заметил мистер Паркер Пайн.

— Тоже сумасшедшая, видимо. Мой командир во время войны помешался и теперь в психбольнице. Я помню его глаза.

Мистер Паркер Пайн задумался. Он помнил хорошо лорда Михельдевера, отца леди Эстер Кар, так как работал под его руководством, когда тот занимал высокий пост. Большой, блондинистый, синеглазый и всегда смеющийся. И леди однажды удалось повидать. Типичная ирландская красotka, черные волосы, зеленовато-серые глаза. Пара была великолепная, совсем нормальные люди, но в семье Каров была какая-то доля безумия. Это заметно стало особенно в последующем поколении. Странно, что немец-летчик герр Шлагал заметил и обеспокоился этим.

— А та, другая леди, о которой вы упомянули? — спросил Паркер Пайн как бы между прочим.

— Она умерла.

Что-то в голосе немецкого летчика поразило мистера Пайна.

— Сердце мое предчувствовало, уж очень леди была хороша. Ну просто цветок, распутившийся, роскошный бутон. — Он глубоко вздохнул. — Мне случилось навестить их в Ширазе. Леди Эстер пригласила. Маленькая волшебница боялась чего-то. Я заметил тогда. А когда в другой раз возвратился из Багдада, то услышал, что она умерла! Да, мертва! Возможно, что сумасшедшая убила ее.

Говоривший вздохнул, а мистер Паркер Пайн заказал еще вина. Официант скоро принес требуемое.

**В** полдень на следующий день мистер Паркер Пайн впервые увидел Шираз. Когда они летели, под ними были горные вершины со щелями долин. Кругом все опалено и высушено дотла. А сам Шираз неожиданно представился драгоценной зеле-



61-230

С НОВЫМ  
ГОДОМ!



Коллажи художника Я. Мирошниченко. Они могут служить поздравительной открыткой, украсить детскую комнату (рисунок можно и увеличить). Для коллажа нужен плотный картон, на который наклеиваются вырезанные из цветной бумаги или ткани детали рисунка.

Цена 15 коп. Индекс 70770





Рисунок Вячеслава ЗАЙЦЕВА.



|    | ЯНВАРЬ        | ФЕВРАЛЬ    | МАРТ          |
|----|---------------|------------|---------------|
| ПН | 4 11 18 25    | 1 8 15 22  | 1 8 15 22 29  |
| ВТ | 5 12 19 26    | 2 9 16 23  | 2 9 16 23 30  |
| СР | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 | 3 10 17 24 31 |
| ЧТ | 7 14 21 28    | 4 11 18 25 | 4 11 18 25    |
| ПТ | 8 15 22 29    | 5 12 19 26 | 5 12 19 26    |
| СБ | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27 | 6 13 20 27    |
| ВС | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 7 14 21 28    |

|    | ИЮЛЬ          | АВГУСТ        | СЕНТЯБРЬ     |
|----|---------------|---------------|--------------|
| ПН | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   |
| ВТ | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   |
| СР | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 |
| ЧТ | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 |
| ПТ | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   |
| СБ | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   |
| ВС | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   |

|    | АПРЕЛЬ       | МАЙ           | ИЮНЬ         |
|----|--------------|---------------|--------------|
| ПН | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   |
| ВТ | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 |
| СР | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 |
| ЧТ | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   |
| ПТ | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   |
| СБ | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   |
| ВС | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   |

|    | ОКТАБРЬ       | НОЯБРЬ       | ДЕКАБРЬ       |
|----|---------------|--------------|---------------|
| ПН | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29 | 6 13 20 27    |
| ВТ | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28    |
| СР | 6 13 20 27    | 3 10 17 24   | 1 8 15 22 29  |
| ЧТ | 7 14 21 28    | 4 11 18 25   | 2 9 16 23 30  |
| ПТ | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26   | 3 10 17 24 31 |
| СБ | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27   | 4 11 18 25    |
| ВС | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26    |

982





61-230

Индекс 70770. Цена 15 копеек



Москва — город-герой (платок).

Армения (батик).

Тигр (батик).

Венценосные журавли (батик).

— Я люблю работу на фабрике главным образом потому, — рассказывает художница, — что она идет в ногу со временем, требуя быстро откликнуться и на Олимпиаду, и на праздник Победы, и на фестивали самодеятельного искусства... Люблю делать платки-сувениры.

Если в платках, выпускаемых массовыми тиражами, все однажды созданное повторяется без изменений, то ручная роспись неповторима. Может, потому время от времени и возникает у художницы желание переключиться, поработать в технике батика. «Рисование горячим воском» — так с яванского переводится загадочное слово «батик». Но сперва несколько слов о самой технике, требующей, кроме мастерства, еще много терпения. Сначала на ткань, натянутую на раму, карандашом наносится рисунок. Каждый изображенный предмет обводится по контуру горячим воском и только после этого заливается краской. Когда краски просохнут, воском покрываются те части рисунка, которые должны сохранить получившийся цвет, а все остальное вновь заливается краской. Затем воск наносится на всю поверхность ткани, после чего снимают ее с рамы, мнут, затем натягивают на раму и снова покрывают краской, одной или несколькими. Краска, проникая сквозь трещинки, образовавшиеся на ткани, придает всему полотну вид старинной, потрескавшейся от времени фрески. Затем ткань снимают с рамы и гладят сквозь газету горячим утюгом до тех пор, пока воск не исчезнет.

Батики Трофимовой — большие панно, напоминающие фрески. Несколько лет назад Ирина Вадимовна по заказу Дома культуры ВТО в Рузе выполнила шесть красочных панно, посвященных цирку и русским скоморохам. Остальные работы хранятся у художницы дома, в небольшой квартире. Я смотрю их одну за другой, мысленно представляя каждую из них в обширном светлом холле или театральном фойе, и сожалею, что эти прекрасные работы не нашли выхода к зрителю.

В каждой — рассказ о пережитом, увиденном. В одной — впечатление о Шри-Ланке, стране древней культуры. Художница воссоздает зелень джунглей и на ее фоне сверкающе-белые стены старинных храмов; монахов, облаченных в золотисто-оранжевые одежды... Воспоминание об Индии — в пастельных, розово-голубоватых тонах. Такой увидела художница в рассветный час эту сказочную страну, такой она осталась в ее памяти.



Есть у Трофимовой панно-батик, посвященные нашим среднеазиатским республикам, Грузии, Армении. И во всех работах — расписывает ли художница платок, кстати, никогда не забывая о том, что его наденет на себя женщина, а значит, он должен быть красив и современен, пишет ли акварели или создает батик, — восхищение. Восхищение неповторимостью природы, ее красками. Старинной и современностью, буднями и праздниками.

Е. ТАРАСОВА

Автограф  
И. В. Трофимовой



## ТАЛАНТ РАССКАЗЧИКА









61-230

Автограф  
Манаба Магомедова

Манаба Магомедова — единственная в стране женщина-златокузнец. Так называется ювелир, наносящий на благородный металл тончайшие узоры, плетущий из серебряной нити затейливые кружева. Златокузнец создает и ажурный браслет, и водоносный кувшин, и изящное кольцо, и ножны кинжала. Он обязан владеть

всеми приемами обработки металла — ковкой, чеканкой, гравировкой. Родиной этого ремесла издавна считается аул Кубачи в Дагестане, именовавшийся когда-то страной кольчугоделателей. С древних времен поражает аул путешественников неприступной крутизной окрестных гор, своими памятниками, самобытными обычаями. Но больше всего — изделиями местных златокузнецов. Отец Манабы был тоже златокузнецом. Но только ни он, ни кто-либо другой из мастеров аула никогда не взялся бы учить мужскому делу девочку. Женщин аула Кубачи с раннего возраста приучали к иному. Они вязали пестрые носки,

«Царство небесное отцу твоему, который не видит, как ты сидишь среди мужчин».

Понимая, как сильна еще в ее народе власть старых обычаев, Манаба не обиделась. Она верила: кубачинские мастера рано или поздно оценят ее умение по достоинству.

«Когда мастер думает о работе, все цветы просят его: перенеси меня на серебро». Эту присказку часто повторяют кубачинские златокузнецы. В детстве Манаба любила составлять букеты. Не от их ли многоцветья родились позже прославившие ее перегородчатые и выемчатые эмали, которые то вспыхивают сочными и густыми красками, то как бы светятся изнутри, приобретая прозрачность?

Работы Манабы Магомедовой украшают коллекции крупнейших музеев страны. Ее произведения экспонировались во многих странах мира.

Я познакомилась с художницей, когда она готовила очередную выставку своих работ. Манаба оказалась на редкость немногословным, внутренне сосредоточенным человеком. И все-таки из ее скупого рассказа я поняла: один из главных секретов своего успеха художница видит в том, что старалась взять от многочисленных учителей самое лучшее. В ее искусстве сплелись традиции кубачинских златокузнецов, грузинских мастеров чеканки и гравировки, тонкое мастерство русских ювелиров.

Э. БЕЛЕВСКАЯ

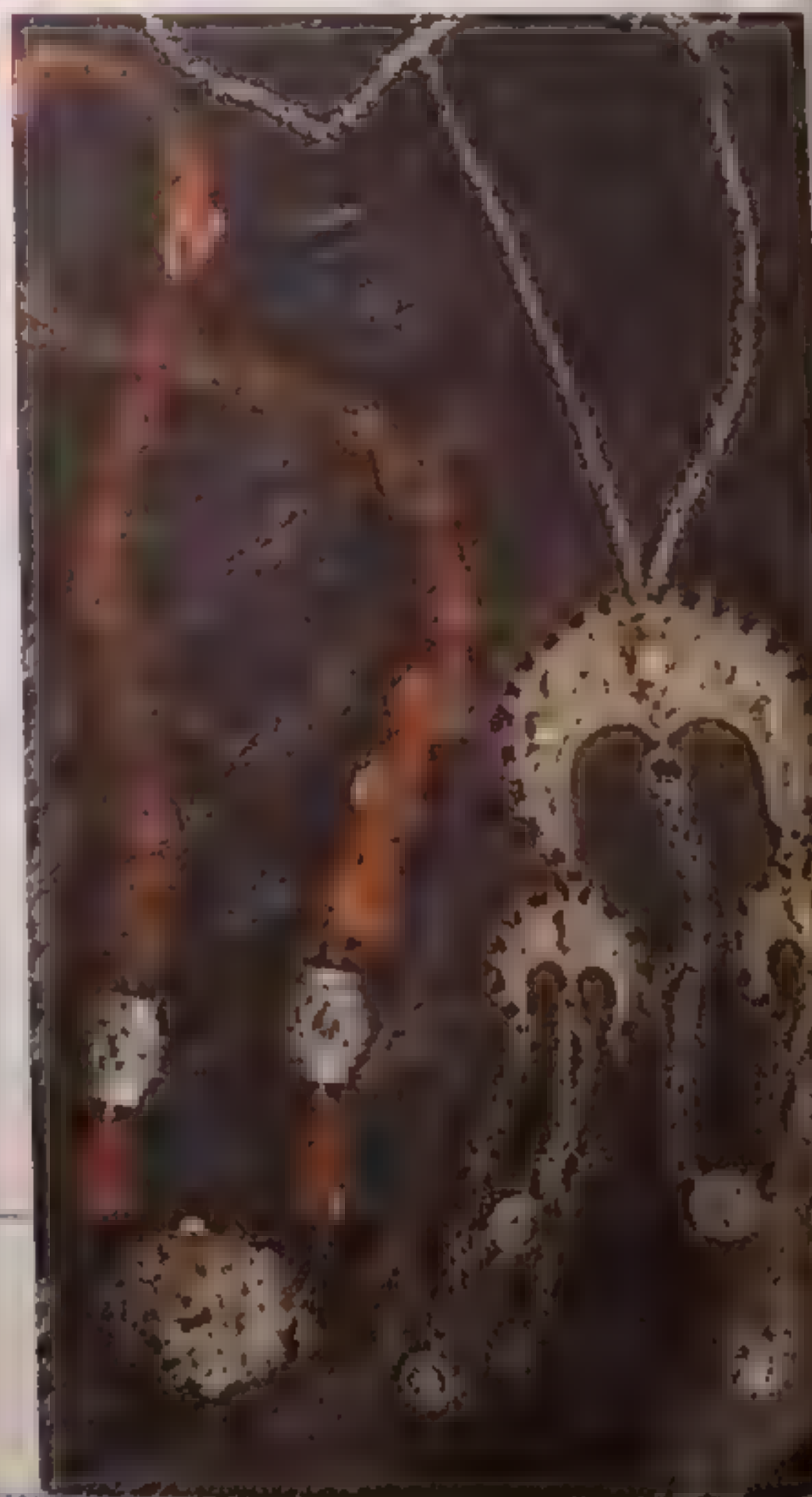
Индекс 70770.

Цена 15 копеек.

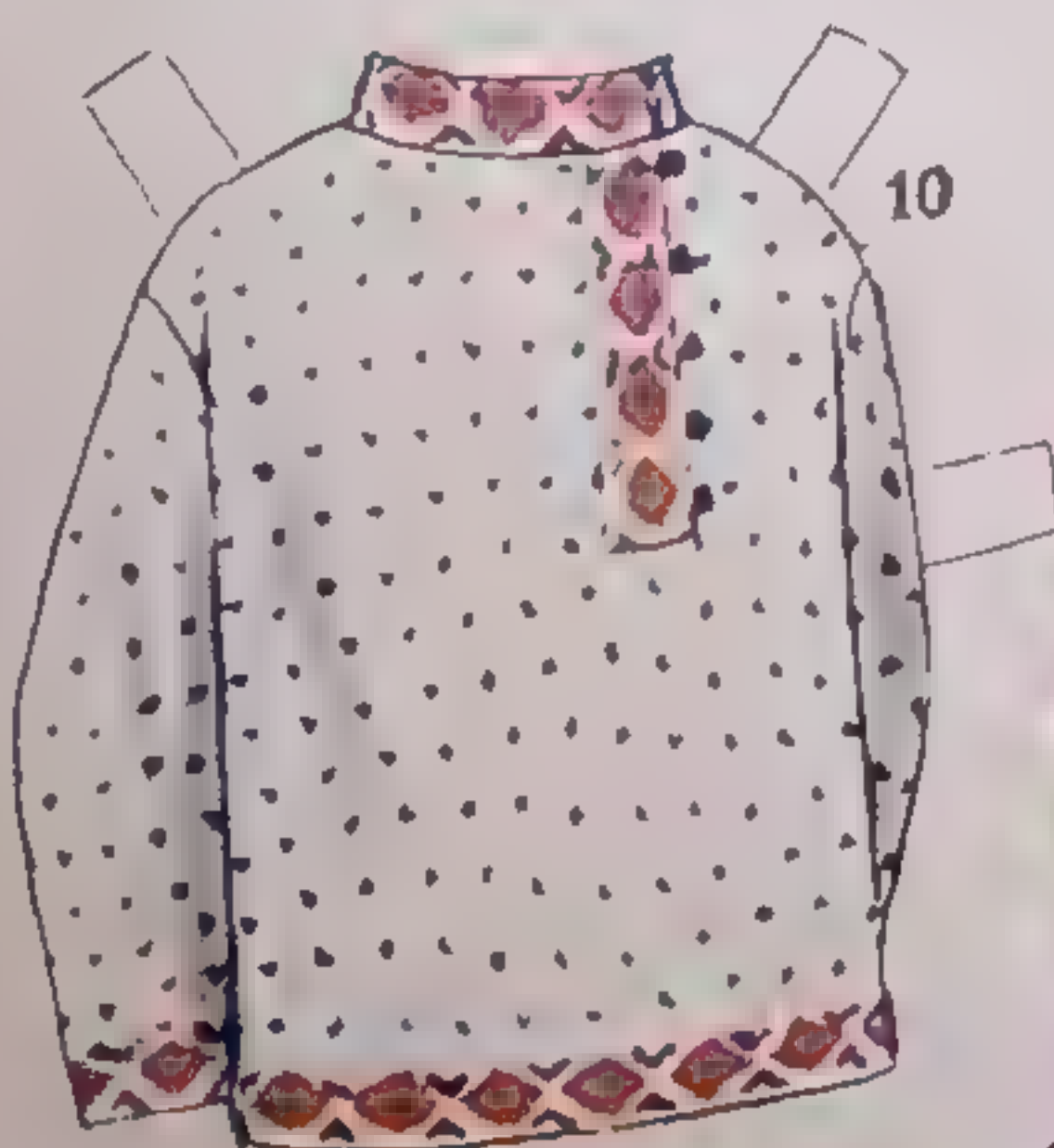
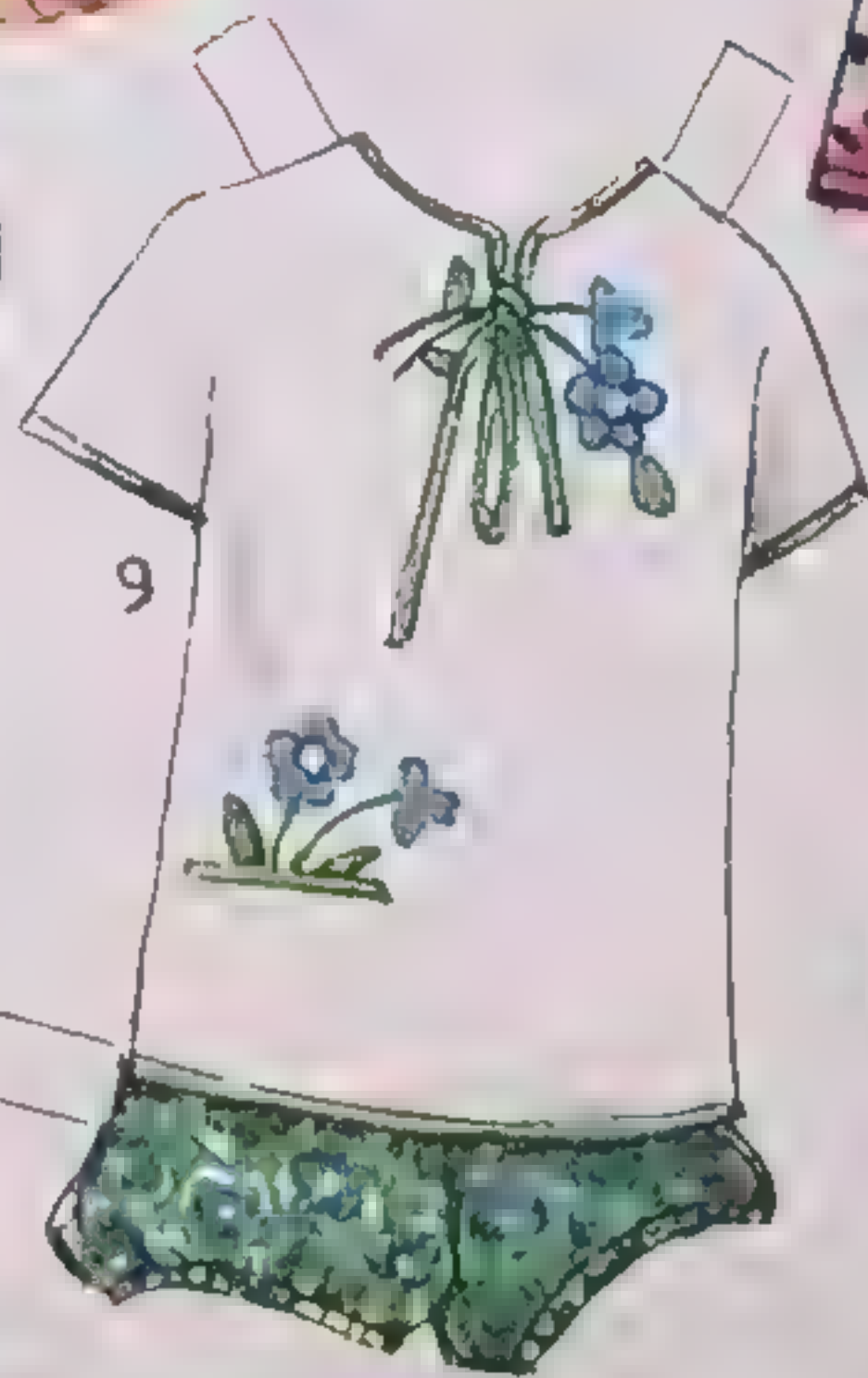
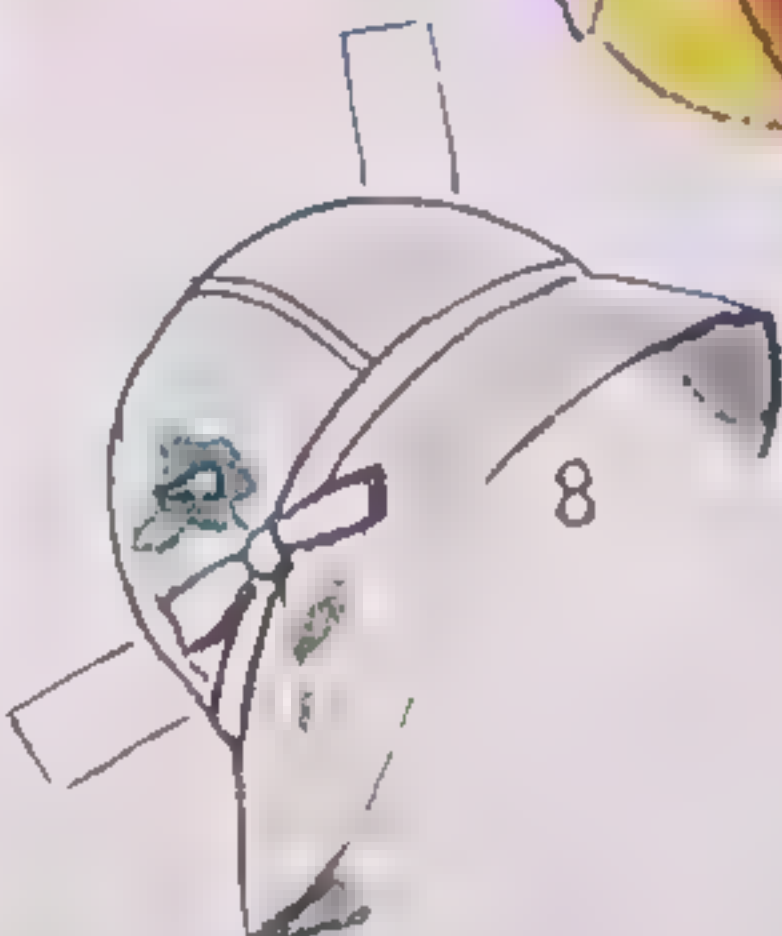
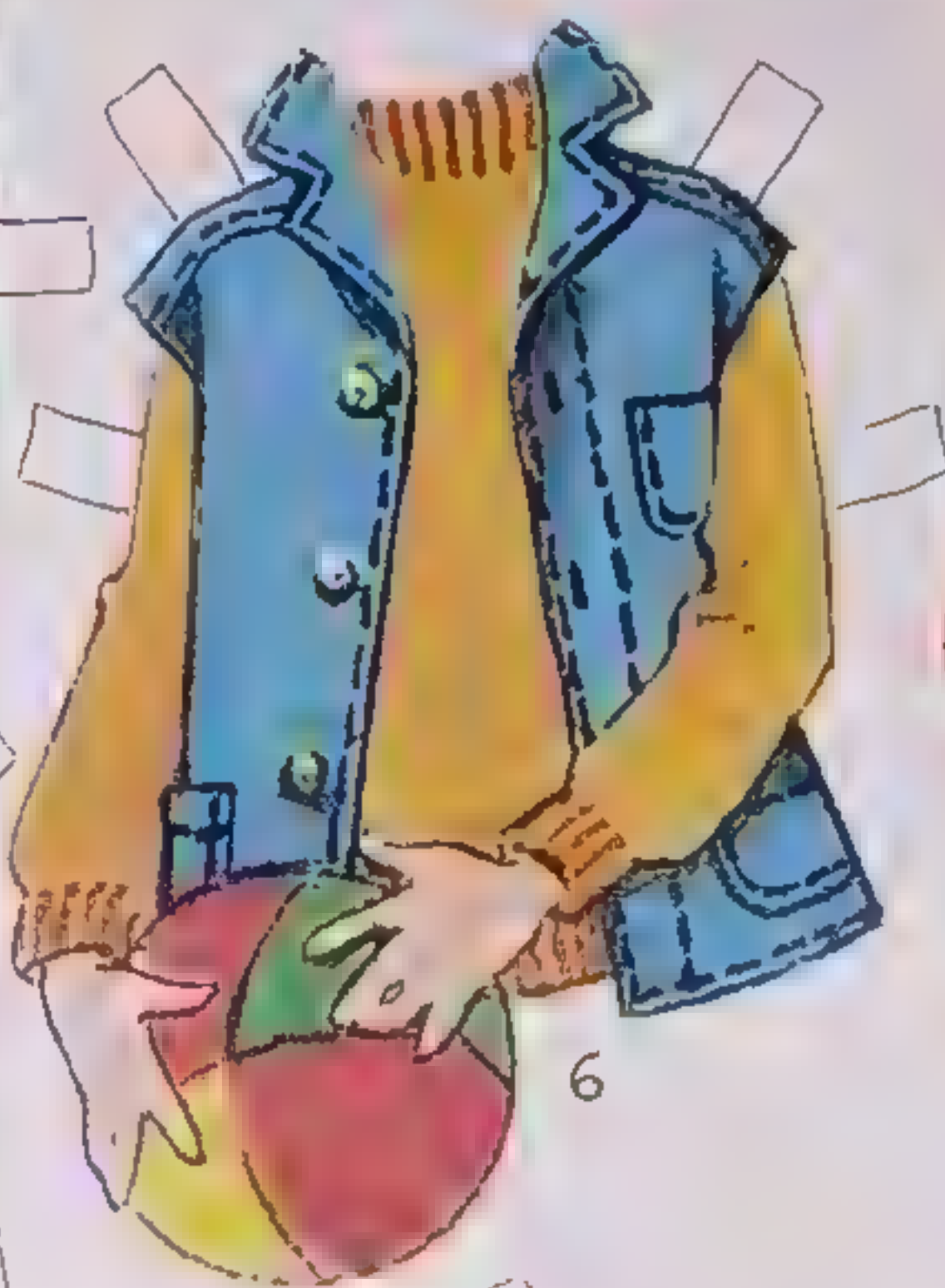
## ЗЛАТОКУЗНЕЦ

вышивали женские головные уборы — казы... И кто знает, нашла бы Манаба дорогу к своему призванию, если б семья Магомедовых не переехала в свое время в столицу Грузии — Тбилиси. Именно здесь более сорока лет назад маленькая Манаба впервые взяла штихель. Вложил ей в руки этот инструмент замечательный мастер Абдулжалил Ибрагимов. Старый друг ее умершего отца заметил живой интерес Манабы к древнему кавказскому искусству. Однажды Ибрагимов привел девочку в мастерскую, где их земляк опраивал серебром клинки кинжалов, и, протянув ему штихель, сказал: «Наточи, для нее».

Этот день посвящения в художники запомнился Манабе на всю жизнь. Позже, когда артель «Мхатвари», где она начала работать по серебру, послала ее в Кубачи для повышения квалификации, один из старых мастеров, взглянув на нее, горестно сказал:









# Жакет

Удлиненный жакет прямого силуэта, без воротника, с крупными лацканами и двубортной застежкой. На полочках — большие накладные карманы. Рукава покроя реглан-пюгон, внизу на манжетах. Выкройка дана для размера 164—100—104, но может быть использована практически без изменений и для меньших размеров. На чертеже выкройка дана, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Локтевая половинка рукава — 2 детали.
3. Передняя половинка рукава — 2 детали.
4. Полочка — 2 детали.

Манжета к рукаву 26 x 10 см (4 см — запас под застежку).

Расход ткани: при ширине 150 см — 2 м 15 см.

Вычертите детали в натуральную величину и по ним раскроите ткань. Сметайте жакет для примерки, не забудьте приметать подплечники. Внесите в детали необходимые изменения и приступайте к шитью. Сначала втачайте рукава в проймы: локтевые половинки рукавов в проймы спинки, передние половинки рукавов в проймы полочек, швы заутюжьте в плечевой области вверх, в сторону плечевого шва по пройме — «на ребро». Стачайте плечевые швы и одновременно верхние швы рукавов, не доходя до линии низа 7—8 см, оставляя тем самым разрез для застежки манжеты. Швы заутюжьте в сторону спинки, а после разреза разутюжьте.

После этого сметайте и стачай-

## для деловой женщины



Эти две модели болгарской художницы И. ЧЕРНАЕВОЙ отличаются элегантностью и изяществом.

Курс ведет Н. А. Малькова

Приутюжьте. Подборт пришейте вручную к плечевым швам, чтобы не выворачивались.

Вытачайте боковые швы манжет и припуск на застежку (рис. 1). Притачайте манжеты, шов обметайте и заутюжьте «на ребро», в готовом виде поверните к рукаву вверх (рис. 2).

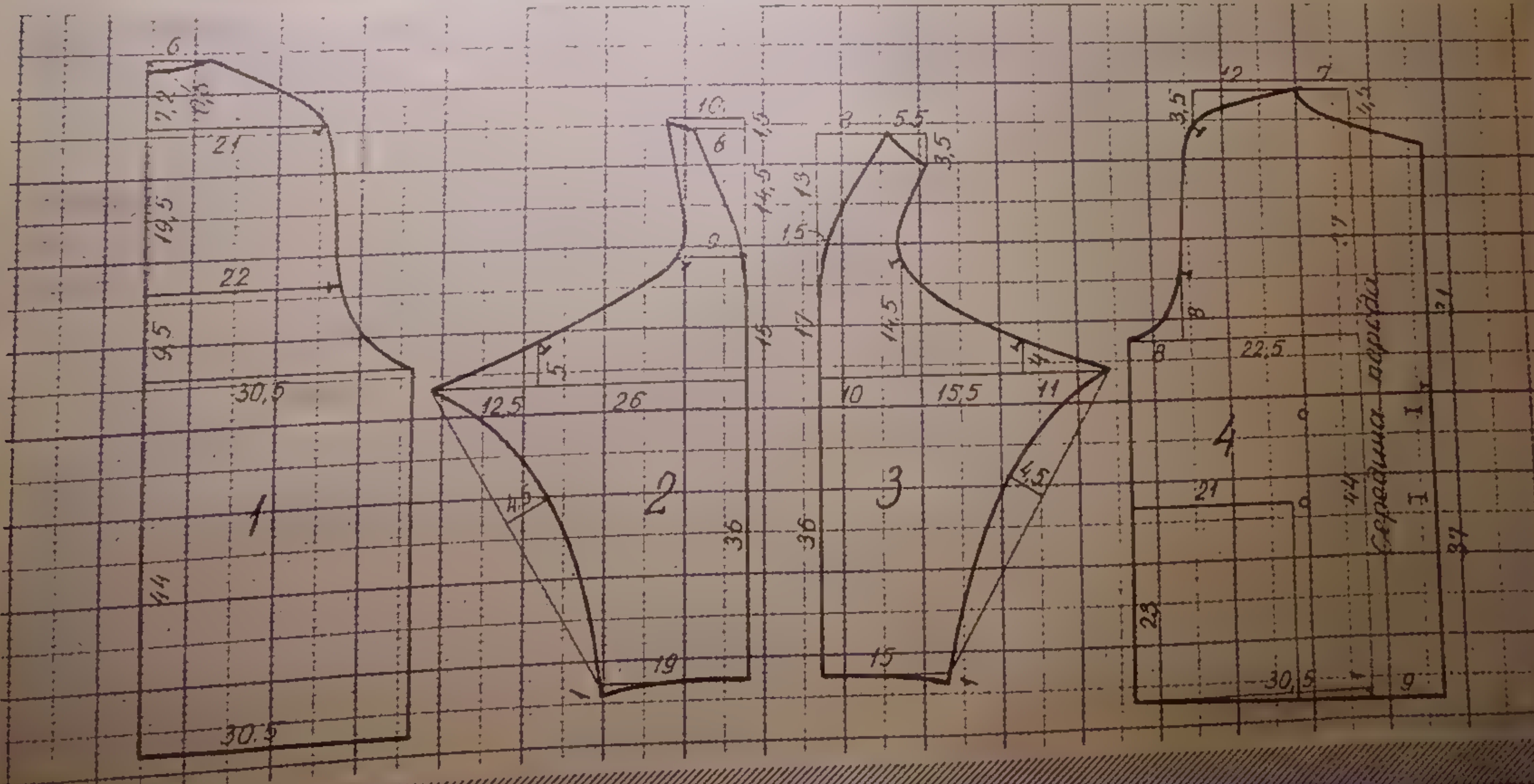
Выкройку кармана переснимите с детали полочки, прибавьте 4 см на обтачку. Вытачайте обтачку уголки верха кармана (рис. 3), выверните, заутюжьте стороны кармана внутрь на 1 см и настрочите край на полочку по намеченным линиям, как показано на рис. 4, подогните низ жакета, подшейте, после этого перегните подборт и прикрепите его вручную к подшивке низа. По краю борта и горловине проложите отделочную строчку вкрай (рис. 5).

Прометайте петли и отутюжьте жакет. Пришейте пуговицы, подшейте подплечники. Для рукава полуреглан нужно изготовить подплечники такой формы, которую мы рекомендовали для цельнокроеного рукава.

Если данный здесь размер жакета вас не устраивает, попробуйте смоделировать его сами, используя основу цельнокроеного рукава, которую вы построили по нашим рекомендациям (см. «ДК» №9 за 1986 г.). На рисунке 6 показано, какие изменения надо сделать. Исходная основа показана пунктирной линией, а окончательный вариант — сплошной. Для того, чтобы правильно нанести линию проймы, используйте данную здесь выкройку модели, скорректировав ее в соответствии с вашими размерами. Переснимите с выкройки модели детали лацкана, форму карманов.

те боковые швы и нижние швы рукавов. Заутюжьте их в сторону полочек. По выкройкам основных деталей скроите обтачку горловины, спинки и подборта. Стачайте эти детали по плечевым срезам швы разутюжьте. Сложите подборт и жакет лицевыми сторонами и стачайте швом 0,7 см по горловине и краю борта. Если это необходимо (тонкая

рыхлая ткань), одновременно притачайте прокладку. Срез подборт и обтачки обметайте. По горловине шов в нескольких местах надсеките, выверните подборт на изнаночную сторону. Шов выметайте, выправляя с лицевой стороны кант шириной 0,2 см (в области лацкана кант выметывается из подборт)







Платье

Повседневное платье-пальто, отрезное по линии талии, выполнено из плотной ткани с рисунком в полоску. Платье двубортное, узкий воротник шалевидной формы, на левой полочке прорезной карман с листочкой. Спинка и полочки по линии талии слегка присборены. Рукава втачные, проймы немного углублены. В нижней части рукава заложена небольшая складка, закрепленная пуговицами. На юбке — группы односторонних заутюженных складок. Дополнено платье отделочным бантом и кожаным поясом. Конструкция рассчитана на подплечники.

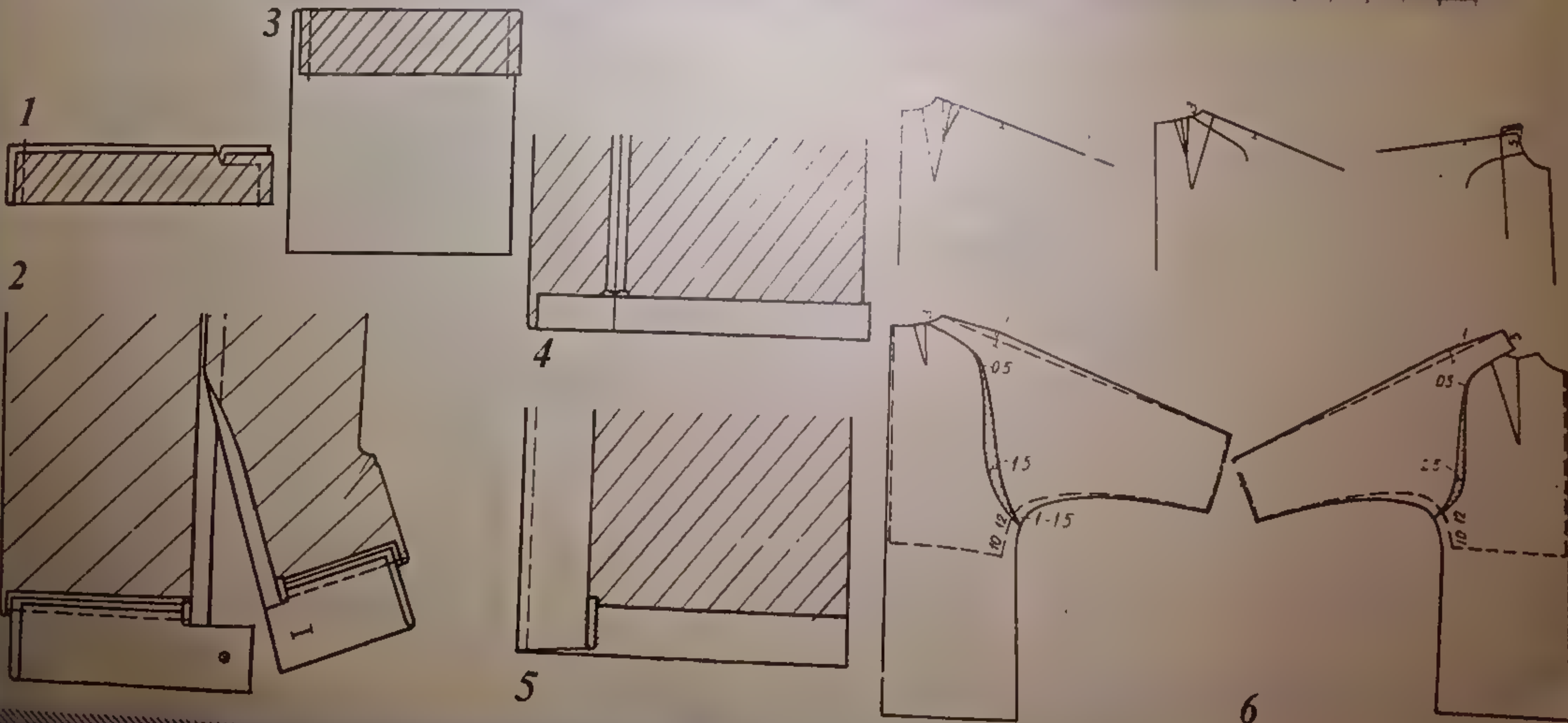
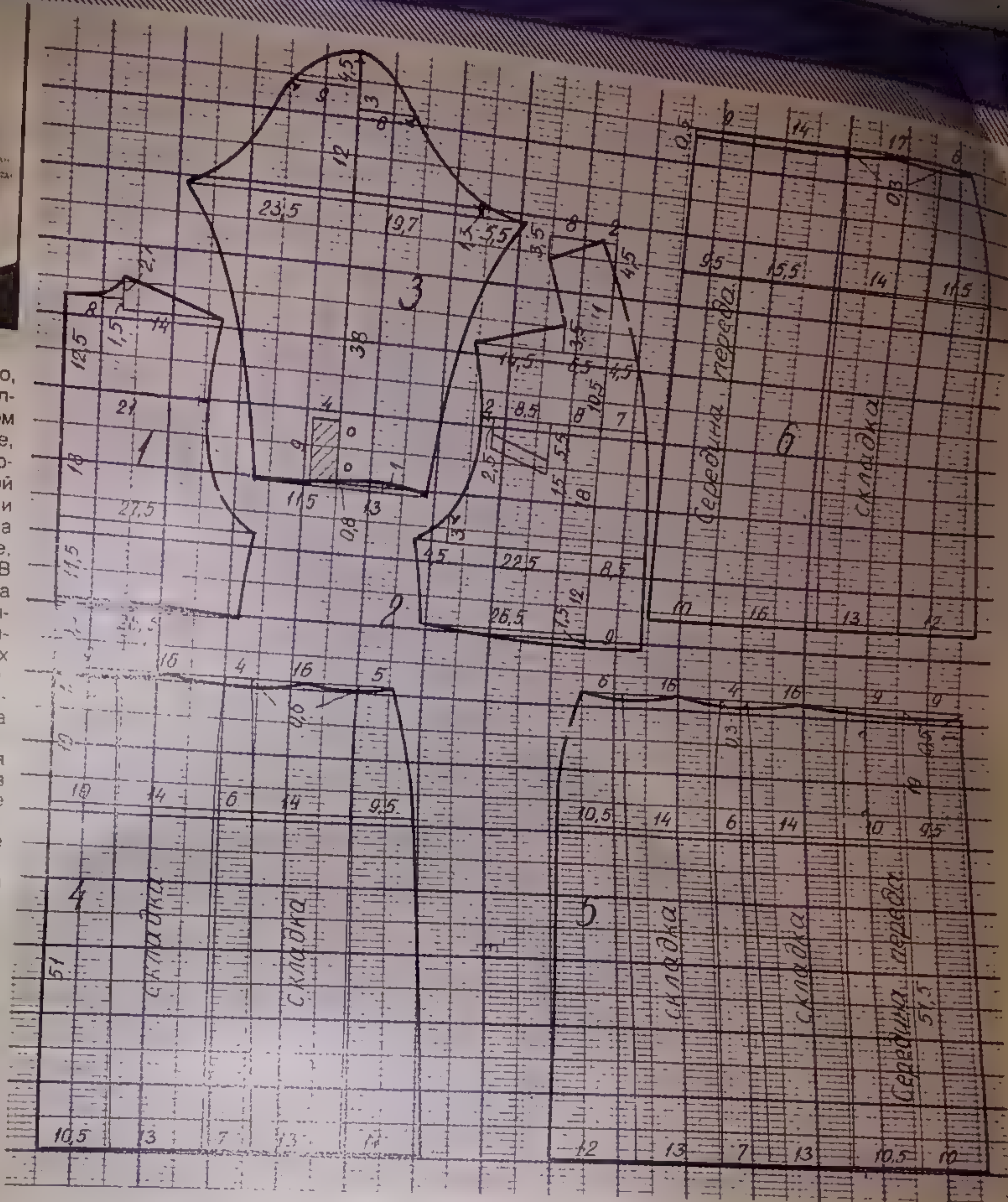
Выкройка дана для размера 164—92—100, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Полочка — 2 детали.
3. Рукав — 2 детали.
4. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Правое переднее полотнище юбки — 1 деталь.
6. Левое переднее полотнище юбки — 1 деталь.

Расход ткани при ширине 150 мм — 2 м 70 см.

После примерки внесите в детали необходимые изменения и приступайте к шитью.



На ле  
прорез  
Как эт  
расска  
лейдос  
Сме  
швы, об  
сторону  
среднем  
ротника  
вместе

Надсе  
чего  
втачайт  
ка в гор  
стоящи  
заутюж

Рукав  
крытую  
те рука  
контрол  
метайте  
затем с  
одноре  
фа. Шов  
к полоч

Стача  
на поло  
боковые  
заутюж  
Примета  
дивая сп  
чите ш  
строчкой  
на ребр  
фу, не п

По осн  
те подбо  
ротника.  
воротник  
платьем  
дру  
внешнем  
выметай  
шиши  
сторони  
ке со ст  
ми. З

Под  
тюж  
наме  
пугови  
отту

Оста

и при

Вык

гия ра

выкро

сите

много

(см)

можн

возн

дела

мера

та-ч

(см)

Во

ной

вер

вет

же

пер



На левой полочке обработайте прорезной карман с листочкой. Как это сделать, мы подробно рассказывали в «Домашнем калейдоскопе» №2 за 1986 год.

Сметайте и стачайте плечевые швы, обметайте и заутюжьте их в сторону спинки. Стачайте по среднему шву нижнюю часть воротника, которая выкраивается вместе с полочками.

Надсеките уголок в конце плечевого шва, возле горловины, и втачайте нижнюю часть воротника в горловину спинки швом, отстоящим от края на 0,7 см. Шов заутюжьте в сторону воротника.

Рукава лучше втачивать в открытую пройму; сначала втачайте рукав в пройму, совмещая контрольные надсечки, шов обметайте и заутюжьте «на ребро», затем стачайте шов рукава и одновременно боковой шов лифа. Шов обметайте и заутюжьте к полочкам.

Стачайте и заутюжьте складки на полотнищах юбки. Стачайте боковые швы юбки, обметайте и заутюжьте их в сторону переда. Приметайте лиф к юбке, пришивая спинку и полочки. Прострочите шов двойной машинной строчкой, обметайте и заутюжьте «на ребро», направьте шов к лифу, не приутюживая сильно.

По основным деталям выкройте подборт с верхней частью воротника, стачайте средний шов воротника. Сложите подборт с платьем лицевыми сторонами друг к другу и стачайте их по внешнему контуру. Выверните и выметайте шов, выправляя кант шириной 0,2 см — на лифе со стороны подборта, а на юбке со стороны переднего полотнища юбки. Приутюжьте

Подшейте низ рукавов, отутюжьте, заложите складки по намеченным линиям и пришейте пуговицы. Подшейте низ платья и отутюжьте.

Осталось прометать петли, окончательно отутюжить платье и пришить пуговицы.

Выкройку этого платья на другой размер можно построить по выкройке-основе. Для этого внесите следующие изменения. Немного углубите пройму рукава (см. «ДК» № 4 за 1985 г.), хотя можно этого не делать, если у вас возникают затруднения. Если вы делаете выкройку большого размера, сохраните нагрудную вытачку: плечевую или в пройме (см. «ДК» № 8 за 1985 год).

Воротник переснимите с данной здесь выкройки. Совместите верхнюю плечевую точку с соответствующей точкой основы, также совместите линии середины переда (это важно сделать очень четко), а плечевая точка может отклониться по горизонтали вниз или в иную сторону на 0,5—0,7 см. Обведите контур воротника. Место кармана ориентируйте по предложенной выкройке и уточните на примерке.

Внесите коррективы в выкройку юбки в соответствии с вашими размерами.



## В будни и праздники

Прически, которые я предлагаю, подходят для всех случаев жизни. Они практичны, так как не требуют специальной укладки, но понадобится и накручивать волосы на бигуди. Только в двух случаях — в моделях на фото 1 и 2 — может потребоваться легкая химия, хотя не исключено, что будет достаточно слегка уложить вымытые волосы феном. Волосы

подстриженную, как показано на фото 3 и 4, достаточно еще влажными взбить руками, дать им свободно высохнуть — даже расческа может оказаться ненужной.

Во всех случаях стрижка такая, что форма прически сохраняется в любых условиях.

А. Хримян.  
Фото Г. Абрамова.

ГЛОБУС

## сюриризы фирмы „Бернер“

«Фей узнают по волосам — и ждут от них подарков люди. Но знаешь, кто счастливым будет? Кто им подарит что-то сам», — писал поэт. Такой подарок, помогающий сделать волосы блестящими и пышными, приготовила женщинам финская фирма «Бернер» — давний торговый партнер Советского Союза. Устойчивым спросом в наших магазинах пользуются кремы, шампуни, дезодоранты, лаки для волос, выпускаемые этой фирмой. А к Новому году «Бернер» предлагает советским покупателям 17 своих новых изделий. Среди новинок дезодорант «Рай» — его нежный, чуть терпкий аромат напоминает запах вишневых косточек, мужской одеколон «Баракуда». Но центральное место в коллекции занимают средства по уходу за волосами — шампуни, бальзамы, пена для укладки. Все они созданы по особым рецептам.

— Мне кажется, что скромным и в то же время уверенным в себе, элегантным женщинам нашей страны должны понравиться наши изделия, — говорит Маарит Нуутинен, специалист по экспорту в страны — члены СЭВ. — Могу порекомендовать вам шампуни серии «ХЗ». Мы выпускаем их более 30 лет, но постоянно со-

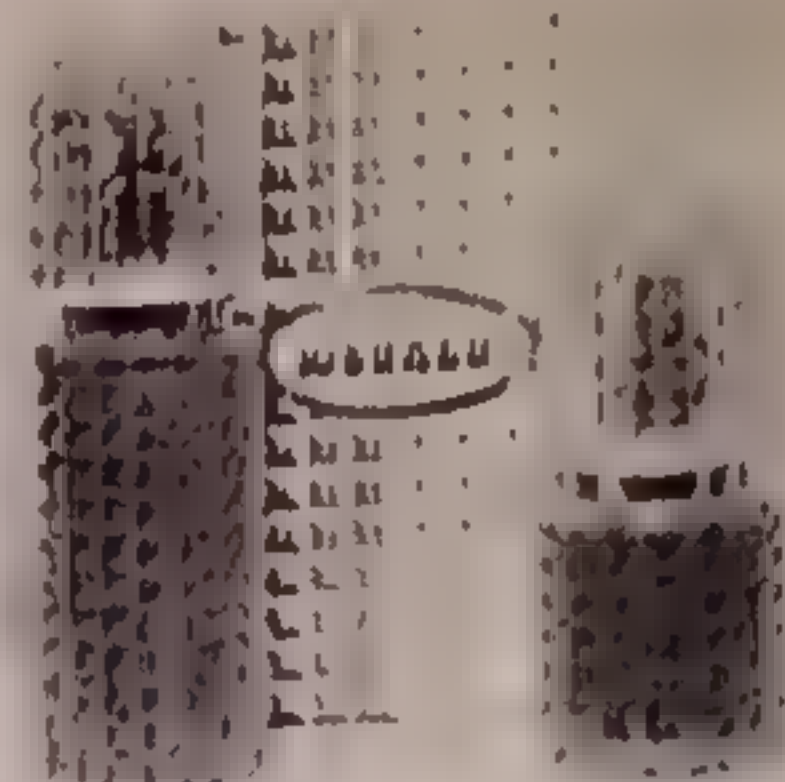
вершенствуем их состав и шампунь включает в себя вещества, которые делают волосы послушными, уменьшают их электризованность, волосы повышают их эластичность, придают блеск. Кстати «Бернер» участвует в проекте по разработке новых совместных шампуней с «Ленбытхимом», а также ведет сейчас переговоры о таких работах с парфюмерно-косметическим комбинатом «Северное сияние».

Т. Басова



## духи в подарок

На последней ярмарке в Ленинградском Доме моды были награждены концентрированные духи «ЮБИЛЕИ». Их выпускает



ленинградский парфюмерно-косметический комбинат «Северное сияние», который совсем недавно отпраздновал свое 125-летие. Духи обладают теплым, фантазийным ароматом, в котором чувствуются запахи кожи, туберозы, бальзамов и слегка горьковатой золоты. Это духи экстра-класса и поэтому стоят недорого — 25 рублей флакон.

Несколько в другом, ретро-стиле выдержана композиция духов «БЕНЕФИС»: сандал, роза,



ландыш и горный нарцисс. Это духи также высокого качества. Цена — 25 рублей.

К группе «Экстра» относятся духи и одеколон «ЛЕНИНГРАД», в них гармонично сочетаются тонкие ароматы фиалки, ириса, розы, амбры и нежной зелени, поданные на теплом, изысканном фоне.

Флакон одеколona стоит 10 рублей, а духи выпускаются в разной упаковке и в зависимости от объема стоят 6 и 15 рублей.

Одна из новинок — парфюмерно-косметический набор «ЯБЛОНЕВЫЙ ЦВЕТ» стоимостью 6 рублей. Душистая вода и туалетное мыло, которые входят в набор, обладают нежным запахом, напоминающим аромат цветущих яблоневых садов.

ФИРМА «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» — это духи, одеколон, душистые воды, помады и лосьоны — всего более 130 наименований. Они популярны не только в нашей стране — их охотно покупают еще в тридцати странах мира.

И. Алмакс

Ленинград





Поэтому если есть возможность заглянуть домой хотя на полчаса, постарайтесь принять душ, сделать легкий самомассаж. Это снимет усталость, раздражение, поднимет тонус. Женщинам необходимо обновить макияж — смыть утренний и после душа нанести новый, даже если вы пользуетесь только пудрой. Заранее советуем приготовить мужу (или сыну) свежую рубашку и носки, а костюм, пиджак или джемпер можно менять или не менять, в зависимости от желания.

Если вы редко видите с эти-  
ми людьми, имеет смысл одеться  
более нарядно. Можно заменить  
деловой костюм платьем, можно  
просто поменять блузку, выбрав  
более нарядную. Будут уместны  
красивая брошь, цепи золотого  
цвета. Не стоит придумывать  
сложные повязки на голову,  
прикреплять крупные искус-  
ственные цветы к одежде или  
прическе. А вот блестящая не-  
большая шаль (какие теперь мод-  
ны) может заменить бижутерию.  
Не забудьте слегка подушиться,  
но так, чтобы запах ваших духов  
никому не досаждал.

Мужу или взрослому сыну по-  
можите выбрать свежий модный  
галстук и напомните об обу-  
д. Она должна быть легкой  
може быть туфли на толстой

Купите цветы хозяевам в знак благодарности за заботы, взятые ими на себя. Одна красивая роза будет не менее элегантна, чем букет из трех—пяти цветков.

**ПРЕДСТОИТ ПРАЗДНИК, ТОР-  
ЖЕСТВО.** Как правило, к празд-  
нику мы приберегаем обновку. И  
это правильно. Новая вещь, осо-  
бенно модная, заставляет нас  
испытывать приятное волнение,  
стимулирующее хорошее настро-  
ение. Не только костюм, платье,  
юбка или блузка, но и новые  
туфли, новая сумка, даже шелко-  
вый платок или впервые надева-  
емые перчатки будут кстати в  
этот день. Если одежда не самая  
новая — тогда к такому случаю  
лучше привести в иде-  
альный порядок — почище-  
ть, погладить. Она хорошо стату-  
жена. В праздничного вечера  
лучше выбрать одежду яркую,  
светлую или черную — конечно, в



Если вас позвали на торжество, не забывайте, что вы идёте поздравлять, а не принимать поздравления. Юбилар, именинник, новобрачные — это они придумали вам приятную возможность разделить с ними их праздник. Не посягайте на внимание собравшихся, не отвлекайте его на себя. Ваш наряд должен быть красивым, модным, но не очень экстравагантным, кричащим.

Сейчас модны жаккардовые шелковые ткани, которых много в магазинах. Для торжества очень подойдут вещи из них, особенно в ярких и светлых тонах или с цветным рисунком. Можно сшить и платье, и блузку, и жакет, и

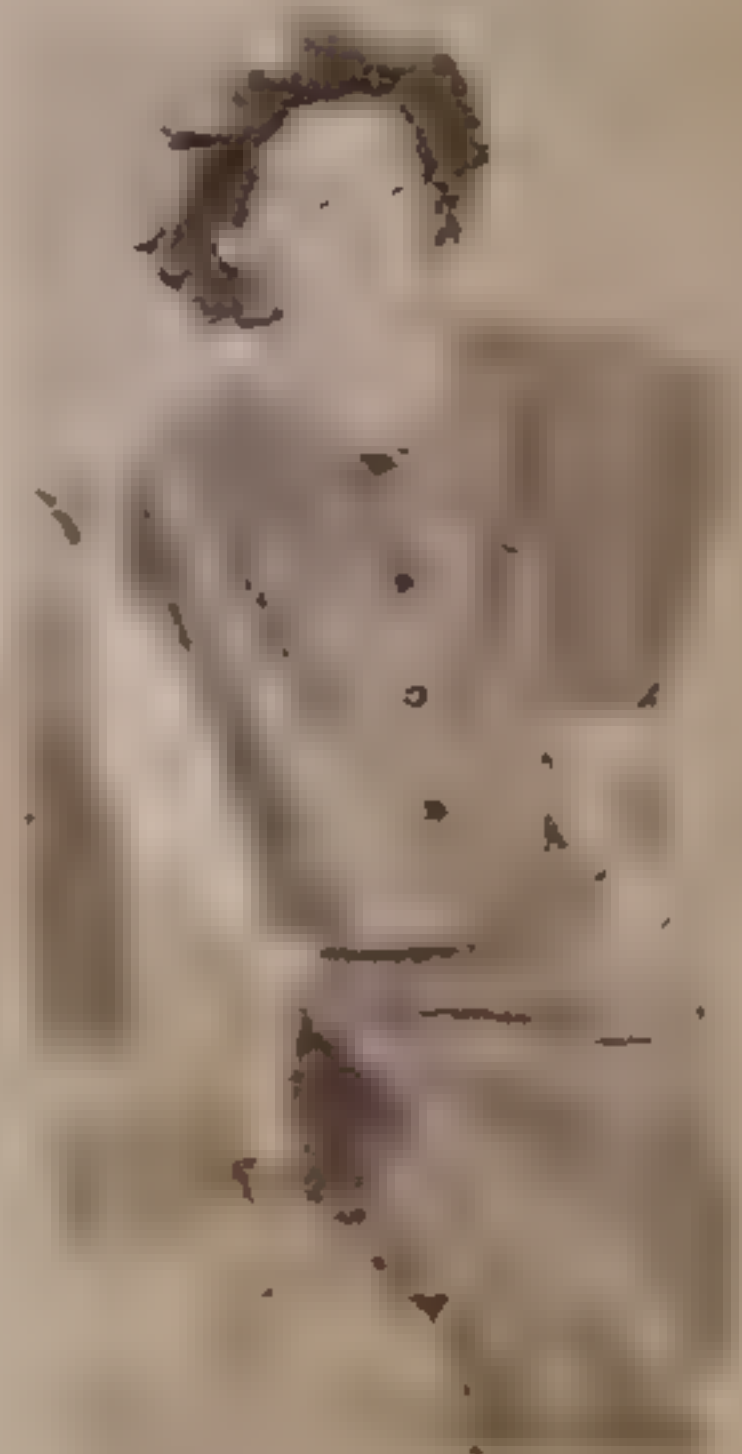
Мужчинам нужна белая или очень светлая рубашка (кремовая, голубая), нарядный, но, конечно, не аляповатый галстук отутюженный выходной (то есть нечастно надеваемый) костюм, однотонные носки, туфли на тонкой подошве (возможно, вам предстоит танцевать). Очень элегантен аккуратный сложенный платок в нагрудном кармане. Для юношей и молодых мужчин удобен и



приличен даже на торжестве  
комбинированный костюм (пид-  
жак и брюки из разных тканей)  
для подростка допустима и одно-  
тонная куртка или трикотажный  
джерсер. лучше одноцветный,  
без яркого и крупного орнамента

**НОВЫЙ ГОД.** Торжество со-  
щее. На этот традиционный  
праздник принято одеваться лег-  
ко и особенно нарядно, ярко  
может быть даже смелого. Здесь  
уместны открытые платья с  
глубоким декольте, а также  
платья с глубоким декольте, а также  
платья с глубоким декольте, а также

Молодым не всегда удается к Новому году создать (купить, сшить) себе какой-нибудь особый нарядный туалет. По "правде" со-

[illegible]

АНДРЕЕВА  
главный художник  
Содружества  
Дома моды и одежды





**В**нимание! Со следующего, сентябрьского, номера в ДК открывается... учебный год. Вы давно не сидели за школьной партой? Спешите занять места! Потому что учителем вашим согласилась быть Любовь Яковлевна Красникова-Аксенова. Многим знакомо это имя. А для непосвященных сообщаем: за помощью к Любови Яковлевне перед выходом на сцену обращались Алла Пугачева и Тамара Синявская, Нани Брегвадзе и Татьяна Шмыга, сестры Лисициан и Ангелина Вовк... Список можно продолжить. Вам захотелось включить в него себя? Что ж, такая возможность есть, ведь Красникова-Аксенова обучит всех желающих своей оригинальной, единственной в своем роде методике.

Она научит шить без выкроек, с учетом особенностей каждой фигуры. И знаете, сколько времени уйдет на создание платья при сильном желании стать красивой и добросовестном отношении? От одного до трех часов.

Она работает, как фокусник: в руках сантиметр и ножницы, и после нескольких измерений и несложных расчетов ткань разрезается, а через несколько минут уже примерка. Но, впрочем, что рассказывать, все это вам предстоит «пройти», и в скором времени ваш гардероб пополнится новыми нарядами.

В эту школу не надо сдавать вступительные экзамены. А вот выпускной вечер мы, пожалуй, устроим и отметим наиболее прилежных и талантливых учениц. Та, чья работа займет первое место, получит приз — ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ШВЕЙНУЮ МАШИНКУ. Итак, в следующем номере прозвучит школьный звонок.

Отдел ДК

## ДЕЛОВОЕ, КРАСИВОЕ, МОДНОЕ

**П**редлагаем платье типа «сафари». Силуэт — трапеция. На спинке отрезная кокетка, из которой выходит встречная складка, скрепленная патай.

По переду отрезная кокетка и выходящие из нее рельефы заканчиваются односторонними складками. Карманы накладные.

Рукав втачной, рубашечного покроя, заканчивается притачной манжетой. Длина рукава 3/4.

По плечевым швам погоны и паты на рукавах.

Застежка доверху. Маленький воротник на отрезной стойке.

Плате с плечевыми накладками. Пояс отделочный.

Чертеж платья дан на размер 164-96-104 без припусков на швы и подгибку.

Расход ткани — 2 м 25 см при ширине 150 см.

Фурнитура — 19 пуговиц.

Стрелками в чертеже указана до-

левая нить, пунктирная линия — сгиб.

### ДЕТАЛИ КРОЯ

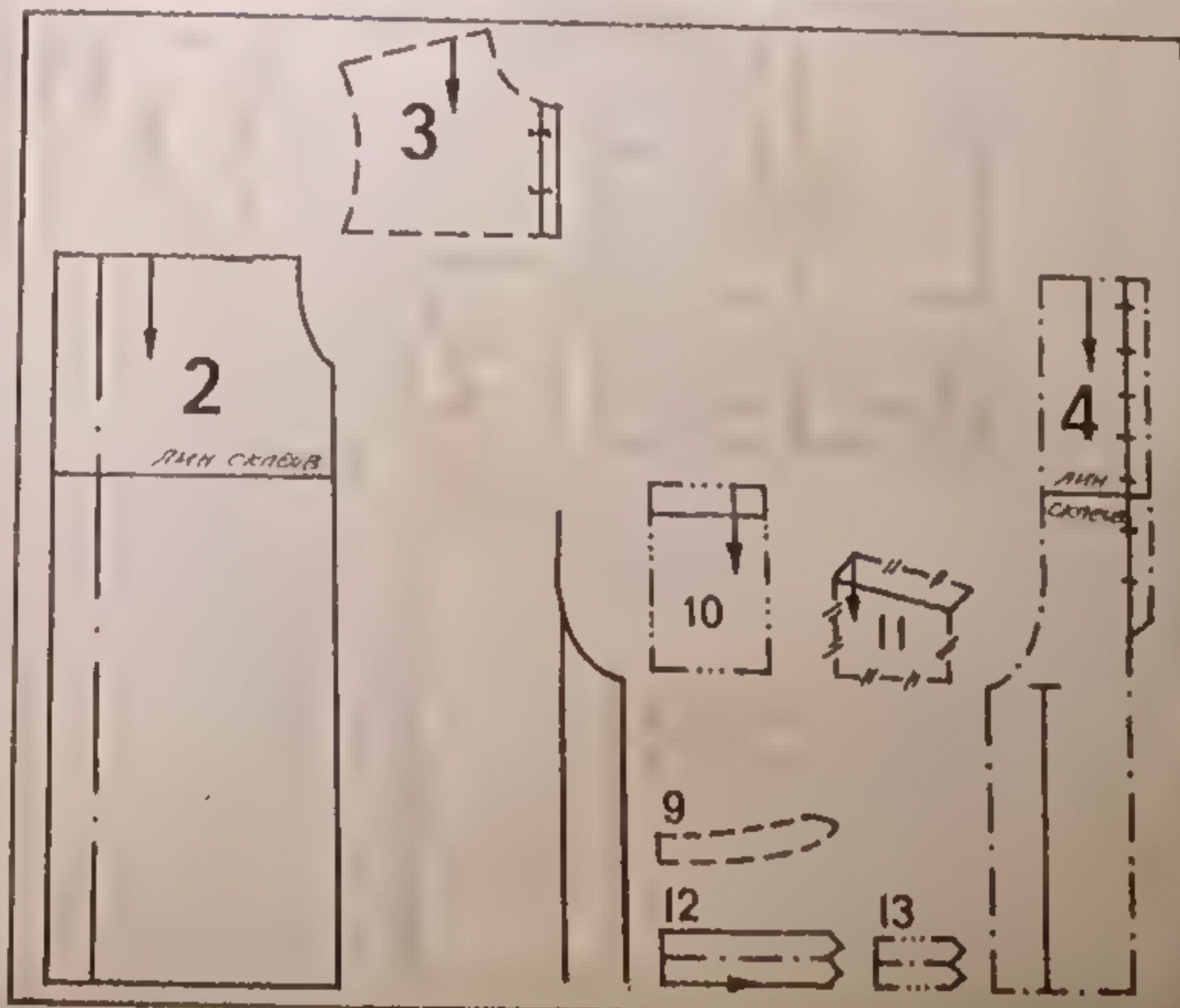
- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. Кокетка спинки           | — 1 |
| 2. Спинка                   | — 2 |
| 3. Кокетка переда           | — 2 |
| 4. Центральная часть переда | — 2 |
| 5. Боковая часть переда     | — 2 |
| 6. Рукав                    | — 2 |
| 7. Манжета                  | — 2 |
| 8. Воротник                 | — 2 |
| 9. Стойка                   | — 2 |
| 10. Карман                  | — 2 |
| 11. Составная часть кармана | — 2 |
| 12. Погона-пата             | — 4 |
| 13. Пата спинки             | — 1 |

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

1. Обработать складку на спинке: притачать деталь под складку к спинке (деталь под складку по ширине равна глубине складки),

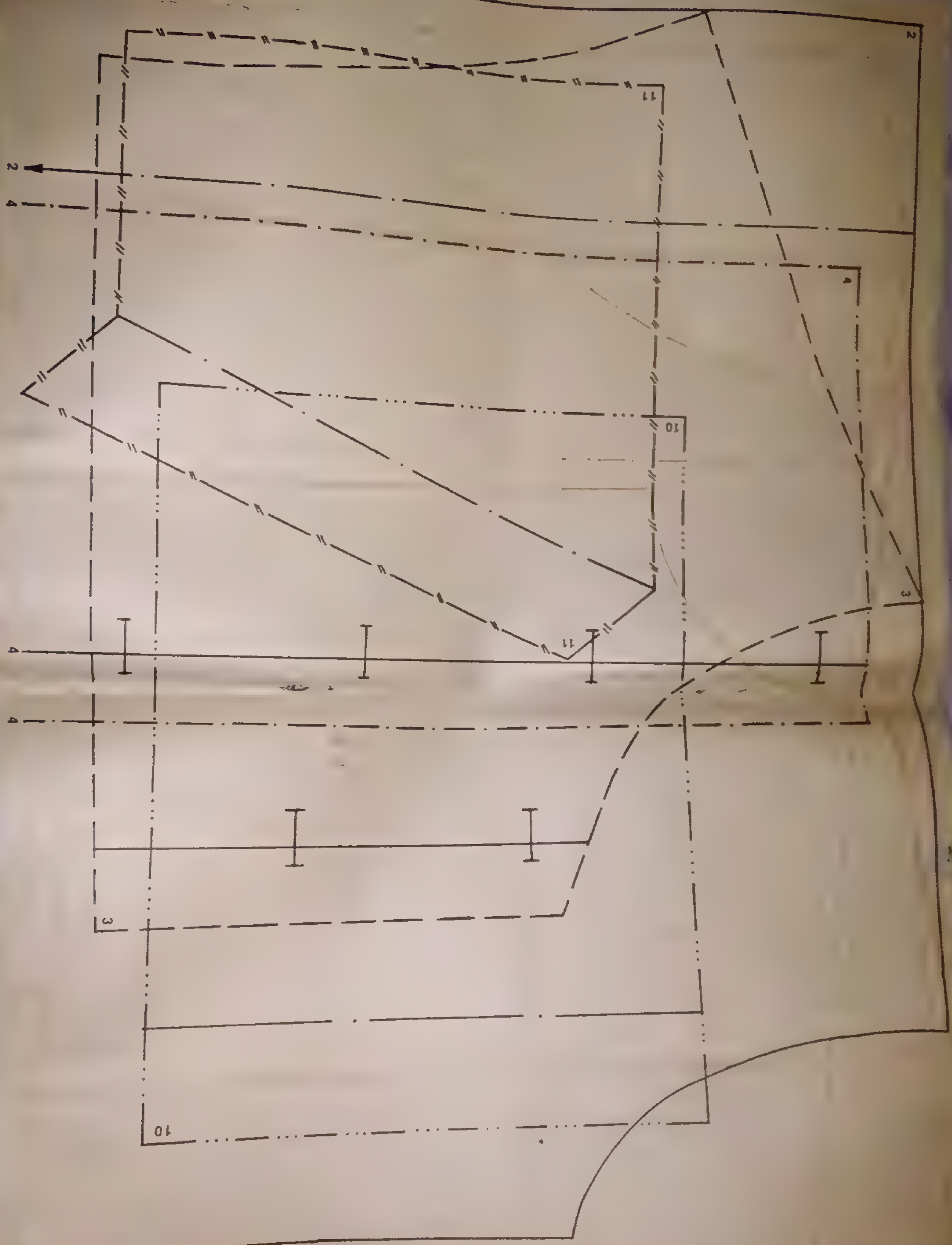


Фото Н. Маторина





2  
+68CM



2  
+68CM



# ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

**О**чень жаль, что у нас нет еще консультационных центров, куда можно было бы обратиться со своими заботами, где специалисты могли бы посмотреть ваш гардероб, дать конкретный совет, помочь. А может быть, таким центром станет наша новая рубрика — «Перед зеркалом»?

Что же изменилось за такой короткий (всего 12 месяцев прошло!) срок, почему ваши, такие эффективные в прошлом году, туалеты устарились, поблекли? Какая уж тут улыбка — на лице грусть и разочарование. Не надо огорчаться. Для начала приготовьте раствор: 1 л воды, 2 столовые ложки уксуса, несколько капель нашатырного спирта. После стирки своих туалетов отутюжьте их через марлечку, смоченную в этом растворе. А теперь начнем примерку. Все ваши вещи необходимо обновить. Этого мы достигнем за счет изменения некоторых деталей, и вы увидите, что вещи станут совершенно новыми. Прежде всего хочу вам порекомендовать отделки кружевом, тесьмой, лентой, бахромой. Можно пришить оборки, рюши. Новизну изделиям придаст и изменение горловины. Художники разработали более 30 видов овальных форм выреза горловины. Это яйцообразный вырез, который имеет 2 варианта — тупой и острый, шарообразный, «телевизионный» (может быть широким и узким), эллипсообразный, имеющий множество вариантов (рис. 1). Вы выберете для себя «свой» вырез — с учетом возраста, роста, строения шеи, овала лица.

Можно не только изменить детали в прошлогодних нарядах, но и что-то добавить: платок, галстук, бант, длинный шарф из прозрачной ткани.

Мода, мода! Сколько радости и огорчений приносит она нам, женщинам! Как создать неповторимость своего образа? Если вы взялись за эту трудную задачу (а решить ее необходимо каждой женщине!), надо прежде всего научиться смотреть на себя как бы со стороны, быть самокритичной.

Я предложу простой комплект, который сделает вас красивой и элегантной, а длинный прозрачный шарф к нему придаст вам шарм и очарование.

Посмотрите, что из себя представляет юбка: кусок ткани без шва впереди, на завязывающемся поясе. Такая юбка называется плахта. В ней хорошо выйти на пляж, ее можно использовать как нижнюю юбку под верхнюю, а можно одеть поверх платья. Для построения чертежа мы используем основу прямой юбки с одним швом, которая дана во втором номере журнала. Внесем



в нее некоторые изменения (рис. 2).

По линии бока вниз отложите 20 см — длину бедра (возможны варианты в зависимости от особенностей вашей фигуры). Эта точка является самой высокой точкой подреза. Из точки А по линии талии вправо откладываем 3 см (А<sub>1</sub>) и проводим линию через точки А<sub>1</sub>, линию бедра — вниз до линии длины изделия (А<sub>2</sub>). Из точек А<sub>1</sub> и А<sub>2</sub> влево откладываем по 20 см, проводим линию и, отложив еще по 4 см, проводим еще одну линию (на подгиб середины юбки). От точки А<sub>1</sub> отложим 20 см вправо, проведем перпендикуляр вниз (для тех, у кого полная фигура, это будет встречной складкой, для худеньких — густая сборка). Из точек А<sub>1</sub> и А<sub>2</sub> отложим внутрь плана по 20 см. Плавным соединим точки А<sub>1</sub>, самую высокую точку подреза и А<sub>2</sub>. Вырежьте деталь по овальной линии из основы, разрежьте ее по линии бока и раздвиньте на ту ширину, которую вы хотели бы получить (чем больше раздвижение, тем больше будет фалд у подрезов).

А теперь построим чертеж блузы, которая называется топик. Снимите свои мерки. (Мы будем строить чертеж по своим.) Нам нужно знать полуокружность груди (измеряется по высокой точке) СгП — 48, полуокружность бедер Сб — 52 и длину изделия. У нас это  $24 + 12 = 36$  (12 — расстояние от талии вниз, одинаково для всех размеров). План строится из расчета  $СгП + 4 = 52$  (рис. 3). Из точки А откладываем вправо 52 см и проводим прямую до точки А<sub>1</sub>. От точек А и А<sub>1</sub> вниз перпендикулярно отложим длину 24 (точки Б и Б<sub>1</sub>) и 12 (точки В и В<sub>1</sub>). АА<sub>1</sub> делим пополам (точка Г<sub>1</sub>) и проводим линию бока (Г<sub>1</sub>Г<sub>2</sub>). Линия ББ<sub>1</sub> — линия талии. От

точки Б вправо по линиям талии отложим 3 см. Соединим точки А<sub>1</sub>, В. Из точки Г вправо и влево по линии талии отложим по 3 см. Из точки Г влево отложим 3 см по линии БВ. Построим вытачку и линию бока (если ткань узкая, вы можете разрезать выкройку по линии бока, если широкая — сделайте вытачку). Теперь займемся серединой переда. Отрезок А<sub>1</sub>Б<sub>1</sub> делим на три равные части и из полученных точек перпендикулярно влево отложим по 3 см. Проведем новую линию переда, параллельную А<sub>1</sub>В<sub>1</sub>. Продолжим эту линию вверх на 10 см (точка А<sub>3</sub>) и вниз — на 8 (В<sub>3</sub>). Соединим точки, как на чертеже (рис. 3). Отрезок АГ<sub>1</sub> разделим пополам и соединим точку деления с точкой А<sub>3</sub>. Не забудьте при раскрое дать припуск на швы!

Когда вы стачаете середину переда, она получится овальной. Разутюжьте шов на две стороны и прострочите по обе стороны от центра на ширину шнура или тесьмы, которую вы должны будете продернуть и затянуть так, чтобы впереди получилась легкая сборка. Шнур или тесьму можно обрезать или завязать бантиком. Бретели хорошо сделать из другой ткани, из шнура, ленты, тесьмы — например, в тон обуви. Бретели можно закончить петлей. Ширина петли — 1,5 см. На нее пойдет кусочек ткани длиной 6 см.

Ну, а теперь, закончив работу, наденьте обнову и подойдите к зеркалу. Вы нравитесь себе? Я рада за вас...

О. СОКОЛОВА

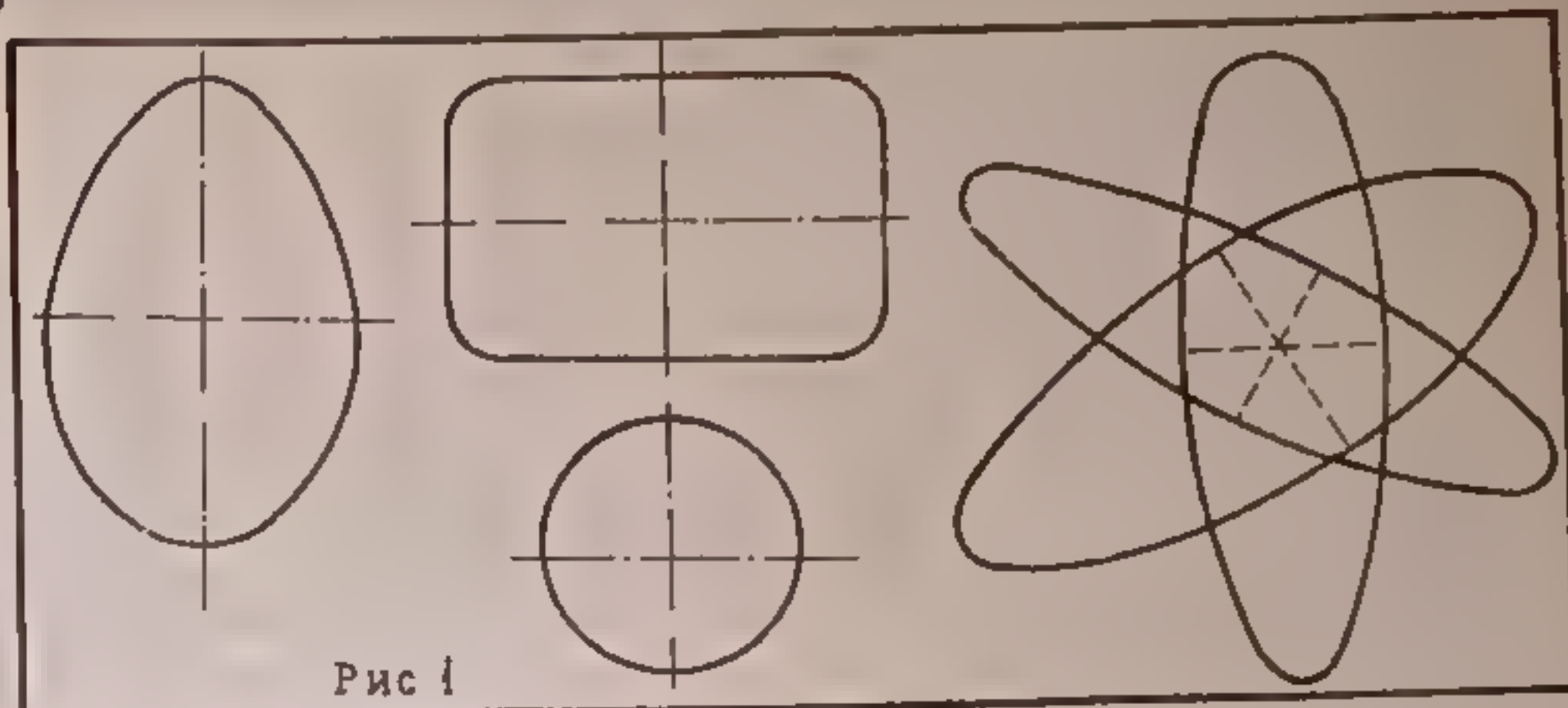


Рис 1

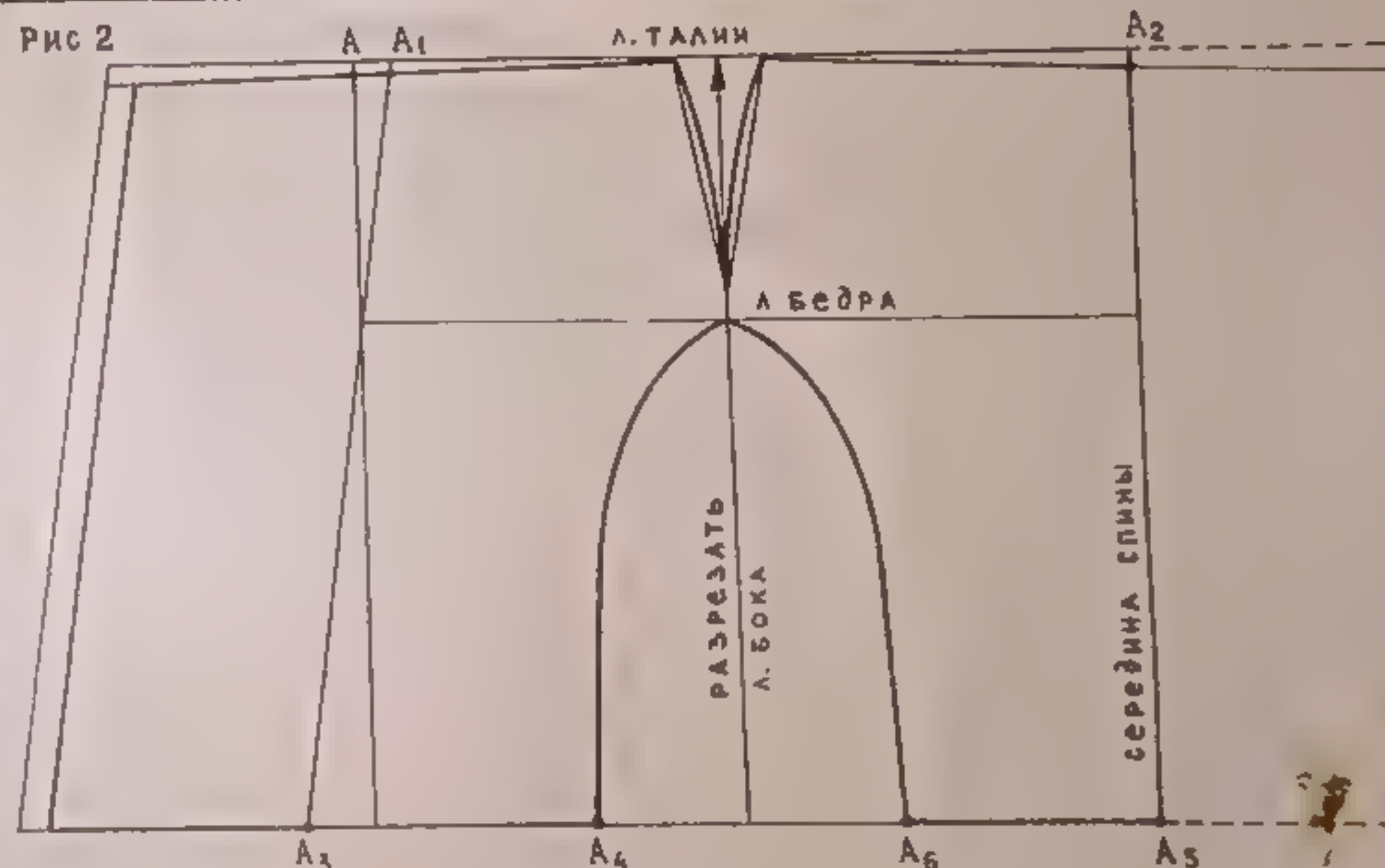


Рис 2

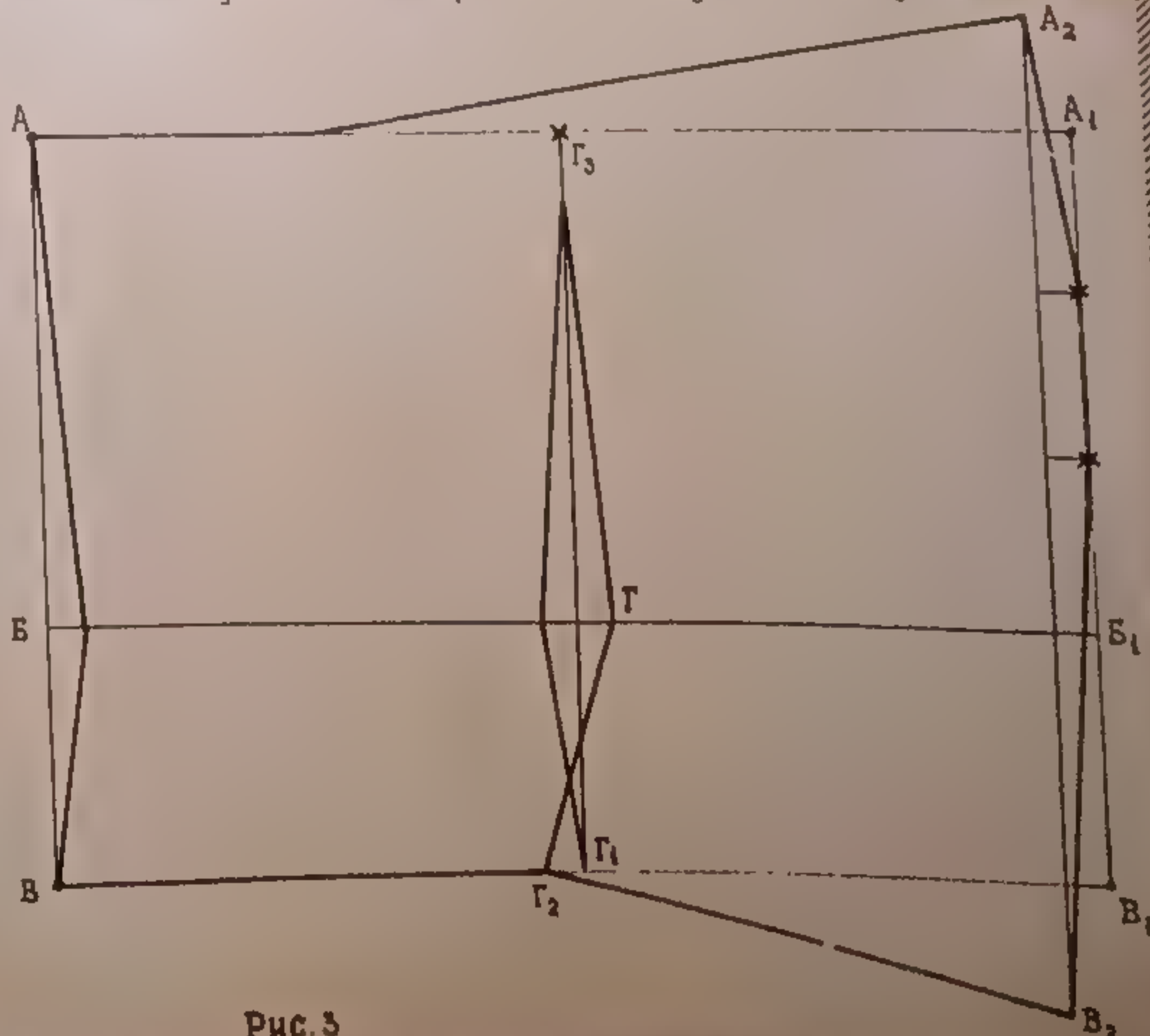
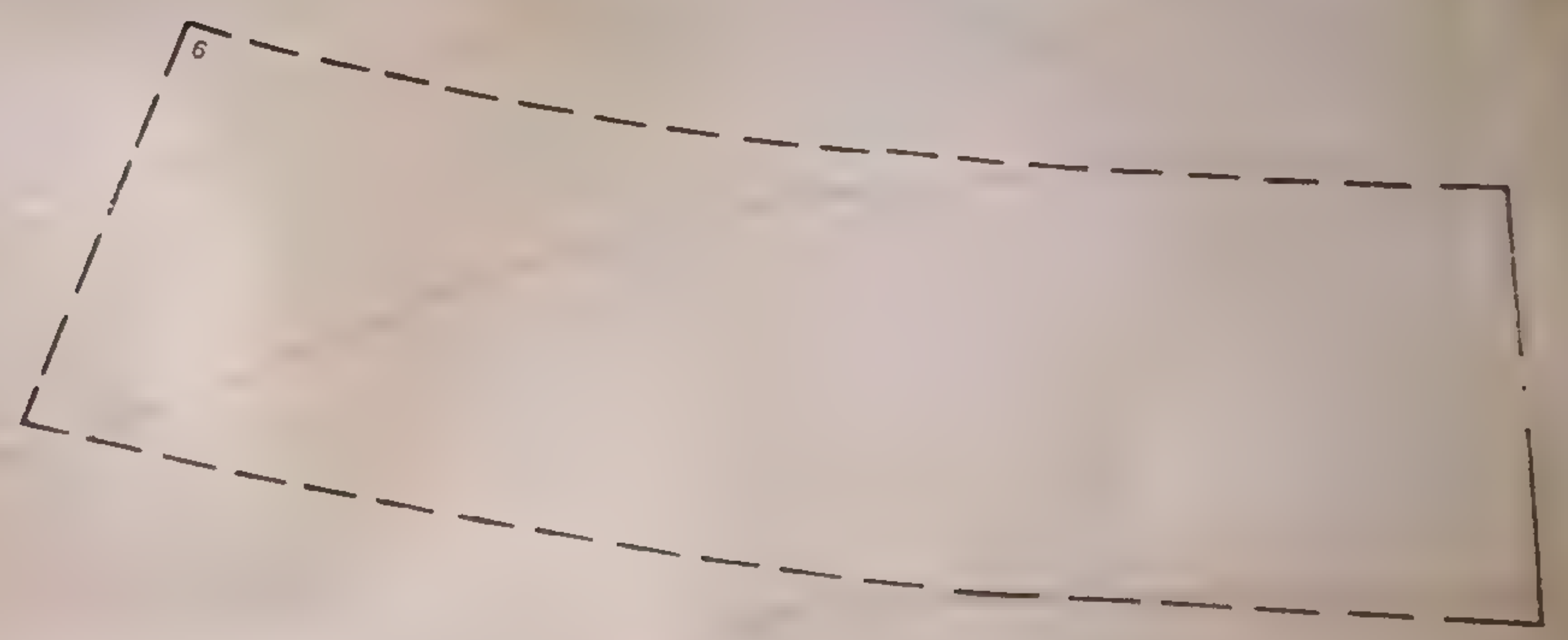
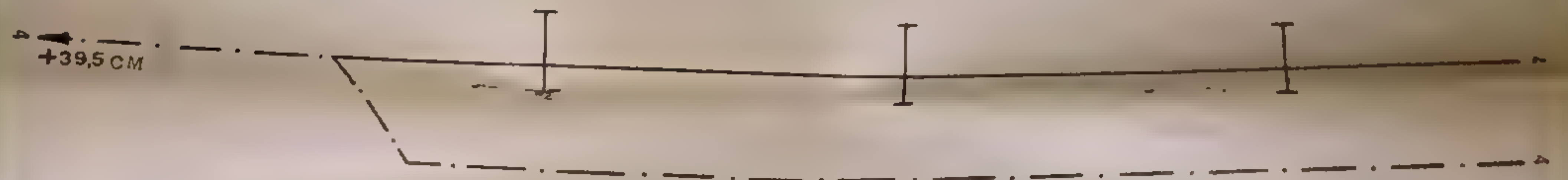
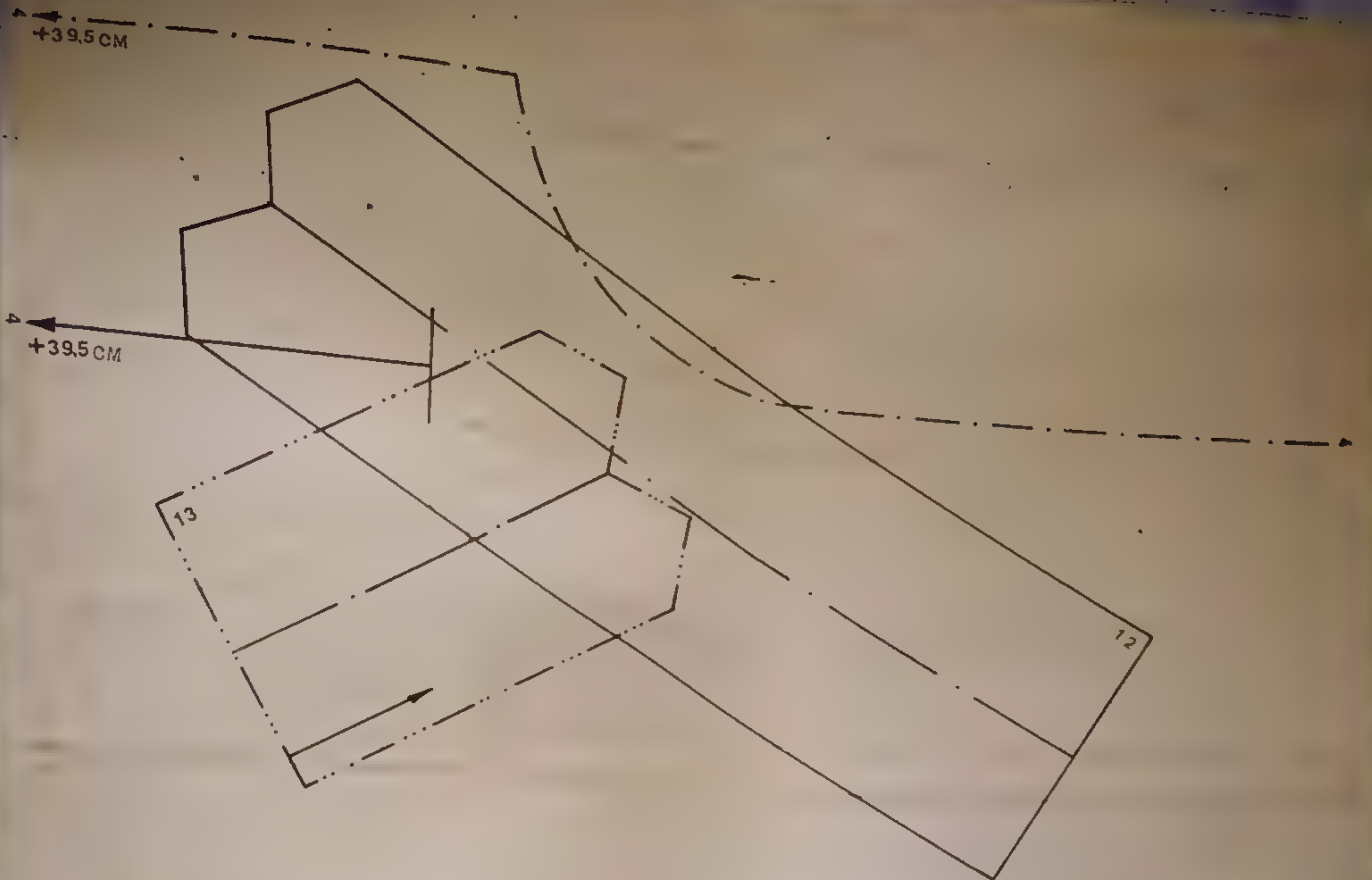


Рис 3







обметать, складку приутюжить.

2. Притачать кокетку к спинке. Шов притачивания обметать и заутюжить вверх.

3. Стачать рельефы по переду, притачать детали под складки, швы обметать, рельефы заутюжить к центру. Складки приутюжить.

4. Карманы обработать следующим образом:

на большой детали кармана подгибку верха отвернуть на лицо, край подогнуть на 1,0 см и настрочить в край и на 0,7 см.

Верх меньшей детали кармана обработать так же. Наложить меньшую деталь на большую, подогнуть края на 1,5 см и настрочить карманы на левую и правую стороны переда в край и на 0,7 см.

5. Стачать плечевые срезы. Швы обметать и заутюжить к переду.

6. Вытачать погоны и паты. Вывернуть, выметать и приутюжить. Отстрочить вкрай и на 0,7 см.

7. Паты и погоны втачиваются вместе с рукавами в конец плечевого шва.

8. Втачать рукава в открытую пройму. Шов втачивания рукава обметать и заутюжить в сторону изделия.

9. Срезы рукава и боковые срезы стачать одним швом. Шов обметать и заутюжить к переду.

10. Стачать срезы манжеты и притачать манжету к низу рукава вкруговую. Шов обметать и заутюжить вверх.

11. Воротник обтачать, вывернуть, выметать, отстрочить вкрай и на 0,7 см. Готовый воротник вложить между стойками. Стачать, вывернуть, выметать, приутюжить. Стойку втачать в горловину.

12. Застежку переда обработать подбортами.

Подборта приложить лицом к лицу изделия, притачать, вытачать мысик, вывернуть, выметать, приутюжить. Стачать средний шов переда. Край борта и средний шов переда отстрочить. Готовое изделие отутюжить.

О. ЗАЙЦЕВА, художник,

Е. БОГАЧЕВА, конструктор

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**«М** ою окна в своей квартире чуть ли не каждый месяц. Но ни света, ни уюта от этого не прибавляется. Наверное, я что-то делаю не так...

— Потускневшие оконные стекла советуем вам смочить уксусом, затем промыть их водой — и они вновь приобретут особенный блеск, станут чистыми и прозрачными.

Есть еще такой способ: вымытые стекла протрите раствором керосина (на ведро воды — 1 ст. ложка керосина), вытрите насухо. Стекла приобретут зеркальный блеск (запах выветривается моментально). Пятна от мух на стеклах или зеркалах быстро и хорошо смываются раствором, состоящим из равных частей воды и нашатырного спирта. А чтобы оконные стекла не замерзали, их внутреннюю сторону надо протереть смесью спирта и глицерина. Сильно загрязненные стекла хорошо отмываются теплой водой, в которую добавлено немного спирта.

Запомните: никогда не следует

протирать оконные стекла, когда на них падают солнечные лучи, иначе на стеклах появятся полосы.



**«В** этом году ваш журнал начал давать выкройку в натуральную величину. А где взять кальку, чтобы ее перевести?»

— Выкройку можно перевести не только с помощью кальки. Есть еще несколько способов. Лист с выкройкой прикрепляется к стеклу (например, к стеклу в двери), а с другой стороны стекла прикрепляется лист бумаги. Если контуры выкройки будут видны недостаточно хорошо, установите сзади выкройки источник света. Для перевода выкройки на любую бумагу (например, на старую газету) можно использовать копирку: постелите газету, затем — листы копирки, сверху — выкройку, обведите контуры карандашом. То же самое можно сделать без копирки, купив в магазине специальное устройство для переноса выкройки — металлическое колесико, которое пробивает на бумаге пунктир.



## ЧЕСНОК — ПРИПРАВА И ЛЕКАРСТВО



**О**дна из персий того, почему во время строительства египетских пирамид при большом скоплении рабов в тех условиях, в которых они содержались, не было эпидемий, заключается в том, что в рацион рабов и обязательном порядке входило несколько головок чеснока.

Греки считали чеснок пищей бедняков, что видно из произведений древних историков. Поэтому в храмы Афродиты не допускались люди с запахом чеснока.

Пифагор называл чеснок царем среди приправ...

Чеснок — многолетнее луковичное растение, родина которого — Южная Азия. Луковицы имеют сильный запах серы и острый сладковатый жгучий вкус. В чесноке есть серосодержащие вещества, при разложении которых получаются диаллилсульфиды. Они являются составной частью чесночного эфирного масла, что и обуславливает его запах. В эфирном масле содержатся и фитостерины (они действуют против повышенного артериального давления и атеросклероза), сахара, органические кислоты, в небольших количествах витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, гормоны.

Свойство чеснока возбуждать аппетит используется широко в кулинарии. Он придает особый приятный вкус и аромат ряду блюд. Балканские и средиземноморские народы употребляют чеснок в больших количествах, что в общем-то неправильно. В Средней Европе для ароматизации блюда только слегка натирают емкость для приготовления блюда. В некоторых блюдах чеснок является важным составляющим компонентом, и его, например, добавляют целыми головками или дольками (в некоторые виды супов, плова и др.). Чеснок нельзя жарить на масле, так

как он теряет свои ароматные свойства.

Чеснок не рекомендуется употреблять людям с большой печенкой, желчным пузырем, почками и повышенной желудочной секрецией. В этих случаях для аромата используется чесночный настой растительного масла. Он готовится так: 50 граммов крупно нарезанного чеснока кладутся в непрозрачную посуду и заливаются 250 граммами растительного масла. Посуда хорошо закрывается и ставится в холодное место на 5—6 дней.

Сок свежего чеснока убивает вирус гриппа, регулирует сердечную деятельность и процессы, связанные с регенерацией тканей, стимулирует работу желудочно-желудочного тракта и желчного пузыря.

Чеснок следует принимать по 1—1½ очищенной дольки, запивая кислым молоком. Широко используется также настойка из чеснока, которую можно приготовить в домашних условиях: 250 граммов очищенного чеснока мелко рубятся и настаиваются на одном литре водки при температуре 30 градусов в течение двух недель. Рекомендуется периодически встряхивать. После двухнедельного срока нужно процедить через марлю. Свои свойства настойка сохраняет год. При эпидемиях гриппа, желудочно-желудочных заболеваниях рекомендуется перед едой принимать по 10—15 капель настойки. Это средство помогает и при бронхитах. При простудных заболеваниях рекомендуется мелко нарезанный чеснок, смешанный с медом, — по одной чайной ложке каждый час.

Неприятный запах чеснока изо рта можно устранить, если пожевать листья петрушки, запах от посуды устраняется крапивой.

Из болгарского журнала «Параллели»



**Л**етом мы запасаемся витаминами впрок, но очень часто забываем, что наша кожа — лицо, руки — тоже нуждаются в витаминах. Советуем вам каждое утро делать одну из предложенных масок.

### Маски для сухой кожи

Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до состояния кашицы. Наносится на лицо и шею на 20 минут.

Листья кочанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и ложечкой лимонного сока.

Вырежьте тонкие длинные полоски из сырых кабачков, покройте ими лицо и шею. Через 20 минут снимите полоски и вымойте лицо некипяченым молоком или смягченной водой. Рекомендуется не только при сухой, но и при загорелой коже для предупреждения морщин.

В чайной чашке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

## У ВАС УХОЖЕННЫЕ РУКИ?

**З**наете ли вы, что, согласно морфопсихологии, которая изучает характер и реакции человека в зависимости от его физических качеств, руки также имеют свое точно определенное значение?

Руки с сухими теплыми «квадратными» кистями, короткими пальцами говорят о решительной натуре, активной и до известной степени властолюбивой, но при этом положительной и объективной. Широкая, холодная и слегка влажная рука говорит о терпеливом и уравновешенном характере, но и об определенном равнодушии и пассивности. Твердая, теплая, шестиугольная кисть — признак страстной и великодушной натуры, но при этом импульсивной и переменчивой.

Хироманты могут много рассказать о характере человека по отдельным деталям руки, а некоторые специалисты по ногтям на руках могут поставить диагноз болезни.

Но сегодня мы будем говорить об уходе за руками.

Чтобы иметь хорошо ухоженные руки, недостаточно их регулярно смазывать кремом. Вот несколько маленьких тайн, которые должна знать каждая женщина, чтобы отдалить появление примет времени на руках.

## Как стать красивой КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

Взять несколько капустных листьев, ошпарить небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынув листья из воды, смочить их растительным маслом и покрыть ими лицо и шею. Через 20 минут листья снять и умыться теплым отваром ромашки.

Смешайте натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавьте несколько капель растительного масла. Маску держать на лице 15—20 минут.

Измельчите свежие листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи. Смажьте кожу жирным кремом, сверху положите маску из листьев. Держать 10—15 минут.

### Маски для жирной кожи

Большую сочную морковь натрите на терке. Если очень сочная, смешайте мякоть с небольшим количеством талька. Гото-

вую кашицу нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной, покрытой угрями, увядающей бледной коже.

Помидорную мякоть, дольки нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.

Раздавите несколько белых и нескольких красных смородины, смешайте сок с 1 ложкой картофельной муки, кашицу нанесите на лицо. Хорошо сужает поры.

Натертую на терке и тщательно растертую морковь смешать с белком, взбитым в крепкую пену, добавить муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанести на лицо и шею на 15—20 минут.

Вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в капустном соке.

Свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, смешать с кислым молоком (в равной пропор-

ции). Нанести на лицо.

Провернуть в мясорубке капустные листья, смешать кашицу со взбитым белком. Нанести на лицо и шею на 25—30 минут.

Возьмите 2—3 виноградины, надкусите кожицу и протрите лицо и шею соком. Через 15—20 минут смыть.

Три свежие бледно-желтые морковки натрите на терке, добавьте маленькую ложечку картофельной муки (или свежеприготовленного, хорошо размятого картофельного пюре), половину желтка, все хорошо перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Освежает и разглаживает кожу. Можно сделать и так: смешайте тертую морковь с 1 столовой ложкой молока или с кремом, который вы обычно употребляете. Хорошо протирать лицо и просто морковным соком.

Очистить средней величины яблоко, нарезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до образования густой кашицы. Еще теплую кашицу нанесите на лицо и через 20 минут смойте холодной водой.



Каждый раз после мытья рук займемся самомассажем. После нанесения крема начнем массажировать внешнюю часть руки от пальцев к кисти. Пальцы массируются по отдельности, от кончиков к кисти круговыми движениями, потом массируется кисть такими же движениями. Этим поддерживается эластичность и подвижность суставов, а кожный покров получает дополнительные питательные вещества.

На ночь полезно смазать руки питательным кремом, но, если такового нет, можно воспользоваться старинным рецептом: руки обильно смазываются растительным маслом, а потом надеваются теплые хлопчатобумажные рукавицы.

Ежедневная забота о руках отнюдь не излишество. Так считают

многие врачи. Кожа на руках больше всего подвержена контактам с различными веществами, воздействие которых усиливается, если на коже есть микротрещины. Даже пыль, в которой содержится множество микроорганизмов, может вызвать экзему и аллергии. Поэтому при выполнении домашней работы хорошо использовать защитный крем или защитные перчатки. По окончании работы руки следует хорошо вымыть, подсушить и смазать питательным кремом.

Чтобы кожа рук была белой и мягкой, каждый вечер делайте массаж смесью глицерина с равным количеством крахмала.

Если руки красные, то следует проверить артериальное давление. Помогают ежедневные бани для рук

в слегка подсоленной воде. Потом их следует смазать лимонным кремом или другим, богатым витамином А.

На руках часто появляются трещины. Кроме питательных масок для рук необходимо ввести в питание продукты, богатые витамином А (сладкий перец, капусту, масло, молоко, рыбу) и витамином Е (горох, петрушку).

Запах лука или чеснока можно устранить, если потереть руки небольшим количеством кофе. Запах хлорной извести исчезнет, если протереть руки платком, смоченным уксусом.

По материалам  
зарубежной печати подготовил  
И. ХОМИЛИН





КОММУНИКАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКИЙ  
ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ  
«РАБОТНИЦА» № 1 1989

## СПЕШИТЕ: ОЧЕНЬ МОДНО!

**П**редлагаемая модель рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Размер 164-92-100. Многофункциональность комплекта разнообразит ваш летний гардероб. Выбор ткани зависит от ваших возможностей и фантазии.

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб деталей).

### ДЕТАЛИ КРОЯ:

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Спинка —  | 1 дет. |
| 2. Полочка —   | 2 дет. |
| 3. Рукав —   | 2 дет. |
| 4. Воротник —  | 1 дет. |
| 5. Передняя часть лифа сарафана —                    | 2 дет. |
| 6. Задняя часть лифа сарафана —                      | 2 дет. |
| 7. Переднее полотнище юбки сарафана —                | 2 дет. |
| 8. Заднее полотнище юбки сарафана —                  | 2 дет. |
| 9. Боковая часть переднего полотнища юбки сарафана — | 2 дет. |
| 10. Мешковина кармана сарафана —                     | 2 дет. |
| 11. Листочка —                                       | 1 дет. |
| 12. Бретели —  | 2 дет. |
| 13. Шлевка —   | 4 дет. |

Нижний воротник — 1 дет.  
Обтачка передней части лифа сарафана — 1 дет.  
Обтачка задней части лифа сарафана — 1 дет.  
Мешковина кармана — 1 дет.  
Пряжка — 1 дет.

Блуза прямого силуэта с рукавом рубашечного покроя и отложным воротником, застежка — на 6 пуговиц, на углах воротника по 1 декоративной пуговице. Низ блузки фигурный. По воротнику и краю борта двойная отделочная строчка «в край» и «на лапку». Блуза с плечевыми подкладками.

Сарафан прямого силуэта, отрезной по линии талии. По центру переда шов. В среднем шве спинки шли-

ца. На лифе сарафана с левой стороны прорезной карман с листочкой. Сарафан на бретелях, каждая бретель застегивается на две обметные петли и пуговицы. На спинке бретели соединены пряжкой. По линии талии 4 шлевки под пояс. По всем срезам и швам сарафана двойная отделочная строчка «в край» и «на лапку».

По бретелям отделочная строчка только «в край». По среднему шву переднего полотнища юбки отделочная строчка, имитирующая гульфик и две декоративные пуговицы. По низу сарафана отделочная строчка на 3,5 см от края низа.

### Рекомендуемые швы:

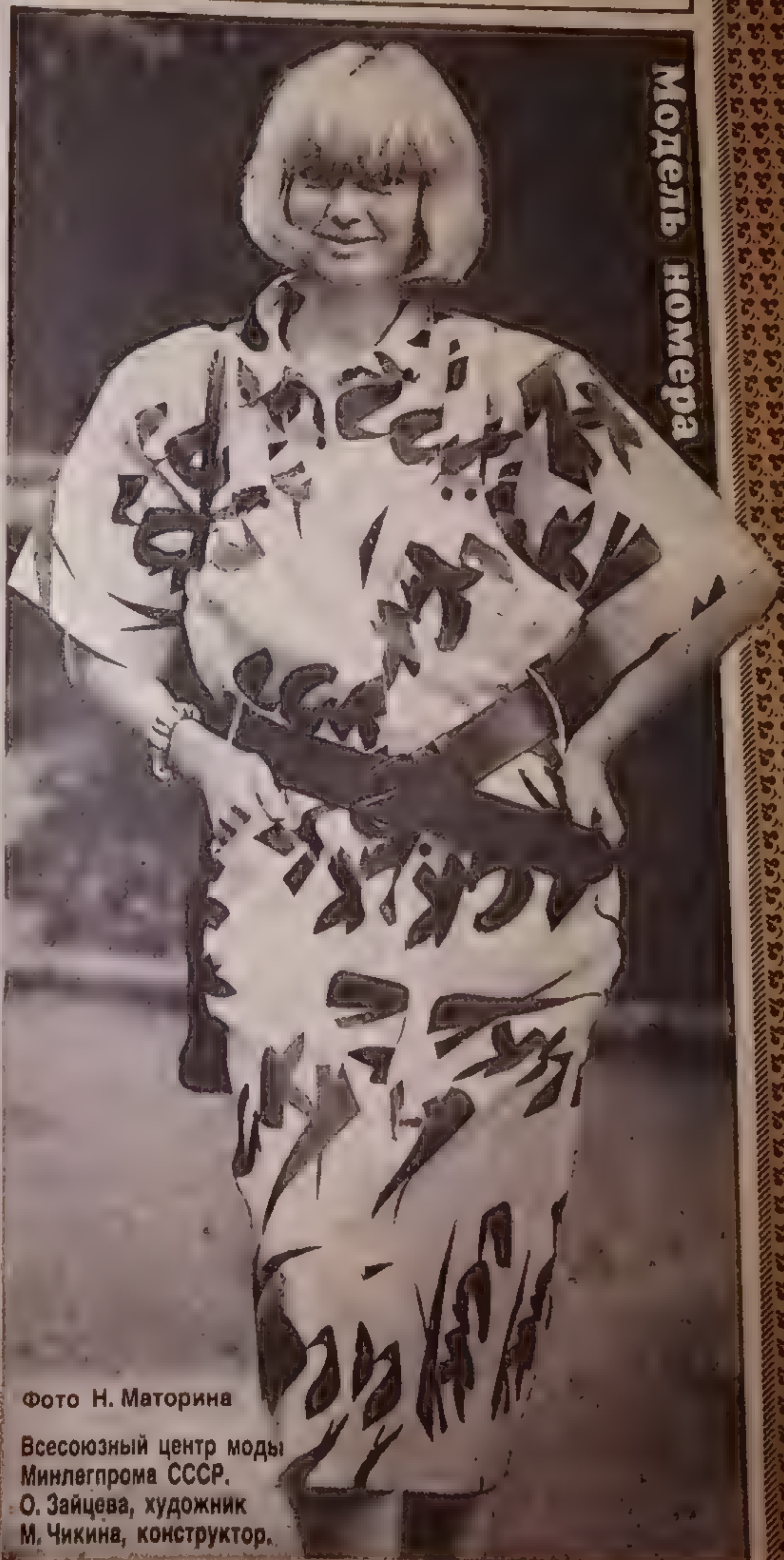
Боковые швы — 1,2 см  
Шов проймы и оката рукава — 1,5 см  
Внутренние швы — 0,7 см

### Последовательность обработки.

1. Обтачать листочку, выметать, приутюжить и проложить отделочные строчки. Приложить срез листочки к намеченной линии и притачать ее швом шириной 0,7 см, с другой стороны к линии притачивания листочки приложить срез мешковины и притачать швом 1,2 см. Разрезать между линиями притачивания, не доходя до концов строчек 1,5 см, и разрезать уголками. Вывернуть листочку и мешковины, расправить и приутюжить. С изнаночной стороны закрепить углы строчкой, одновременно стачивая мешковины кармана. На лицевой стороне проложить закрепляющую отделочную строчку по вертикальным краям листочки, продолжая ее по форме мешковины.

2. Обтачать край кармана переднего полотнища юбки сарафана мешковиной, выметать, приутюжить и проложить отделочную строчку. Соединить с боковой частью переднего полотнища юбки сарафана по надсечкам. Стачать мешковину кармана.

3. Стачать средние швы лифа, заутюжить на сторону и проложить отделочные строчки.

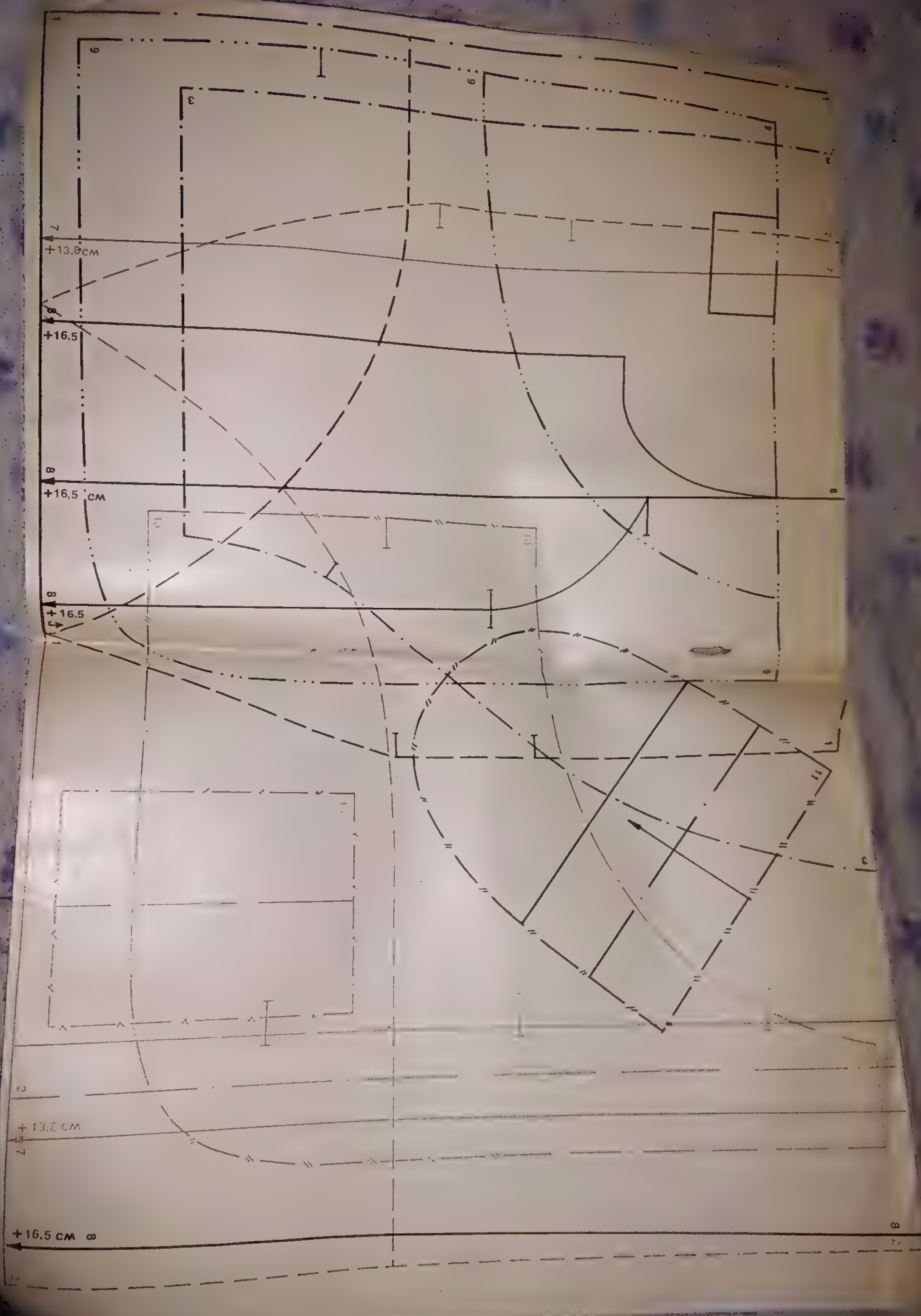


Модель номера

Фото Н. Маторина

Всесоюзный центр моды  
Минлегпрома СССР.  
О. Зайцева, художник  
М. Чикина, конструктор.







**С**ледующий этап проектирования — это развертки по стенам (проще говоря, план стены в определенном масштабе). На этом этапе решаются проблемы визуального комфорта, то есть если при планировке мы пытались создать максимально удобные для себя условия, которые будут влиять на наше состояние подсознательно, то в данном случае мы должны решить общий вид наших стен, который будет влиять на нас непосредственно.

Здесь необходимо решить пропорции элементов интерьера, масштабное соотношение между ними, их внешний вид, распределение декоративных пятен — картин, комнатных цветов и т. д., сочетание фактур и цвета отделочных материалов, расположение источников света.

В каждом прямоугольном помещении четыре стены, следовательно, в проекте будут четыре развертки по стенам. В нашем случае на рисунках 4, 5, 6 и 7 даны развертки по стенам АБ БВ ВГ и ГА соответственно.

Вначале следует выполнить чертеж каждой из четырех стен в том же масштабе, что и планировка, или крупнее. На развертку наносятся все существующие элементы — трубы, стояки, радиаторы, оконные и дверные проемы, розетки, выключатели и т. д.

Затем наносятся элементы, запроектированные на планировке. Если это готовая мебель, то она изображается в масштабе так, как она выглядит. Если же, как в нашем случае, мебель изготавливается своими руками, то здесь и начинается поиск формы. При этом необходимо помнить об общем стиле, о том, чтобы каждый элемент или некоторые из элементов интерьера содержали сходные по форме детали и конструкции.

Если рассматривать приведенные здесь чертежи, то главенствующие в интерьере кухни арки дверного проема и ниши кухонного блока (рис. 6) «поддержаны» в форме панелей, завершающих верхнюю часть «стенки» (рис. 5), в панелях на коробе газовой плиты (рис. 6 и 7) и в раме картины (рис. 7).

## ВОЗЬМИТЕ В РУКИ КАРАНДАШ

При этом надо помнить о чувстве меры, не перегрузить композицию повторением одного и того же элемента.

При посылке формы учитываются и функциональные потребности — количество шкафов и полок, их глубина и высота, высота столешен, банкеток, уровень крепления светильников. При проектировании на развертках имеет смысл показывать условно фигуру человека в масштабе чертежа (рис. 6). Присутствие данной фигуры не позволит вам потерять чувство масштаба.

Вообще вся пространственная среда подчинена и сообразована с пропорциями человеческого тела, и все предметы, находящиеся в интерьере, состоят в прямой связи с антропометрическими параметрами человека. Эти параметры учитываются при проектировании и изготовлении мебели промышленным способом. Там берут во внимание усредненные показатели. Например, высота рабочего разделочного стола на кухне — 85 см, высота стула — 43 см и т. д.

В нашем же случае на развертках мы можем заложить те размеры, которые подходят именно нам, то есть опытным путем определить удобную высоту стола для себя. Для кого-то это будет 95 см, для кого-то — 75. Найдя удобную высоту, мы заложили ее в проект.

И, наоборот, неверно заложенные параметры мебели могут привести к постоянному ощущению дискомфорта даже в идеальном с точки зрения декорирования интерьере.

На развертках желательно решить и какими будут отделочные материалы стен и мебели, и их цветовое соотношение. Я бы не рекомендовал использовать более 3—4 видов отделочных материалов, так как их обилие приводит к раздражению и усталости.

В приведенном примере на стенах используется ковровое покрытие (высота от пола 165 см), выше — обои, ткань на банкетке и окне. Это основные отделочные

материалы. Есть еще панели из ДСП, оклеенные пластиком, и кафельная плитка. Но первые совпадают по цвету с ковровым покрытием, а вторая — с цветом ткани на банкетке, то есть при перегрузке количества отделочных материалов не наступает цветового перенасыщения.

На данных чертежах этого не видно, но вообще при проектировании имеет смысл пользоваться либо акварелью, либо цветной бумагой для поиска цветовых сочетаний материалов.

Правда, здесь есть одно но... Человек предполагает, а торгующие организации располагают. И прежде чем закладывать в проект отделочные материалы, неплохо бы пройтись по магазинам и уже потом проектировать исходя из того, что реально можно купить. Однако в иных случаях и это не помогает, когда в магазинах вообще ничего нет. Тогда следует подключить нестандартное мышление. Попытаться найти отделочные и конструктивные материалы в готовой продукции. При отсутствии досок покупать разделочные доски и распиливать их, при отсутствии реек — деревянные решетки для ванн, коммодов или, скажем, чертежные буквые линейки. Если нет ДСП для столешни, может быть, имеет смысл приобрести чертежную доску в канцтоварах, если нет обивочной ткани, то купить готовые покрывала. Кафельную плитку может заменить нужное количество недорогих плоских тарелок или, может быть, удачно подходящих для подобной замены пепельниц и т. д., и т. п. Все это, конечно, ненормально, но что делать? И по цене это несколько дороже, хотя иногда можно получить поразительные эффекты.

Одним словом, я предлагаю не дожидаться, пока что-то появится на прилавках, ибо наша длинная жизнь так коротка и так хочется прожить ее в нормальных условиях.

В. Степанищев.

г. Фрязино



рис. 4

рис. 5

рис. 6

рис. 7



4. Стачать боковые швы лифа, заутюжить на сторону и проложить отделочные строчки.

5. Стачать средний шов заднего полотнища юбки, заутюжить шов на сторону. Обработать срезы шлицы. Обтачать углы шлицы. Проложить отделочную строчку по верхней части шлицы до надсечки. Закрепить верхнюю часть шлицы с нижней частью отделочной строчкой от надсечки до среднего шва.

6. Стачать средний шов переднего полотнища юбки, заутюжить шов на сторону и проложить отделочные строчки. Закрепить припуск гульфика отделочной строчкой.

7. Стачать боковые швы юбки, заутюжить в сторону спинки, проложить отделочные строчки.

8. Отстрочить низ юбки.

9. Притачать лиф сарафана к юбке, заутюжить шов в сторону лифа и проложить отделочные строчки.

10. Обтачать бретели с трех сторон швом 0,7 см, выметать, приутюжить, проложить отделочную строчку.

11. Обтачать верхний срез сарафана обтачкой, предварительно вложив бретели между деталями верха и обтачкой над средним швом.

12. Стачать вертикальные срезы шлевки, выметать, приутюжить и проложить отделочные строчки. Заутюжить горизонтальные срезы, шлевки и настрочить отделочной строчкой на сарафан.

13. Соединить бретели пряжкой.

14. Наметить петли, обметать и прорезать их.

15. Отутюжить изделие и пришить пуговицы.

#### БЛУЗКА

1. Стачать плечевые швы.

2. Обтачать горловину подбортами до припуска швов к линии полузавеса. Обтачать низ полочки подбортами. Вывернуть и приутюжить край борта.

3. Сложить лицевыми сторонами верхний и нижний воротник, вытачать по внешнему контуру, вывернуть и приутюжить.

4. Притачать верхний воротник к горловине швом 0,7 см, заутюжить шов в сторону воротника. Заутюжить шов нижнего воротника на 0,7 см и настрочить, перекрывая строчку притачивания верхнего воротника.

5. Стачать боковые срезы полочки и спинки.

6. Стачать срезы рукавов. Отстрочить низ рукава. Втачать рукав в пройму.

7. Заутюжить припуск по низу блузки. Отстрочить припуск отделочной строчкой.

8. Проложить отделочные строчки по воротнику и краю борта.

9. Наметить петли, обметать и прорезать их.

10. Отутюжить изделие, пришить пуговицы.

## Мастерская переделок

### КОСЫНКА ДЛЯ ДЕВОЧЕК И ... МАЛЬЧИКОВ

Обычная легкая косынка — привычная вещь в гардеробе вашего малыша. Попробуем преобразить ее в летний головной убор новой, необычной формы. Два-три несложных приема — и косынка превращается в оригинальный чепчик для малыша, кокетливую шапочку с ушками для девочки и забавный колпачок с бантом для более взрослой девушки.

**Вариант 1.** Загибаем длинную часть косынки на ширину желаемой оборки 3—7 см, застрачиваем кулиску, отступив от края 1 см. Продергиваем шелковую ленту или тесьму. Отгибаем верхний уголок (лицо к лицу), застрачиваем, отступив 1 см от края. В эту кулиску продергиваем шнурок и затягиваем, прочно завязав. Шапочка с хвостиком готова.

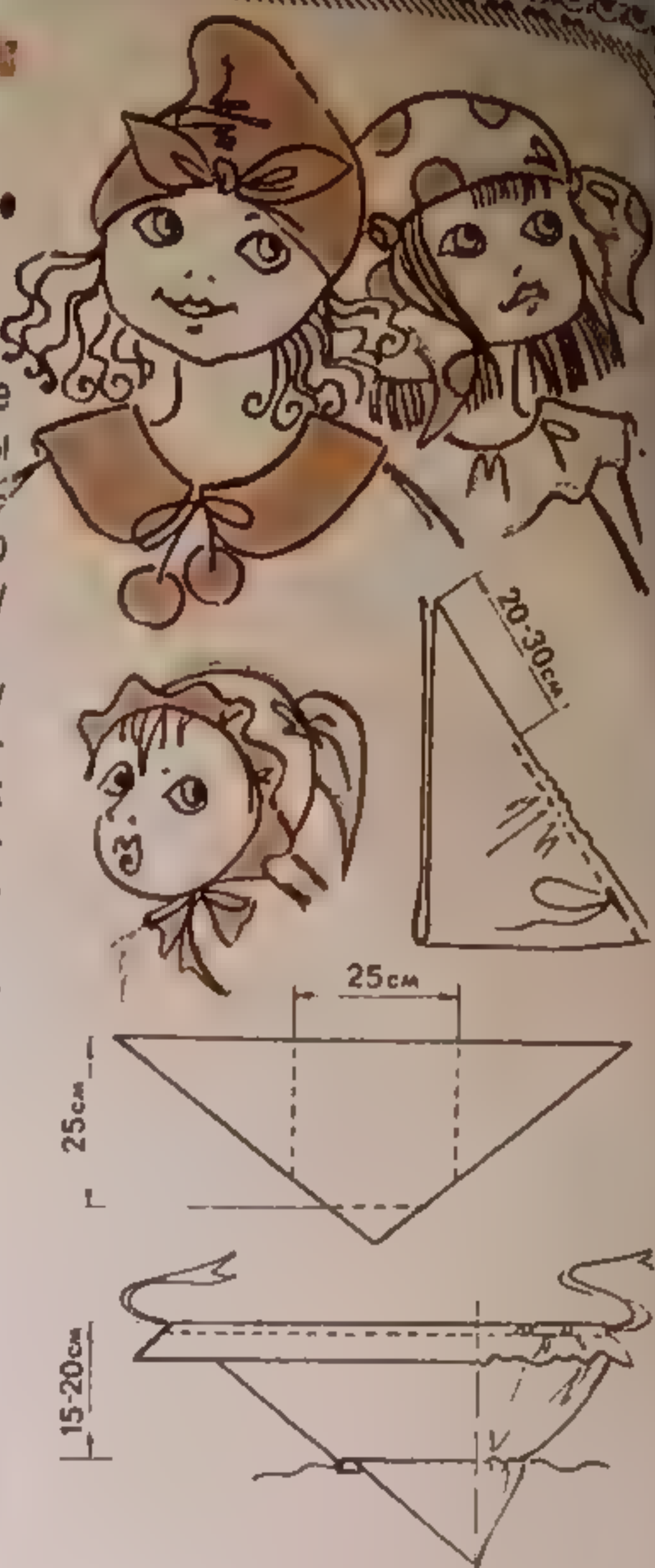
**Вариант 2.** Завязываем обычные узелки — сначала со стороны острых углов, потом прямого. Получится шляпка с ушками, которую можно точно подогнать по размеру головы.

**Вариант 3.** Складываем косынку (острый угол к острому). Как показано на рисунке, собираем уголок на толстую нить и стягиваем. Завязывается такой головной убор спереди, над бровями.

Другие варианты зависят от вашей фантазии. Если косынку будете выкраивать сами, то не забывайте главное: один ее угол должен всегда быть прямым. Материал лучше брать хлопчатобумажный: ситец, сатин. Цвет на ваш вкус, но лучше ориентируйтесь на гамму одежды ребенка.

М. Бессмертная

Рис. и чертежи Н. Вакуловой



### ЗЕЛЕНЫЙ КОВЕР



Лет пятнадцать назад мне на глаза попала небольшая заметка в центральной газете: ученые одного из ботанических садов научно проверили и обосновали эффективность залужения фруктовых садов травой полевицей побегоносной или ползучей. Они пришли к выводу, что залуженность полевицей благосклонно влияет на состояние сада и его плодоношение.

Мы с мужем загорелись желанием применить на практике выводы ученых. Нам с трудом удалось добыть щепотку семян этой травы.

Через 2—3 года весь сад был покрыт зеленой веселой травой. Содружество травы и фруктовых деревьев дало заметные результаты: деревья стали выглядеть здоровее, сократилась периодичность плодоношения. Но главное, отпала необходимость в тяжелом ручном труде по поддержанию черного пара в саду, перекопке и систематическом удалении сорняков. Мы не стали вносить прикорневую подкормку фруктовым и ягодным культурам, так как ученые установили,

что сама полевица снабжает корни растений питательными веществами.

Полевица побегоносная — растение весьма неприхотливое. Размножается она прекрасно и семенами, и вегетативно. Даже если ее не рассаживать по саду, она будет сама расплзаться (вспомните название: побегоносная или ползучая). Если вы не хотите, чтобы она «захватывала» какое-либо место, достаточно установить невысокое препятствие (доски, кирпичи).

Как залужить сад полевицей? При ограниченном количестве семян лучше всего вскопать небольшой участок земли, выбрать корни сорняков, хорошо полить участок, равномерно рассыпать семена по поверхности грунта, присыпать землей песком (1—2 мм) и слегка уплотнить ладонью. Через некоторое время появятся нежные всходы, и трава сама начнет разрастаться. Если вам не терпится и хочется побыстрее залужить сад, можно будет откапывать небольшие части дерна и переносить в желаемое место сада. Можно размножать полевицу и зелеными побегами, прикапывая

их в канавки на новом месте. При добром поливе они хорошо приживаются. Буквально через 2—3 года полевица создает плотный, упругий ковер, состоящий из отживших и живых стеблей травы. Он настолько упруг, что даже упавшее яблоко не бьется.

Через год-два отдельные растения зацветают, выкинув низкую метелочку, на которой и созревают семена. Семена полевицы почти невесомые, и поэтому при посеве надо их рассыпать буквально не отрывая руку от поверхности земли.

Сама полевица в особом уходе не нуждается, но если хотите, чтобы газон радовал своей свежестью и зеленью, не забывайте его полить. Первое время к траве необходимо относиться щадяще, не затаптывать ее. Когда она наберет силу, ходить по ней можно без боязни.

Может получиться и так, что в залуженном месте возникнет необходимость посадить какие-либо растения. Полевица помехой не будет, достаточно острой лопатой вырезать в газоне небольшие части дерна (перенести их в другое место), освободившиеся окна дополнить землей, и в них можно сеять или сажать любые растения. Мы таким образом рассаживаем в саду лекарственные растения и цветы.

Р. ЧИГАРЕВА

г. Куйбышев



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Как снизить содержание нитратов в овощных и фруктовых блюдах

**«У»**важаемая «Работница»! Не секрет, что сейчас настоящим бедствием для хозяек стали «отравленные» овощи и фрукты (так мы зовем в быту продукты с повышенным содержанием нитратов). Вот мы и хотим знать подробно, что это такое — нитраты? Какие овощи и фрукты накапливают их больше, какие меньше? Можно ли «смягчить» вредное действие нитратов умелым приготовлением пищи?

По поручению педагогического коллектива школы Е. ОСИПОВА. САРАНСК.

Итак, что же такое нитраты? Это соли азотной кислоты (селитры), которые существовали на Земле задолго до появления человека и без которых, вообще-то говоря, невозможна сама жизнь. Так что суть проблемы не в них — беда может разразиться только тогда, когда в продуктах питания мы сталкиваемся с их избытком. А это возможно. Растения обладают способностью поглощать из насыщенной удобрениями почвы в несколько раз больше соединений азота, чем требуется для их развития. В итоге лишь часть нитратов синтезируется в необходимый нам растительный белок, а остальные поступают на стол в «чистом виде» — в плодах и корнях, в стеблях и листьях.

В организме их судьба зависит от многих факторов, в том числе и от состояния нашего здоровья. Одни нитраты беспрепятственно выводятся, другие вступают в безвредные или даже полезные для нас химические соединения, третьи, выражаясь языком химиков, восстанавливаются, превращаются в соли азотистой кислоты — нитриты. Вот где опасность! Именно нитриты реагируют с гемоглобином крови, лишая красные кровяные тельца возможности питать кислородом клетки тела. В результате нарушается обмен веществ, страдает центральная нервная система, снижается способность организма противостоять болезням. У беременных женщин возможны выкидыши, рассасывание плода, у кормящих матерей рано исчезает молоко. У мужчин ослабляется потенция. В мировой практике известны случаи даже смерти детей в возрасте до года при употреблении пюре из шпината или морковного сока, содержание азота в которых может быть чрезвычайно высоким.

Испугались? Не спешите. По заключению Всемирной организации здравоохранения, безопасным для взрослого человека можно считать

ежедневное употребление вместе с водой и пищей 5 мг нитратов на килограмм веса тела, то есть примерно 350 мг (для детей, стариков и «желудочников» этот норматив, конечно, ниже). А, как сообщили мне в лаборатории токсикологии Института питания АМН СССР, подавляющее большинство из нас практически никогда не достигает установленного «потолка». Слухи об отравлениях, мягко говоря, преувеличены. Однако раз они есть, раз не все наши хозяйки пока верят в действующую на базах и рынках государственную службу санитарного контроля, они вправе знать, как самостоятельно снизить содержание нитратов в приготовляемых ими блюдах.

Начнем, пожалуй, с картофеля. Здесь угрозу представляет верхний слой, поэтому клубни лучше чистить. Потом их можно на сутки залить 1-процентным раствором поваренной соли или аскорбиновой кислоты (то есть разводить 1:100). Можно сварить и сразу, но отвар слить и больше не использовать. После отваривания даже неочищенный картофель теряет до 40 процентов нитратов, очищенный целый или разрезанный на две части — примерно 60, разрезанный на 4—5 частей — до 75. Если к тому же приготовить потом из него оладьи, остаток нитратов будет мизерным.

Длительное вымачивание и отваривание — самые эффективные способы избавиться от нитратов, так как соли азотной кислоты хорошо растворяются в воде. Однако не для всех овощей, а уж тем более зелени они годятся. Хозяйке нужно знать, в каких частях растения осо-

бенно много вредных веществ. В капусте они «селятся» в верхних кроющих листьях и кочерыжке (до 20 процентов), в моркови — прежде всего в сердцевине, причем в средних по размеру морковинах нитратов, как правило, меньше, чем в мелких и крупных. У патиссона и сладкого перца надо срезать верхнюю часть, примыкающую к плодоножке. У кабачков удаляйте, не жалея, кожицу. Огурцы также следует чистить и срезать хвостик.

Замечено: традиционные сорта редиса содержат гораздо меньше селитры, чем сорта типа Красный великан. У редиса желательнее отрезать хвостик, у столовой свеклы — верхнюю и нижнюю части корнеплода. Со свеклой, «чемпионом» по способности накапливать нитраты, вообще надо обходиться поосторожнее. Скажем, перед тем, как положить в борщ, ее лучше бы отбланшировать в малом количестве воды 5—10 минут и воду эту слить. Таким образом, опасность сократится на треть.

Многие хозяйки не мыслят летний салат без зелени, а любители употребляют ее вместо гарнира к холодным и горячим блюдам. Их, безусловно, заинтересует следующая — полученная опытным путем — примерная табличка содержания нитратов (в процентах к максимуму):

|               | шпинат | кориандр | укроп |
|---------------|--------|----------|-------|
| корень        | 9      | 55       | 79    |
| стебель       | 100    | 99,9     | 100   |
| черешок листа | 98     | 100      | 91    |
| лист          | 26     | 9        | 20    |

Как видим, у зеленых овощей (не только у этих, но и у салата, щавеля, петрушки, сельдерея, кинзы) наибольшее количество азотных соединений содержится в сокопроводящих частях — стеблях и черешках листьев. Помните об этом! Перед едой все-таки советую подержать их, а также лук-перо хотя бы час в воде — при этом уходит до 20 процентов нитратов.

Что же касается помидоров, у которых, сами знаете, мало что чистится и отрезается, — их способность к накоплению селитры невелика, как правило, 60—80 мг/кг. Отмечу одно: помидоры лучше всего употреблять в пищу в совершенно зрелом виде. Вообще в созревших овощах и фруктах гораздо меньше нитратов, чем в сорванных раньше срока. Помидоры, огурцы, патиссоны и т. п. можно солить и мариновать, но от рассола (маринада) потом отказаться. По экспериментальным данным эстонских ученых, в квашеной капусте и некоторых других овощах первые три дня из нитратов активно образуются нитриты, но уже с 4-го дня их количество начинает снижаться, а после 8-го они не определяются вовсе.

Несколько слов о фруктах. По возможности ешьте их свежими, а не в пюре и соках (тем более после длительного хранения) — так больше шансов не подорвать, а укрепить здоровье. Сорта дыни Бешек 8, Олануча 9, Гурбек 9, Гуляби 9, Калля-пули 22, Оби-на-вот 28, Ассоте 33 содержат почти в пять раз меньше нитратов, чем остальные. У дынь и арбузов весь вред — в корке и в прилегающих к ней недостаточно зрелых частях. Задумайтесь, любители цукатов! В сухофруктах и вообще любых плодах, кулинарная обработка которых связана с сушением или упариванием, количество соединений азота на килограмм веса, естественно, возрастает, иногда до угрожающих размеров.

Учтите: в овощах и фруктах уже содержатся вещества, способные нейтрализовать действие нитратов. Это витамины, танины, фенолы, хлорогеновая кислота и др. Во время кулинарной обработки вы избавляетесь и от них тоже. Можно ли восполнить эту потерю? Частично — да. Свежезаваренный чай, например, или аскорбиновая кислота (в таблетках и богатых ею других продуктах) «связывают» селитры и «выдворяют» их из организма.

И последнее. По приведенному ниже перечню допустимых уровней содержания нитратов в воде и про-

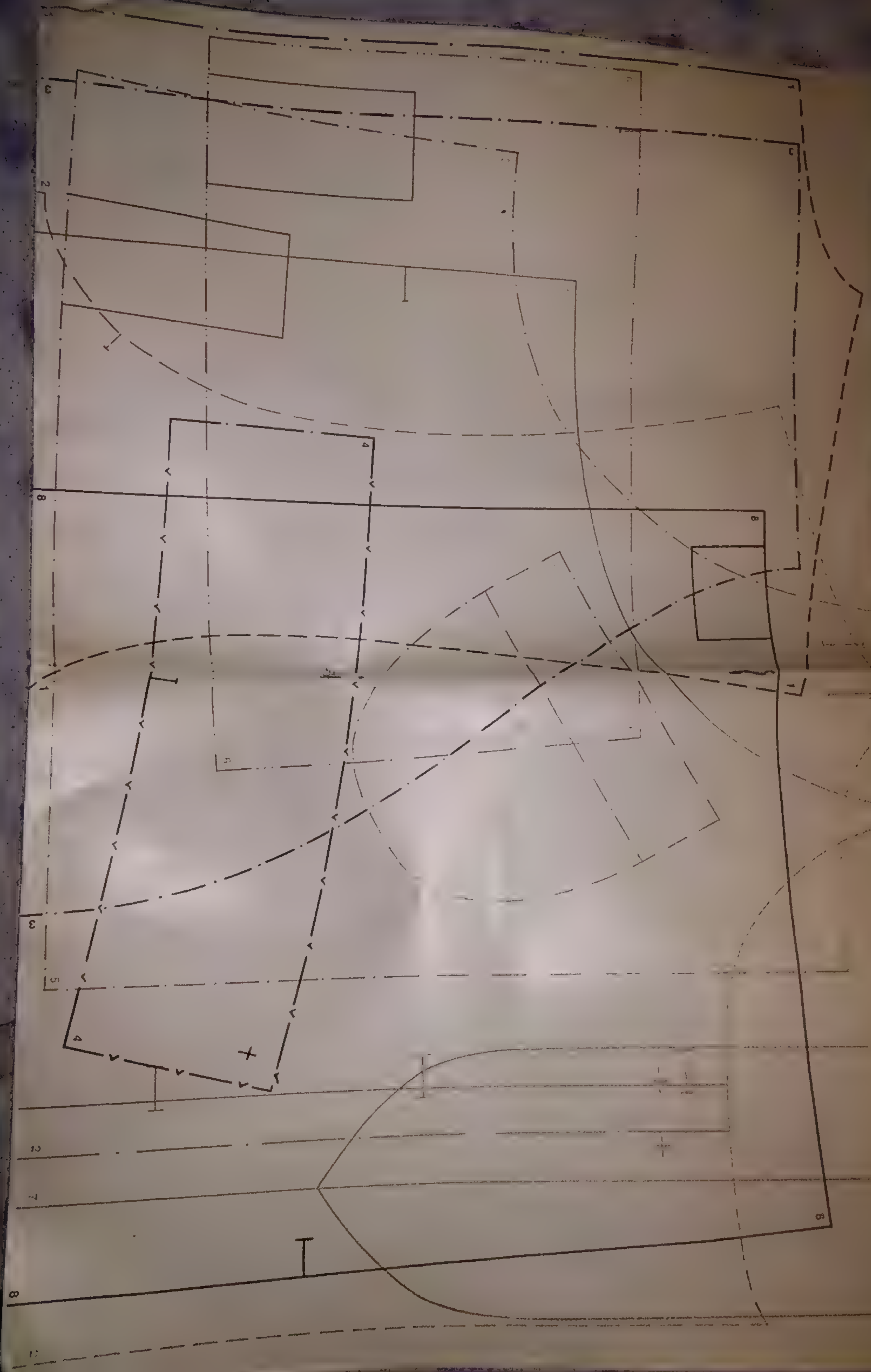
дуктах растительного происхождения (а в молоке и мясе их, как правило, очень мало), перечню, который утвержден Минздравом СССР, можно в определенной степени судить о потенциальной опасности распространенных овощей и фруктов. Даже не полностью полагаясь на бдительность санитарных врачей-контролеров, умелая хозяйка всегда подберет такое меню, чтобы обед за семейным столом пошел на пользу и дедке, и бабушке, и внучке.

Картофель — 250 мг/кг. Капуста белокочанная ранняя — 900, после 1.09—500. Морковь ранняя — 400, после 1.09—250. Томаты — 150. Огурцы — 150. Свекла столовая — 1400. Лук репчатый — 80, перо — 600. Листовые овощи (салаты, шпинат, щавель, капуста салатная, петрушка, сельдерей, укроп и т. д.) — 2000. Перец сладкий — 200. Кабачки — 400. Дыни — 90. Арбузы — 60. Виноград столовых сортов — 60. Яблоки и груши — 60. Продукты детского питания (овощи консервированные) — 50. Питьевая вода — 45 мг/л.

Ольга ПЕТРОВА









...и? По непроверенным историческим данным, впервые  
от поставила Ева, а по проверенным — ответ на него дали еще  
египтяне. Более шести тысячелетий назад они в совершенстве  
знали парикмахерское искусство — умело красили волосы,  
используя благовонными маслами, красиво укладывали. Во времена  
Цезаря в Древнем Риме дамы носили короткие завитые волосы. С веками  
мода на прически менялась: искусствоведы, художники до сих пор занимаются их  
изучением, парикмахерские находки далекого прошлого служат

источником вдохновения для модельеров.  
И хотя время меняет эталоны женской красоты — здоровые,  
ухаживаемые, красиво причесанные волосы хотелось бы  
иметь любой женщине. Как ухаживать за волосами со знанием дела,  
рационально, правильно? Какая прическа больше подойдет  
к вашему типу лица? Сегодня об этом рассказывают специалисты  
Украинского научно-исследовательского и конструкторско-  
технологического института бытового обслуживания.



## Пучок или стрижка?

Мода меняется часто, предлагая новые силуэтные формы причесок и технику их выполнения. Поэтому стать привлекательной можно лишь в том случае, если со знанием дела сочетать элементы моды и индивидуальные особенности вашего лица и фигуры. Например, такие, как рост, и фигуры. Например, такие, как рост. Высоким подходят волосы средней длины, от «русалочьих» нужно отказаться. Так же и от пышных причесок.

Маленьким же — пучки и узлы из

длинных волос, открывающие шею очень подходят, делают женственными и привлекательными. От кос и распущенных волос лучше отказаться. Худеньким женщинам с маленькой головкой нельзя носить короткие стрижки типа мужских, а также гладкие волосы. Гармоничными для них будут прически среднего объема с мягкими линиями.

Эти же рекомендации приемлемы и для полных. Только надо помнить: пышные замысловатые прически лишь подчеркивают тучность.

Тем, у кого крупная голова советуем остановить свой выбор на небольших объемах. При этом волосы долж-

ны частично прикрывать лоб и щеки. Теперь о типе лица. Если у вас есть отклонения от идеальной овальной формы, с помощью этих несложных советов вы можете их скрыть.

Круглолицым мы рекомендуем прически, обрамляющие лицо мягкими прядями. Избегайте низких боковых проборов, громоздких или плоских причесок (рис. 1).

Треугольную форму можно скорректировать, прикрывая волосы нижней часть щек (рис. 2). При стрижке виски должны быть пышными.

Квадратное лицо легко исправить, сделав челку и уложив волосы на виски. Их оптимальная длина

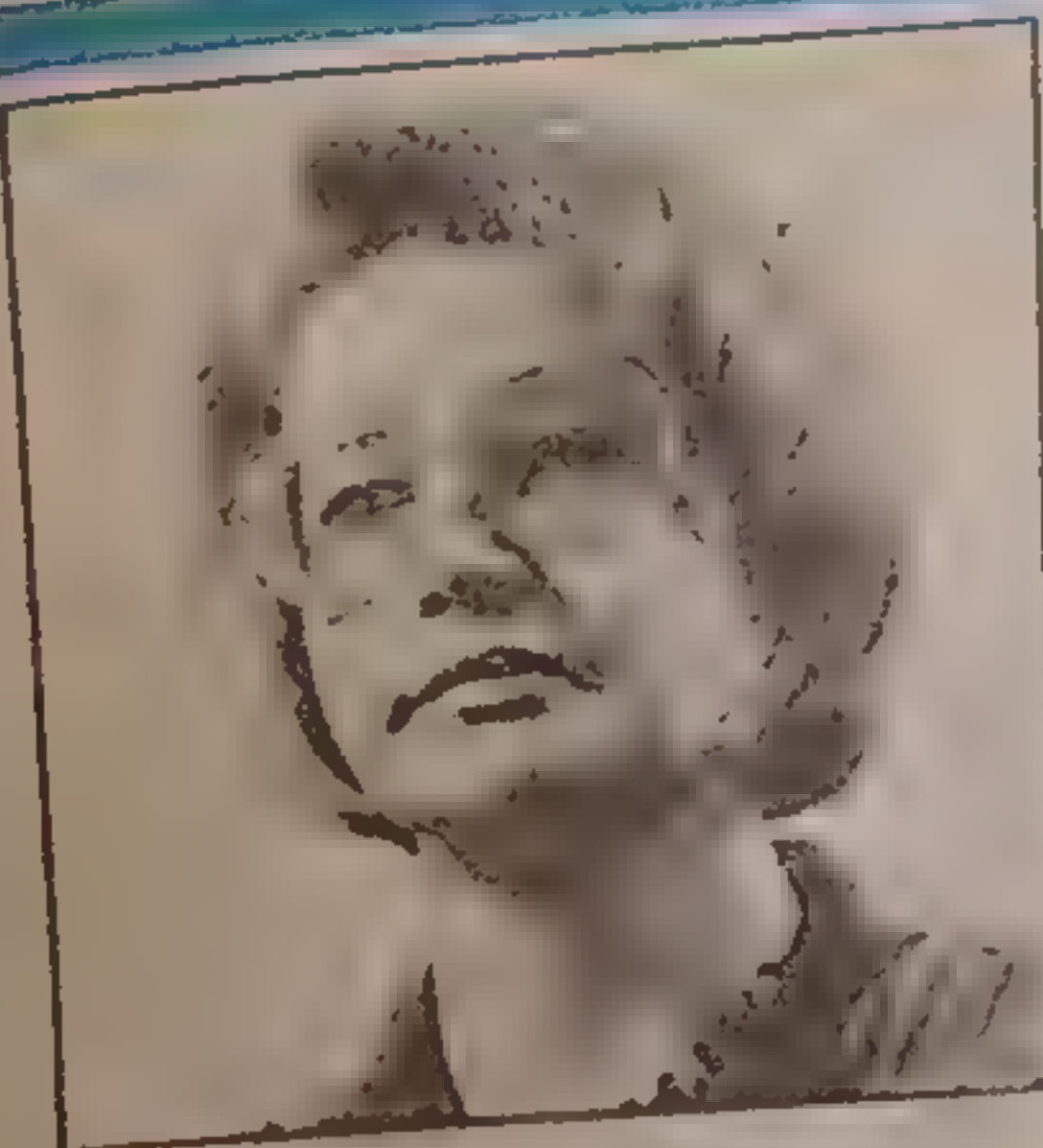
должна быть ниже подбородка (рис. 3).

Если у вас треугольная форма лица, следует прикрывать боковые части лба. Нужно носить волосы либо вровень с подбородком, либо до середины щек. Откажитесь от высоких причесок и низких боковых проборов, не стоит открывать лоб (рис. 4).

Удлиненная форма лица требует короткой стрижки с челкой (рис. 5) или прически из средней длины волос с объемом у скул и подбородка.

Надеемся, вы правильно определили ваш тип лица и при выборе прически не сделаете ошибок.

Л. С. Швачко,  
инженер-технолог



## Прическа и возраст

Замечено, что женщины относятся к моде серьезно. А если прибавить к этому консерватизм, появляющийся у нас с годами, то... С возрастом новые веяния большинство воспринимает критически и очень требовательно. Следовать моде престижно. И сложно. Наш сегодняшний разговор — о прическах, которые могут удачно завершить, дополнить ваш образ, но могут и вовсе его разрушить.



Итак, что выбрать женщине среднего возраста? Разрабатывая модели причесок, мы учитывали, что авангардные молодежные линии здесь неуместны. Отказались и от тугих заурядных кудряшек. Остановились на сочетании элементов современного стиля и умеренности, способных выразить тонкий вкус и индивидуальность каждой из вас.

Для нынешней моды характерны различная длина волос, множество силуэтных форм, уменьшенный объем прически. Особенно изысканны коротки стрижки. Четкие геометриче-



ские линии, челок, высоко подрезанные виски и затылок, асимметричные решения. Верхняя часть может быть округлой, повторяя форму головы, а также вытянутой за счет приподнятой макушки (рис. 1). Все эти конструктивные приемы как нельзя кстати подходят женщинам среднего возраста. Они скрывают естественные изменения лица, делают моложе. Наибольший эффект достигается благодаря темному цвету волос (рис. 2 и 3).

Очень многим полюбили в прическах линии «каре». Они по-прежнему



популярны, но теперь их характер несколько изменился: мягкие височные пряди направлены к лицу (рис. 4).

Смелых поисков в стихии моды бояться не стоит. И все же постарайтесь ответить себе на вопрос: кто вы? Деловая женщина или вам ближе романтический образ? Ведь стиливая направленность и в манере одеваться, и в прическе неразделимы. Давайте будем об этом помнить.

Т. С. Славная,  
зав. лабораторией  
моделирования

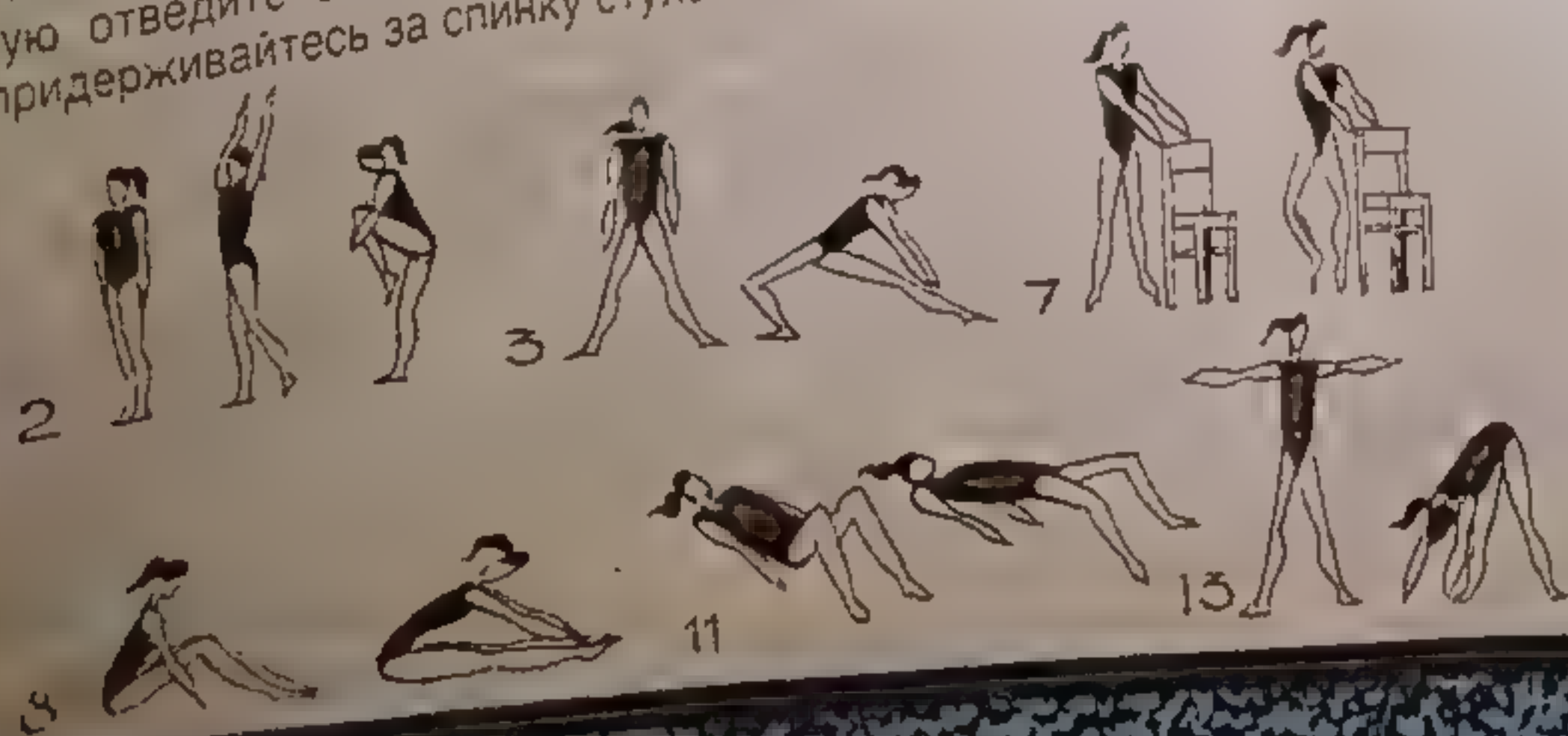


## ПОДНИМАЯ ТОНУС...

...на злов-...  
...забо-...  
...не подозревают, что  
...связано  
...всего следует  
...врачом  
...также и о питании  
...продукты с большим со-  
...клетчатки. Это овощи,  
...бобовые, хлеб из  
...поколов. Особенно по-  
...капуста, морковь, редиска,  
...укроп, петрушка, яблоки,  
...чеснок.

Рекомендуется вечером перед сном выпить четверть стакана сырой воды, и еще столько же утром, положив в воду корки апельсина, мандарина, яблока. Этот настой выпейте натощак и сразу приступайте к утренней гимнастике. Ее продолжительность — 10—15 минут.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре — выдох.
2. И. п. — основная стойка. Поднимите руки вверх, отведите правую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в и. п. Выполните по 3—4 раза каждой ногой.
3. И. п. — стоя, ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой, прямой ноги. Выполнив по 4—6 наклонов к каждой ноге.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите по 6—8 раз в каждую сторону.
5. И. п. — стоя, руки на животе. Выполняйте пружинистые, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите 16—20 раз.
6. И. п. — стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула.



Делайте круговые движения ногами с большой амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение каждой ногой по 8—12 раз.

7. И. п. — стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15—20 сек.

8. И. п. — лежа на спине. Сгибая ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите 12—16 раз.

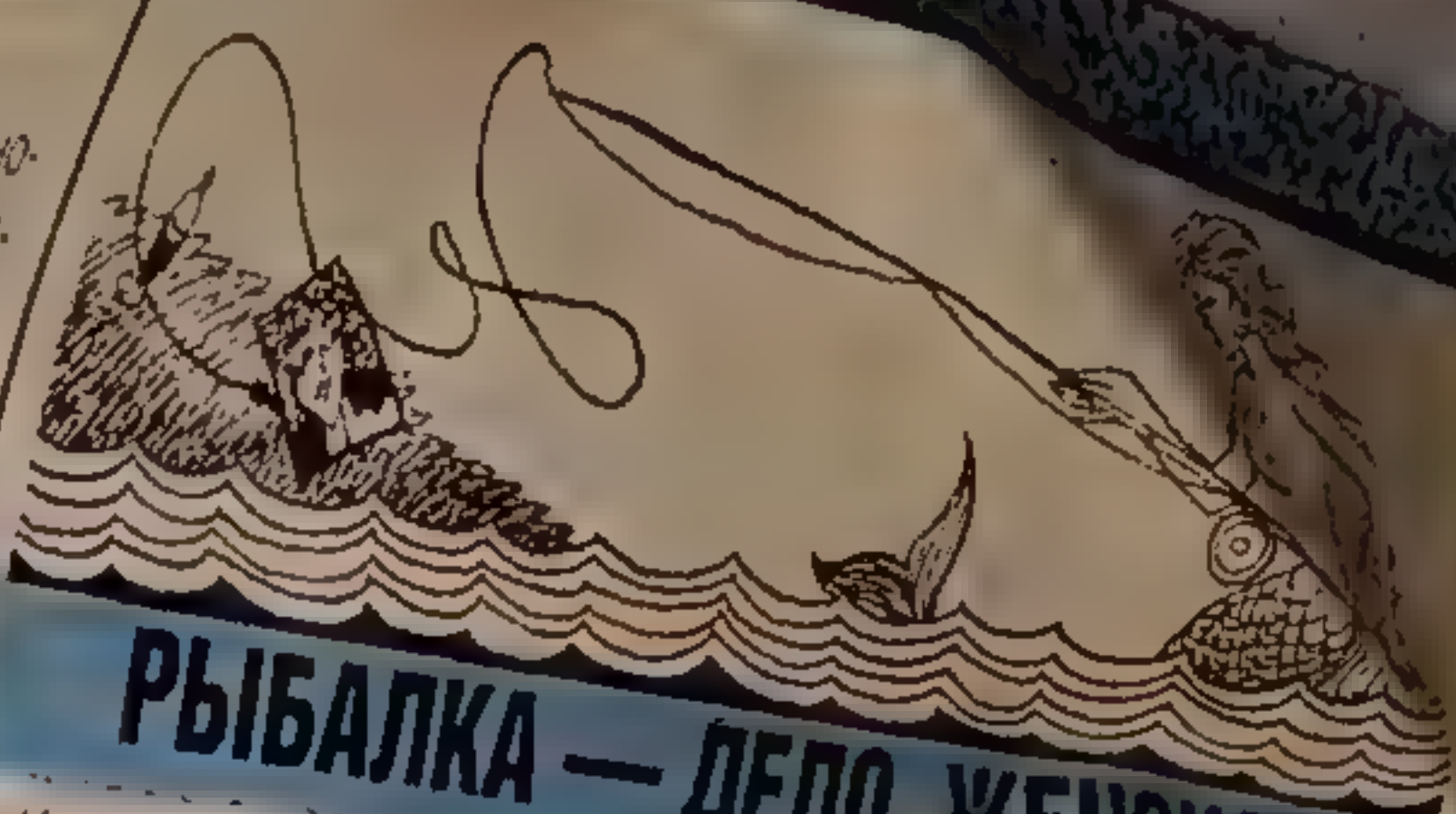
9. И. п. то же, руки на животе. Ритмично выпячивайте и втягивайте брюшную стенку, руками надавливая на нее. Повторите 8—12 раз.

10. И. п. — лежа на спине, ноги слегка согнуты, под коленями валик или небольшая подушечка, голову положите на подушку, мышцы живота расслабьте. Делайте самомассаж брюшной стенки по ходу толстого кишечника. Поглаживайте живот ладонью правой руки снизу вверх до подреберья, затем ладонью левой руки — поперек и тыльной стороной левой кисти — вниз. Повторите 4—6 раз, постепенно усиливая нажим рукой на брюшную стенку. Затем правой рукой делайте разминающие круговые движения (четырьмя пальцами — в сторону мизинца). Движения медленные, в течение 30—45 секунд. После этого делайте поколачивание попеременно двумя руками, в течение 25—30 сек. Закончите самомассаж поглаживанием.

11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, разведены стопы на полу. Поднимите таз и выполняйте медленные движения в стороны по 4—6 раз. Сделайте 2—3 серии движений с паузами по 5—8 секунд.

12. И. п. — стоя. Прыжки на месте на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25—30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.

13. И. п. — стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте — выдох. Повторите 3—4 раза.



## РЫБАЛКА — ДЕЛО ЖЕНСКОЕ

Не так-то просто ответить на вопрос — почему редко встретишь женщину, сидящую у реки или озера с удочкой в руках? Вот мужчина-рыболов, часами ведущий «осаду» водоема, — дело другое. И совсем напрасно. Занятие это увлекательное, полезное и женственное.

Давайте представим, что вы все же решились и пришли на рыбалку. Вначале клев был удачным, но потом рыба перестала ловиться. Смышленные пескари с красноперками успели разглядеть на мелководье наживку... Делать нечего, надо менять место.

Однако тут без профессиональных секретов не обойтись. Например, таких, как ловля... без грузика. Это излюбленный способ лова у мальчишек. Смотришь на такого — удочка из кривой орешины, вместо лески нитка, поплавок — пробка, а поди же ты — везет! А неподалеку маячется заправский рыболов. В чем же мальчишеский секрет? А в том, что мелкая рыбешка превосходно хватается живых насекомых с поверхности воды... Вот их-то и надо насаживать, но только

без грузика, чтобы не утонуть. Сидят для этого мужи, стараясь, чтобы насадка в августе — сентябре не пошла в изобилие. Одежда небольшая, в десятках-полтора, зато насекомых.

Теперь о том, как и куда забрасывать снасть. Лучше всего туда, где «гуляет» рыба. С берега это хорошо видно. Можно и в начало зарослей кувшинок и камыша. Чтобы не распугать рыбу, снасть надо закидывать не через голову, а маятником. Спокойно коснитесь воды леской с крючком, а теперь верхний край удильщика слегка приподнимите. Крючок раскачается и опустится на поверхность по-дальше. А роль грузика выполнит поплавок.

Ловля рыбы без грузика доставит удовольствие не только непоседам, но и терпеливым, тем, кто часами способен не отрывать глаз от поплавка. Гурманы утверждают, что ничего нет вкуснее мелкой жареной речной рыбки.

М. Крупнов-Денисов,  
инструктор туризма

## НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДЫ

Беспокойство ходит об руку с бедой. Пожары тому самый, пожалуй, пример.

Отдых. Работа на дачном участке. Тлеют собранные в кучу мусор и листья о них давно позабыли. Другой дел по горло. Внезапный ветер подхватит ленивый огонь в пожарающей глади, остановить которое чаще всего бывает уже невозможно.

В прошлом году только в одной Московской области пострадали во время пожаров десятки людей, а по стране таких жертв — тысячи.

Как избежать подобных несчастий? Чаще всего причина их — преступная небрежность: неисправная печь, вспыхнувшие от брошенной рядом спички лаки, краски, стружка. А разве мало еще на дачах электропроводок, состоящих из самодельных скруток? Взгляните сейчас на вашу собственную — не такая ли и у вас? А ведь это ваша будущая беда. Помочь, пока не поздно, может только специалист-электромонтер.

Особый разговор о детях. Их шалов-

сти с огнем — наши с вами упущения. Хочу напомнить, что за неосторожное с ним обращение, приведшее к пожару с повреждением или уничтожением государственной, кооперативной, общественной собственности или личного имущества граждан, к уголовной ответственности привлекаются не только взрослые, но и подростки с шестнадцатилетнего возраста, за умышленный поджог — с 14 лет. При этом материальный ущерб будет взыскан с родителей.

Недавно введены в действие новые правила пожарной безопасности для садоводческих товариществ и дачно-строительных кооперативов. Одно из них предписывает иметь в каждом домике средства тушения пожара: емкости с водой, песком, ведра, лопаты, багры, топоры, лестницы. Есть ли они у вас?

Ну, а если все же пожар... Главное тут — не растеряться, не дать распространиться огню на соседние постройки.

Лето радует нас яркой зеленью, спокойной гладью реки, безмятежностью отдыха на природе, счастливыми детскими голосами. Надеюсь, вы не поставите все это в зависимость от случая, собственной беспечности.

В. Севастьянов,  
сотрудник МВД СССР

## АЗЫ КУХНИ



## ДОЛИНЫ

Об общих особенностях кухни мы расскажем в следующем номере. Ждем от вас с благодарностями. Сегодня национальных армий байджанских бл...



Пити. В армянской кухне называют «кхачапури» порционных лепешек. Костюм до 19 века носили мясной, и очень редкий. В армянской кухне много овощей. За последние годы в армянской кухне много изменений.



# АЗЫ КУЛИНАРИИ



## ДАТЫ

### ДОЛИ И ГОР

Об общих особенностях кавказской кухни мы рассказывали в предыдущем номере журнала, когда знакомили вас с грузинскими традициями. Сегодня речь пойдет о национальных армянских и азербайджанских блюдах.

## АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

Ее история исчисляется четырьмя тысячелетиями, а влияние заметно во всей Закавказье. Здесь появилась и затея: вошла в широкый обиход глиняная посуда давнейшая и многолетняя. Это интересная особенность. По европейской традиции блюда, как правило, именуют по основным продуктам, входящим в их состав. Другая отличительная черта — сложная, зачастую трудоемкая технология приготовления пищи. Однако после кулинарной обработки даже самых простых продуктов (зеленых помидоров, арбузных корок, баклажанов и т.д.) получаются оригинальные вторые и изысканные сладкие блюда.

В армянской кухне из всех спосо-

бов тепловой обработки преобладает тушение придающее блюдам особенную нежную консистенцию. Мясо используется широко, причем самых разных видов. Большая роль отводится продуктам переработки молока. Особое место занимает растительное сырье. Зерновое и бобовые культуры (пшеница, рис, ячмень, бобы, чечевица, фасоль и др.) после предварительной обработки (обжаривания, вымачивания) становятся уникальными по вкусу компонентами.

В подборе пряностей от других закавказских кухонь армянская отличается меньшим употреблением чеснока и большого — лука.

В АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ КУХНЕ из всех видов мяса предпочитают бара-

Курс ведет А.Т. МОРОЗОВ

нгу. Рыба употребляется широко. Обычно ее готовят на открытом огне. Овощи и травы изобилие подвергаются тепловой обработке, а больше используются в пищу в сыром виде. Зелень — лук, петрушка, мята и киндза — очень популярна. Шафран считается национальной пряностью, а вот черныш персидский в азербайджанской кухне используется весьма умеренно. Орехи и фундук занимают в меню особое место. Сливы, персики, курагу здесь предпочитают подавать на сливочном масле.

Обильное использование зелени, фруктов, сырых овощей, кисломолочных продуктов делает азербайджанскую кухню полезной и здоровой.



## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

**ПИТИ.** В армянской кухне его еще называют «кутук». Готовят пити в порционных глиняных горшочках емкостью до 1 л. В каждый кладут кусочки мяса и предварительно замоченный и очищенный горох. Залив водой, варят на слабом огне при закрытой крышке, снимая образующуюся пенку. За полчаса до готовности в горшочки кладут крупные куски картофеля, нарезанный репчатый лук, алычу. Перед окончанием варки суп солят и добавляют специи. Мож-

но положить также мелко нарезанное баранье сало. Перед тем как снять с огня, в каждый горшочек добавляют настой шафрана (заваренный, как чай, из расчета 1 г на 120—130 г воды) и порошок мяты. Подается на стол суп пити прямо в горшочках.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 200 г баранины, 1 ст. л. гороха, 13 луковицы, 1 картофелина, 3—4 алычи и столько же горошин черного перца, мята на кончике ножа, 1 ч. л. настоя шафрана на две порции, соль и специи — по вкусу.

Таким же способом можно приготовить курицу, мякоть рыбы (овощи с растительным маслом). Фрукты припускают на сливочном масле.

Готовый рис помещают горкой на блюдо, а сверху укладывают основной продукт.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 150 г баранины (мякоть), 0,5 стакана риса, 1 стакан бульона (воды); 1/4 головки лука репчатого; специи и соль — по вкусу.

**КЮФТА.** Мякоть говядины (500 г) очистить от сухожилий и 2—3 раза пропустить через мясорубку. Добавить сырое яйцо, спассерованный мелко нарезанный лук, специи, соль, молоко, муку и взбить венчиком до получения однородной массы. Ложкой разделить на шарики и варить их до готовности в подсоленной кипящей воде или мясном бульоне. Готовые шарики вынуть шумовкой, уложить на тарелки, полить маслом и посыпать рубленой зеленью. Кюфту можно подавать и с бульоном. Расход продуктов произвольный.

**ЧУЧУ.** Это овощное блюдо готовят

следующим образом. Берут поровну зеленый лук, молодой чеснок (с перьями), петрушку, киндзу, эстрагон, 200 г шпината, мелко режут и обжаривают в раскаленном жире. Отдельно надо взбить три яйца с молоком и солью, влить в обжаренную зелень, перемешать, запечь в виде омлета. При подаче полить сметаной.

**МШОШ ФАСОЛЕВЫЙ.** Для этого блюда требуется замочить фасоль минут на 40—50. Промыть, отварить, а потом отвар слить в другую посуду. Фасоль размять. Взять предварительно замоченный кизил, очищенный миндаль или грецкий орех и мелко изрубить. Теперь все продукты нужно соединить, добавить 1/4 стакана отвара, перемешать и прогнать на слабом огне, добавив изюм. Мшош можно подавать и холодным, добавив в него мелко рубленный репчатый лук, пряную зелень и специи.

**НА 1 СТАКАН ФАСОЛИ:** полстакана ядер орехов, 1/4 стакана сушеного кизила, столько же изюма и фасолевого отвара.



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**ТОЛМА ЕРЕВАНСКАЯ.** Баранину пропустить через мясорубку, соединить с недоваренным рисом, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью, перцем. Виноградные листья опустить на 1—2 мин. в кипящую воду и удалить грубые стебли. Фарш положить на листья и завернуть, придавая форму колбасок. Уложенную на дно посуды толму заливают бульоном или водой так, чтобы слегка покрыть колбаски, накрывают крышкой и тушат до готовности.

**ПРОДУКТЫ:** 600—650 г баранины; 2 головки репчатого лука; по 1 ст. л. зелени (петрушки, киндзы и др.); молотый перец на кончике ножа; виноградные (или капустные) листья.

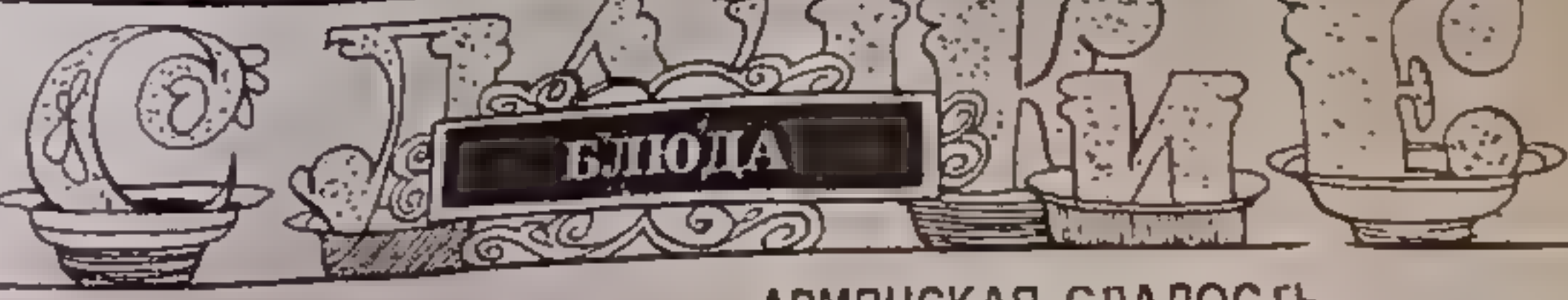
Отдельно подается мацони с солью и толченым чесноком.

**ПЛОВ ТУРШИ КАУРМА** (с бараниной). Характерная особенность азербайджанского плова — раздельное приготовление двух главных компонентов: риса и основы.

Рис используется специального

сорта — продольный. Тщательно промыв несколько раз, его замачивают на четверть часа в теплой воде. В плове рисинки не должны прилипнуть друг к другу. Самый простой способ варки: воду, слегка посолив, довести до кипения, добавить 2 ст. л. сливочного масла, затем ввести рис. По объему его должно быть вдвое меньше чем воды. Варить рис на слабом огне без крышки, пока воды на поверхности не останется совсем. Затем полить топленым маслом (3—4 ст. л.), накрыть крышкой и варить до готовности на очень маленьком огне. Рис можно подкрасить настоем шафрана.

Основой плова могут быть баранина, птица, рыба и даже овощи и фрукты. Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить, добавить спассерованный репчатый лук, зелень, корицу, специи, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.



## БЛЮДА

### КРЕМ ИЗ ВИНОГРАДНОГО СОКА

Яйца разбить в кастрюлю, смешать с растопленным медом, влить виноградный сок. Прокипятить красное вино, смешать со всеми компонентами. Взбить до тестообразного состояния, добавить зерна граната. При подаче крем полить гранатовым соком.

**ПРОДУКТЫ:** 2—3 яйца, 2—3 ст. л. меда, 1/2 стакана виноградного сока, 1/4 ст. красного вина.

### АЙВА ПЕЧЕНАЯ

Из айвы удалить сердцевину, заполнить сахарным песком, уложить на противень, подлить немного воды и запекать 30—35 минут. При подаче айву поливать вареньем.

### АРМЯНСКАЯ СЛАДОСТЬ «БАРУРИК»

Из муки, половины сливочного масла, яиц и воды замешивают крутое тесто и оставляют на 15—20 минут. Затем его тонко раскатывают, смазывают оставшимся маслом, кладут начинку из орехов, сахара и корицы и закручивают в круглую форму — «барурик». Выпекают 15—20 минут на кондитерских листах при температуре 240—250 °С.

**ДЛЯ ТЕСТА:** 1 стакан муки, полстакана сахарного песка, 130 г сливочного масла, 12 яйца.

**ДЛЯ НАЧИНКИ:** по полстакана сахара и толченых орехов, корица на кончике ножа.





## ПИКАНТНАЯ ПИЦЦА

Этот итальянский пирог стал сейчас очень популярным. Если заглянуть в историю, то окажется, что еще в Древней Греции во время Олимпийских игр подобные пироги уже выпекали. Но родиной пиццы считается Неаполь. Кажется, что в этом городе настоящий культ этого нехитрого блюда: в каждой семье есть свои рецепты начинки. Однако пицца покорила сердца, вернее желудки, итальянцев, на этом не остановилась. Она теперь не знает границ. И везде у нее свои особенности. У французов есть провансальская пицца, у англичан ее два вида: «Пэн» и «Тостейд». В Америке Япония ее готовят по-своему. У одних она круглая или квадратная, у других — в виде рожка, бублика, пириожка. И тесто везде разное: например, из пшеничной и соевой муки (1:2), пресное или сдобное, дрожжевое, крекерное, ароматизированное, слоеное, картофельное. Пиццу любят и у нас. В Ленинградском институте советской торговли ее приготовили ускоренную технологию ее приготовления. Этот пикантный пирог калорийен (600—700 кал.) и с успехом заменяет второе блюдо.

### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Смешайте дрожжи, сахар, 100 г воды. Температура смеси должна быть не больше 35°C. Поставьте ее на 10—20 минут в теплое место. Еще одну смесь приготовьте из растительного масла, томатного соуса. Добавьте соль и еще 100 г воды. Хорошенько взбейте до густоты сметаны.

Теперь смешайте обе части с мукой и оставшейся водой. Тесто должно быть теплым и полчаса побродить. После этого разделите его на кусочки по 100—140 г и раскатайте небольшими кругами. Можно сделать бортики. Получившиеся лепешки уложите на противень для расстойки, а через полчаса выпекайте в духовке минут 5 при температуре 250°. Теперь осталось положить начинку.

**ДЛЯ ТЕСТА:** 600 г муки, 25 г сахара, 20 г прессованных дрожжей, 10 г соли, 20 г растительного масла, 60 г томатного соуса, 300 г воды.

### РЫБНАЯ ПИЦЦА

Смажьте лепешку томатным соусом (можно с майонезом), уложите кусочками отварную или копченую рыбу, пассерованный репчатый лук, свежие или консервированные помидоры. Сверху посыпьте тертым сыром, украсьте консервированными оливками. Выпекайте 5—8 минут при температуре 300°. Перед подачей на стол полейте растительным маслом и посыпьте рубленой зеленью петрушки, сельдерея, укропа.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 75 г рыбы, 10 г томатного соуса, 10 г репчатого лука, 25 г консервированных помидоров, 30 г сыра.

### МЯСНАЯ ПИЦЦА

Ее готовят так же, как и рыбную, но вместо рыбы кладут кусочки мяса или курицы. И еще добавляют яйца.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 50 г мяса или отварной курицы, 1 яйцо (вареное), 30 г консервированных или свежих помидоров, 30 г тертого сыра (можно использовать плавленый), 10 г растительного масла, 5 г зелени.

### ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

Мясо и ветчину, нарезанные тонкими ломтиками, уложите на лепешку, добавьте тертый сыр. Приготовьте яично-молочную смесь, залейте ею начинку и выпекайте 5 минут при температуре 300°.

**НА 1 ПОРЦИЮ:** 50 г отварного или жареного мяса и ветчины, 1 ст. л. молока, половина сырого яйца.

### ХЛЕБЕЦ «РЫЖИК»

Дрожжевое тесто разделите на кусочки по 50—60 г, придайте им форму батончиков, смажьте яйцом и уложите на противень для расстойки, а затем выпекайте 10 минут при температуре 250°. Румяные, аппетитные хлебцы особенно вкусны с бульоном.

Кроме того, из теста у вас получатся прекрасные пироги с различными фаршами. Приятного аппетита!

С. Метель

Ленинград

## ПИСЬМО ГРИБА-МАЛЮТКИ

«Пишу вам в журнал издавна вблизи больших городов нас, грибов, почти не осталось. Собрать нас, конечно, увлекательно, не зря это занятие иногда сравнивают с охотой. Только вот охотник охотнику рознь. Есть очень добрые и понимающие люди. Такие про нас знают все. Ну вот, например, что лучше: срезать гриб или выкручивать? Нам больше нравится, когда срезают специальным кривым ножом. И чисто, и грибочка сохраняется. Правда, те, кто выкручивает, возражают: дескать, остатки ножек загнивают и губят всю грибницу. А как же мы растем из года в год в лесных чащах, где, кроме лесей, кабанов и белок, нас не собирает никто? К зиме «урожай» сгнивает, а летом снова грибов видимо-невидимо».

По поручению грибов.— Рыжик».

## ГРИБЫ СУШЕНЫЕ

Грибы, особенно сушеные, дают душистые превосходные отвары. Если в любое блюдо добавить немного свежих или сушеных грибов — шампиньонов или белых — оно приобретает особый аромат и вкус.

Для сушки больше всего подходят трубчатые грибы — белые, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята и др. Мыть не следует, так как они будут плохо сохнуть. Надо просто тщательно очистить от земли, листьев. Корешки грибов отрезать под самой шляпкой. В солнечные дни их можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Но лучше всего в печах, на решетках.

Можно сушить грибы и в жарочном шкафу, только не забудьте оставить дверцу открытой. А можно и в железной печке «буржуйке», в нее грибы кладут после окончания топки, когда температура упадет до 80—70°C.

А. Морозов



## КАМЧАТСКАЯ ГОСТЬЯ

Все чаще на приусадебных участках в европейской части страны встречается далекая камчатская гостья — жимолость. Кисло-сладкие с голубым налетом ягоды — настоящая копилка витаминов. В народной медицине исстари применяли ее при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, малярии, расстройствах желудка, при водянке, болезнях печени, в качестве наружного средства при воспалительных процессах глаз и горла.

Ягоды нужно собирать вовремя: через неделю после начала созревания. А теперь — несколько рецептов, сохраняющих полезные свойства жимолости.

### ВАРЕНЬЕ

Сварите сироп до полного растворения сахара, положите в него ягоды, доведите до кипения. Сняв с огня, оставьте на 6—8 часов, а затем доведите до готовности: варенье должно быть слегка желеобразным.

**НА 1 КГ ЯГОД:** 1 кг сахара, 100—120 г воды.

### ЖИМОЛОСТЬ, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

Зрелые плоды протереть с сахаром до получения однородной массы. Хранить в пропаренной банке без герметической закрутки.

На 1 кг плодов — 1,5 кг сахара.

### СОК

Зрелые ягоды пропустите через соковыжималку. Полученный сок с мякотью профильтруйте через двойной слой марли. Добавьте сахар, простерилизуйте, закатайте в банки.

На 1 л сока — 150—200 г сахара.

### КОМПОТ

Его можно приготовить из жимолости вместе с земляникой или ревенем. Они созревают одновременно с жимолостью. Нарезанные кубиками черешки ревеня или земляники положите в банки вместе с жимолостью и залейте кипящим сиропом. Затем накройте крышкой и полотенцем минуты на три. Сироп слейте, доведите его до кипения, залейте ягоды и быстро закатайте. Соотношение жимолости с другими компонентами может быть произвольным. Такой способ консервирования называют двукратной заливкой. Попробуйте — должно понравиться.

**Для сиропа:** на 1 л воды — 300—350 г сахара.

Л. Прокофьева

Москва



104-III

92-III

80 II

Боковая деталь  
низа чашки,

2 шт. из основной ткани.

2 шт. из ткани подкладки.

Долевая

Верхняя деталь чашки,  
2 шт. из основной ткани,  
2 шт. из ткани подкладки.

Середина  
да.

деталь чашки,

2 шт. из основной ткани.

2 шт. из ткани подкладки.

Середина  
пера

Долевая

Боковая деталь,

2 шт. из основной ткани.

76-I

68-0

Боковая деталь,  
2 шт. из основной ткани

Спинка

Спинка

Спинка

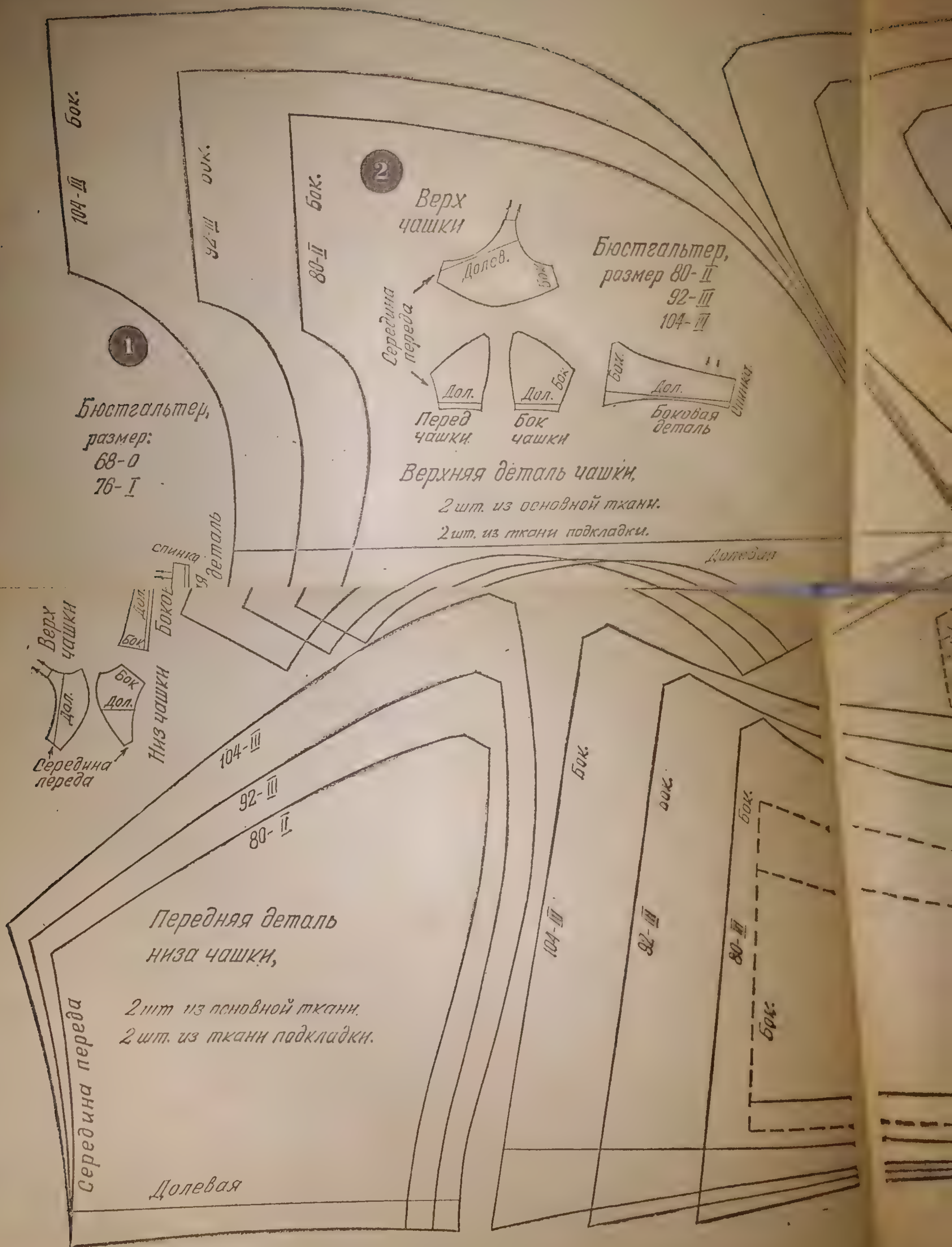
Спинка

Спинка

Долевая

Долевая







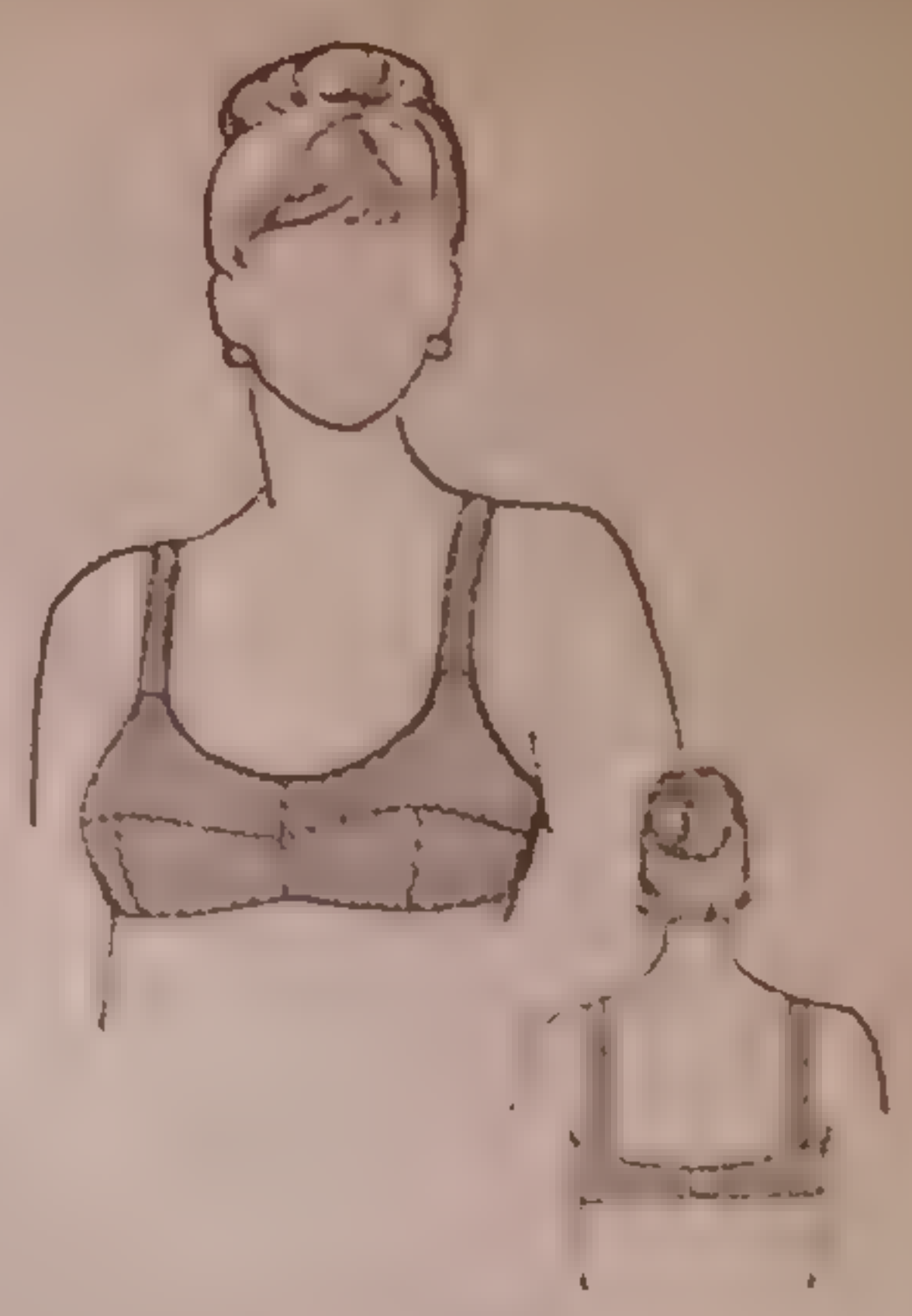
# ПРЕДЛАГАЮТ «ЧЕРЕМУШКИ»

## НОВАЯ ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ БЮСТГАЛЬТЕРОВ

Московское производственное швейное объединение «Черемушки» специализировано на производстве корсетных изделий, в том числе и бюстгалтеров. В последние годы ассортимент их значительно обновлен и улучшен. Кроме того, введена новая система размеров. Вместо привычных — 0, 1, 2, 3 — появились цифры 68-0, 108-11 и так далее. Сделано это для того, чтобы женщины могли выбрать бюстгалтер более точно, чтобы не пришлось готовую вещь подгонять потом по фигуре. Как же пользоваться новыми размерами? Прежде всего надо измерить объем под грудью (специалисты называют эту мерку величиной подгрудного обхвата) и объем груди (величина обхвата груди). Пользуясь этими двумя мерками, можно по таблице установить свой размер.

Величина подгрудного обхвата, к примеру, 81 см, обхват груди 93 см, значит, подойдет бюстгалтер, на ярлыке которого указано 80-1 (80 — величина подгрудного

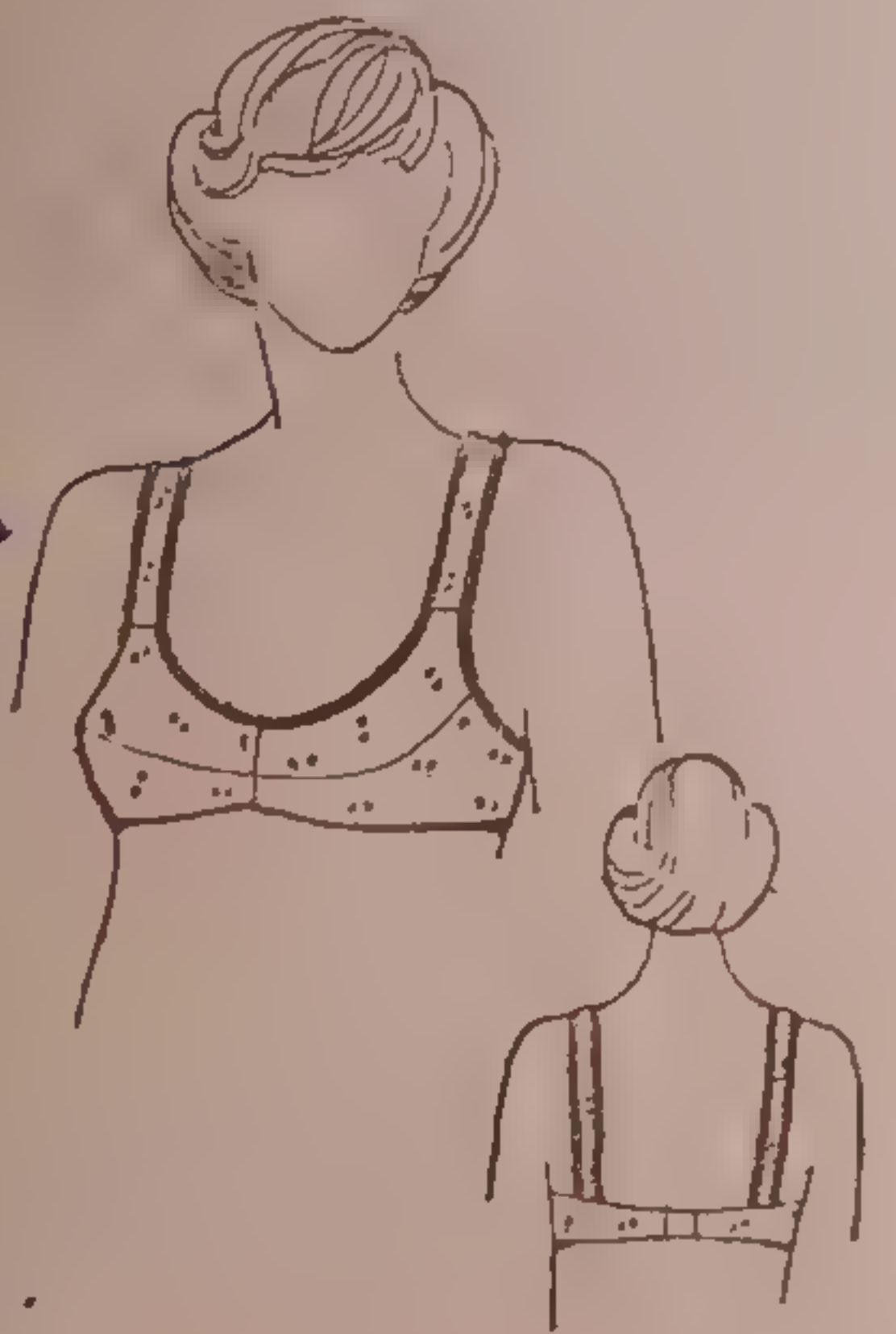
| РАЗМЕР | ОБХВАТ ПОД ГРУДЬЮ | ОБХВАТ ГРУДИ |           |           |           |           |
|--------|-------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|        |                   | полнота 0    | полнота 1 | полнота 2 | полнота 3 | полнота 4 |
| 68     | 66-70             | 79-81        |           |           |           |           |
| 72     | 70-74             | 83-85        | 85-87     | 87-89     |           |           |
| 76     | 74-78             |              | 89-91     | 91-93     | 93-95     |           |
| 80     | 78-82             |              | 93-95     | 95-97     | 97-99     |           |
| 84     | 82-86             |              | 97-99     | 99-101    | 101-103   |           |
| 88     | 86-90             |              | 101-103   | 103-105   | 105-107   | 107-109   |
| 92     | 90-94             |              | 105-107   | 107-109   | 109-111   | 111-113   |



МОДЕЛЬ 2

Приемы обработки аналогичны описанным выше. В том, что в этом бюстгалтере, часть чашки бюстгалтера из двух деталей. Сначала ют их с двумя деталями ки одним швом. Далее вать по описанию пер. Размеры бретелей: для 1 длина 37 см, ширина 5 см, для 92-111 — длина 40 см, ширина 5 см, для 112-113 — длина 41 см, ширина 7 см. При шитье их складывают вдвое.

Обхвата, 1 — чашка первой полноты). Конструкторы объединения «Черемушки» предлагают читателям выкройки двух моделей бюстгалтеров: первая модель имеет размеры 68-0 и 76-1, вторая модель — размеры 80-11, 92-111, 104-111. Выкройки даны в натуральную величину с припусками на швы (из расчета 0,7 см).

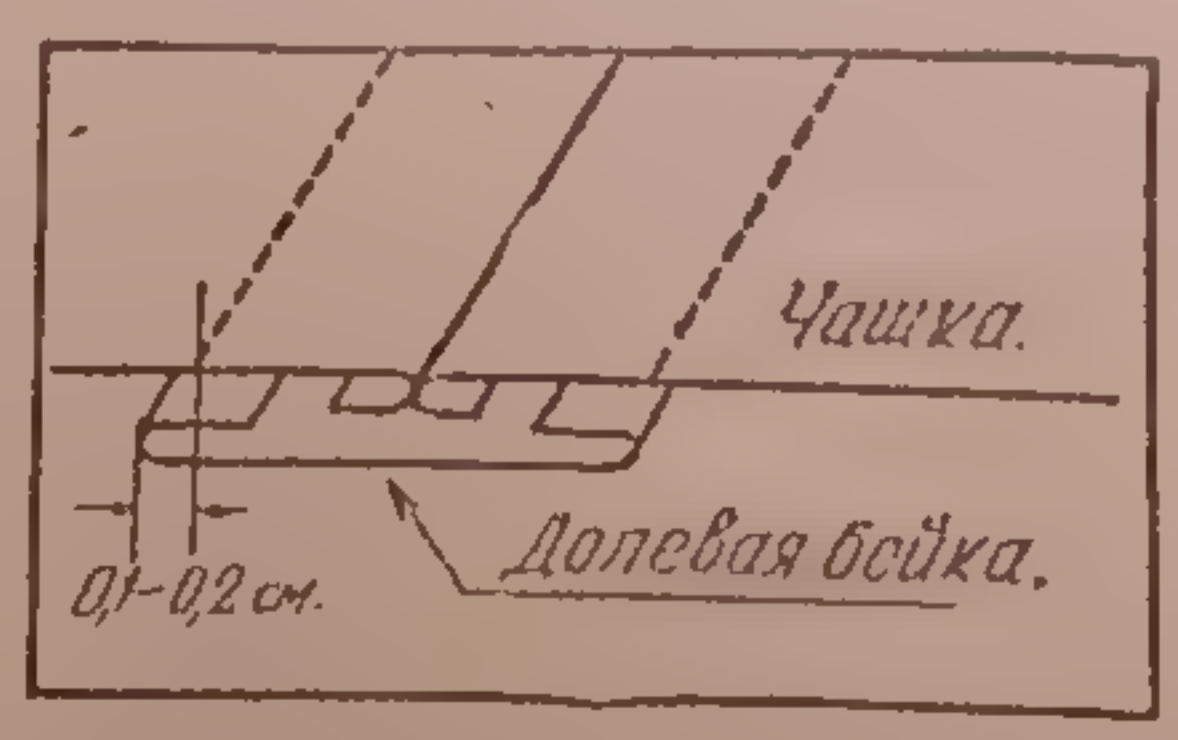


МОДЕЛЬ 1

В этой модели обе чашки бюстгалтера делаются на подкладке, боковая часть — без нее. Приготовив все детали (они даны на обороте приложения), выкроить бретели шириной 2 см, длина их для 68-0 размера — 36,5 см, для 76-1 размера — длина 38,5 см, но лучше уточнить и на примерке. Подкладка для бюстгалтера делается из мадаполама, так же как и бейки: долевая бейка шириной 2,5 см для обработки низа и соединения чашек и косая шириной 2,8 см для окантовки верхней части бюстгалтера и бретелей. Сложить лицевыми сторонами внутрь верхние и нижние детали

|     |         |         |         |         |         |
|-----|---------|---------|---------|---------|---------|
| 96  | 94-98   | 109-111 | 111-113 | 113-115 | 115-117 |
| 100 | 98-102  | 113-115 | 115-117 | 117-119 |         |
| 104 | 102-106 | 117-119 | 119-121 | 121-123 |         |
| 108 | 106-110 | 121-123 | 123-125 |         |         |

чашки из основной ткани, на нижнюю деталь чашки наложить сначала нижнюю, а потом верхнюю детали подкладки и все стачать, отступив от края на 0,7 см. Один шов, таким образом, соединит все четыре детали. Отогнуть детали так, чтобы шов оказался внутри. Шов отстрочить. Край чашки — подкладку и основную ткань — отстрочить редкой строчкой, отступив от края на 0,3 см, чтобы при дальнейшей обработке подкладка и основная ткань не разъединились. Сложить чашки передними срезами, лицевой стороной внутрь и стачать, отступив от края на 0,5 см. Шов разложить на две стороны, наложить с изнанки долевую бейку шириной 2,5 см, выровнять ее по середине соединительного шва, подогнуть с краев на 0,5 см и настрочить, как показано на рисунке.



Теперь можно соединить чашки с боковыми деталями. Сложить их лицевой стороной внутрь, со стороны чашки наложить долевую

бейку шириной 2,5 см и стачать. Боковую деталь отогнуть, расправить шов (со стороны боковой детали) и отстрочить его на расстоянии 0,1 см от шва. После чего отогнуть бейку в сторону боковой детали, подогнуть ее на 0,7 см и притачать, отступая на 0,1 см от подвернутого края (см. рис).



Бретели притачать к выступу верхней детали чашки и обработать бейкой. Косой бейкой обработать верхнюю часть бюстгалтера вместе с бретелями. Делается это в два приема: сначала бейка пристрачивается с изнаночной стороны, затем отгибается налицо и застрачивается с лицевой стороны. Теперь можно к боковым деталям притачать резинку — общая длина 7 см, второй конец бретелей. Затем все это и низ бюстгалтера обработать долевой бейкой. Бейка притачивается с лицевой стороны бюстгалтера, вывертывается наизнанку и по месту притачки отстрачивается. Затем, закладывая излишки ткани на уголках, пристрочить второй край бейки, подогнув его на 0,5 см.

Боковая деталь

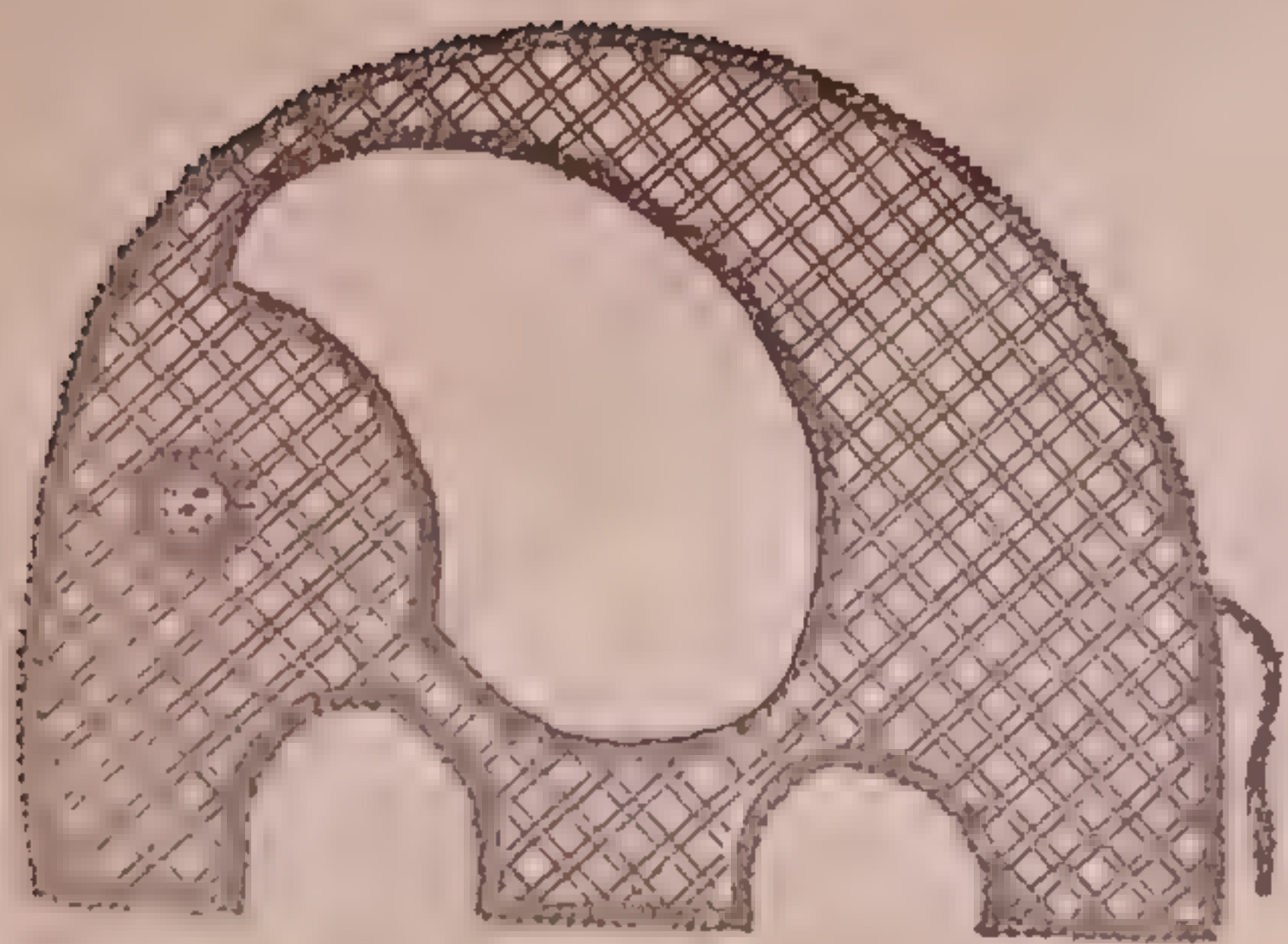
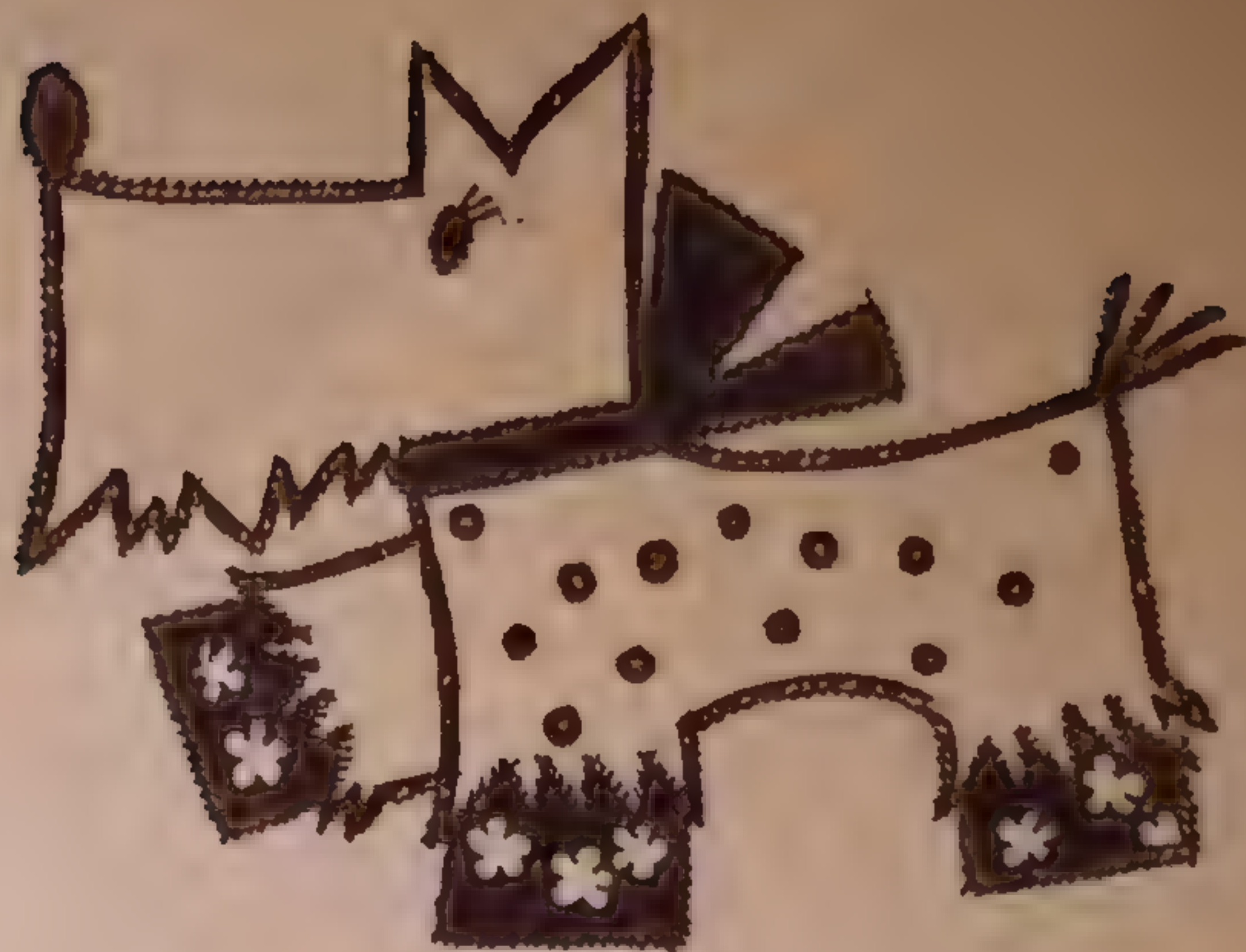


Застежку лучше сделать на резинках.

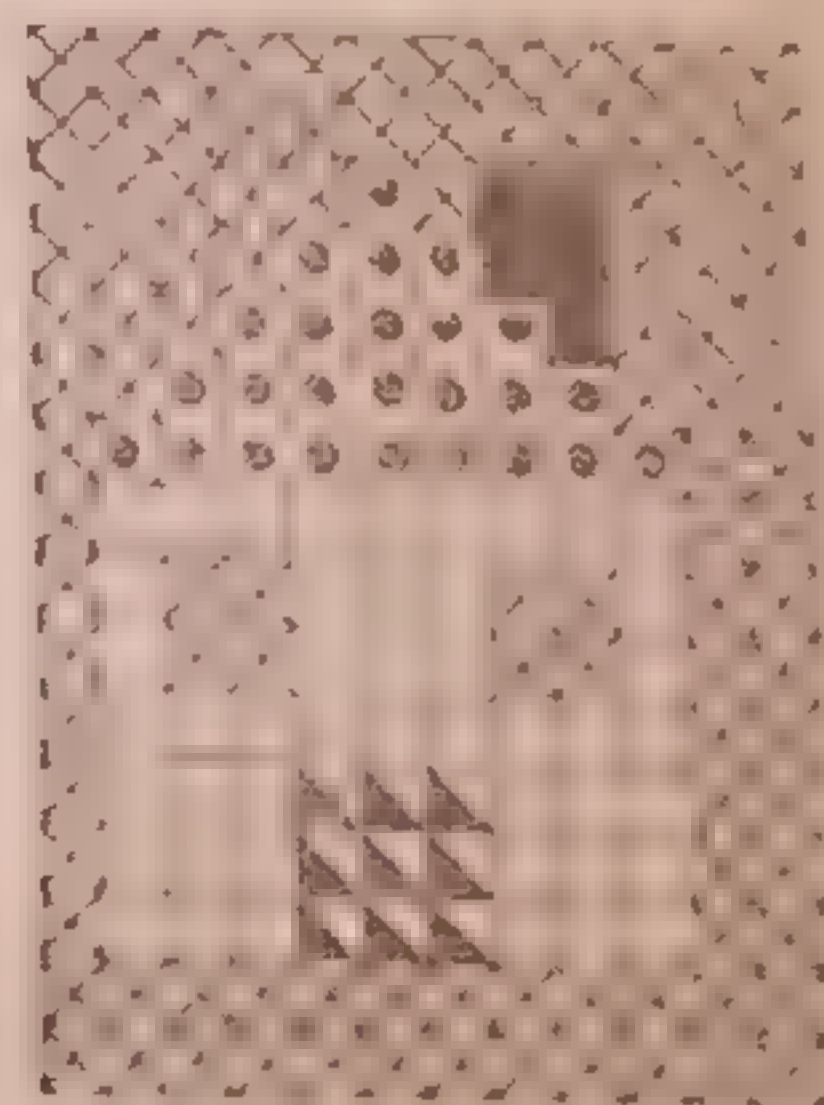
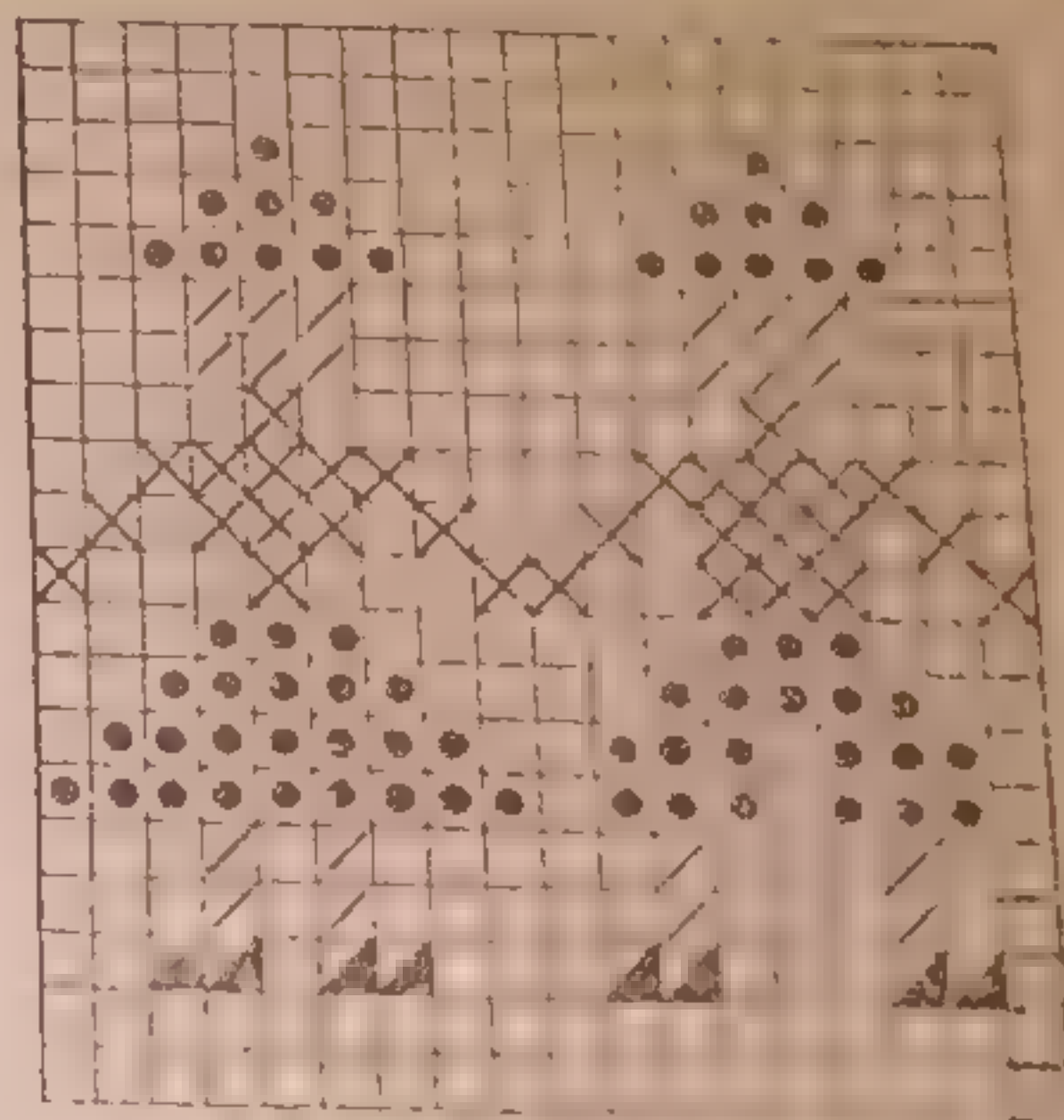
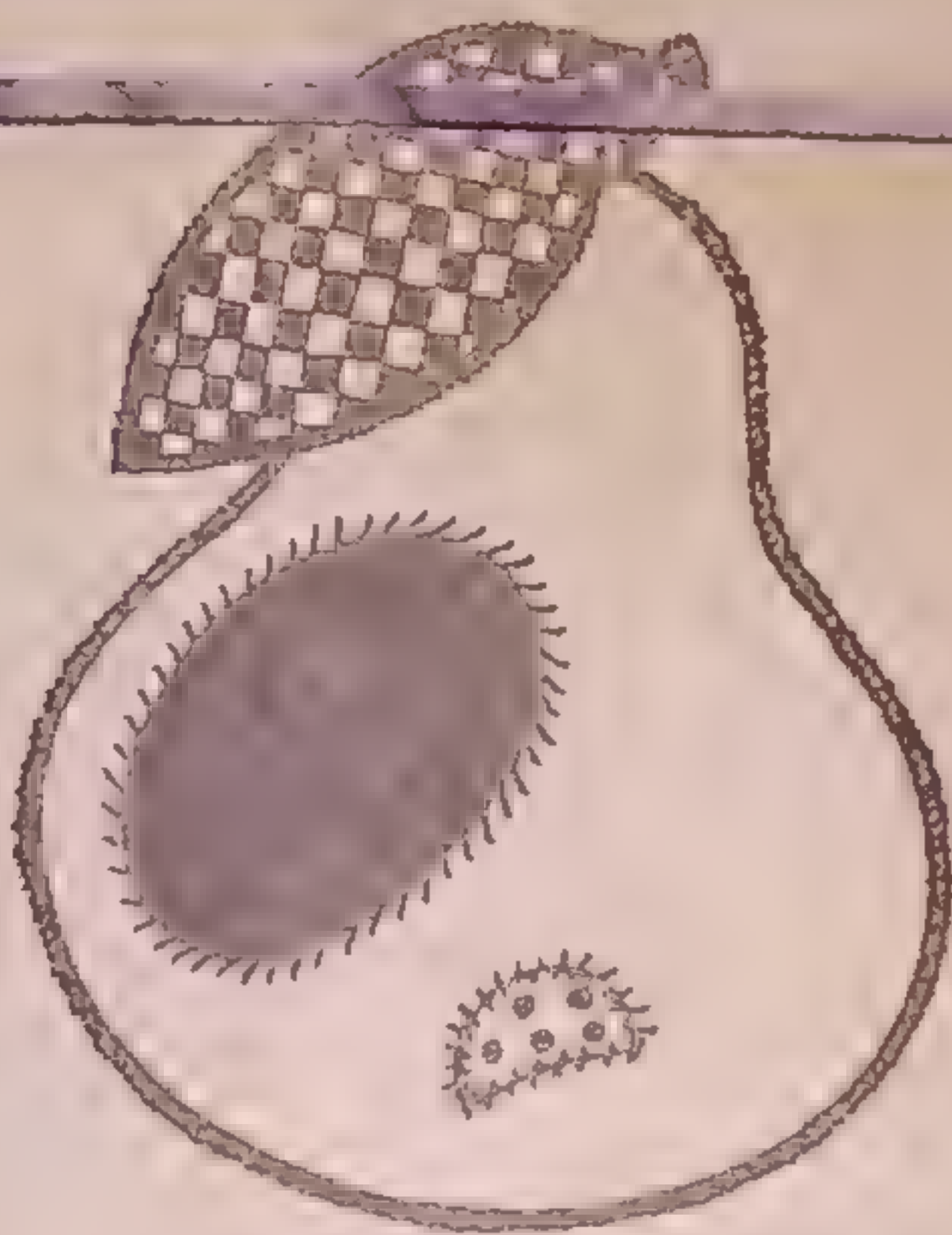
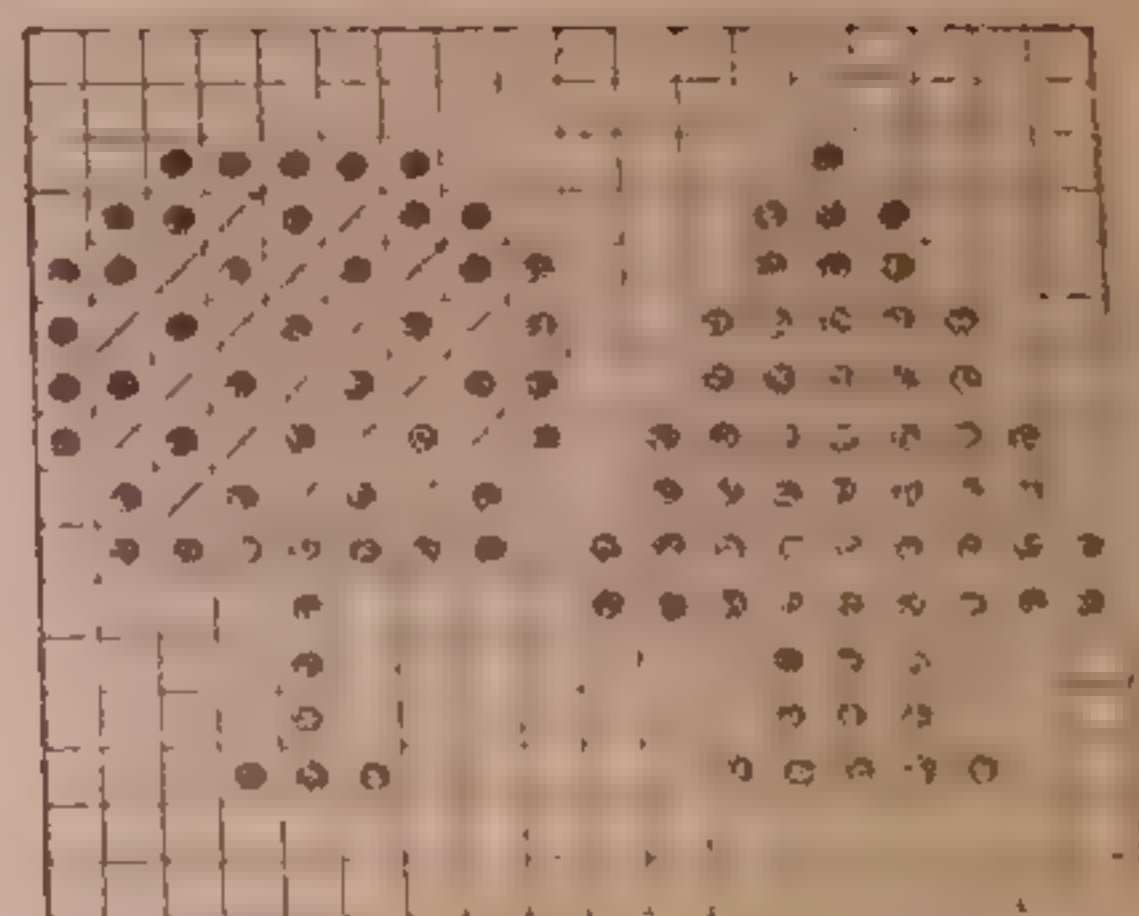
Главный конструктор А. Грязнова. Инженер-технолог Л. Папушина. Чертежи выполнены Т. Лесновой.







## НАШИМ ДЕТЯМ



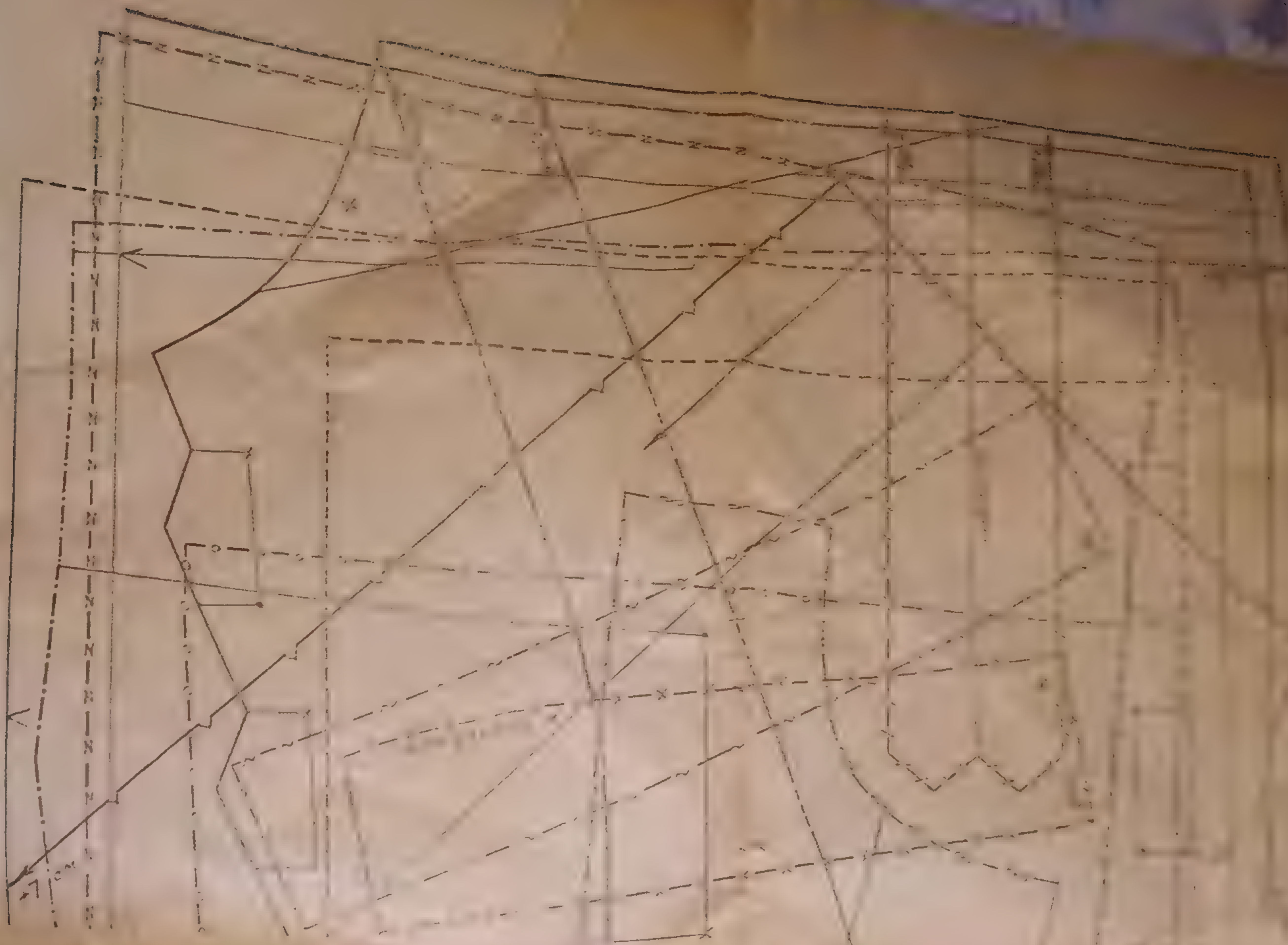
Художница Н. Лебедева  
предлагает рисунки  
для вышивки детской одежды.  
Выполнить их лучше аппликацией,  
кусочки яркой ткани нашить  
с помощью шва «зиг-заг».  
Можно рисунки и вышить  
стебельчатым швом, веревочкой.



Вверху даны узоры орнаментов  
для детского сундука  
жилета, шапочки.  
Их можно использовать  
и для вязания  
или вышивки крестом.  
Цвета подбираются  
в зависимости от общего  
замысла вещи.

Рисунки С. Табуновой.







## ВЯЖЕМ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Приемы вязки, которые применяются, несколько необычны. В первых, лишь мерки длины и ширины изделия, время от времени для складывания связанного к фигуре, чтобы внести нужные поправки. Конечно, такая работа требует известного опыта, но, связав одну вещь, нетрудно будет справиться и со второй. Чертеж, на мой взгляд, несколько скрывает, в нем не всегда учитываются особенности конкретной фигуры.

Кроме того, используемый очень простой способ вязки рукава. Когда вяжешь по чертежу, не всегда удается быть точной и избежать лишней петель, а значит, и грубых швов на пройме. Когда спинка и перед уже связаны, отпарены и сшиты, я обвязываю пройму крючком одним рядом столбиков без накида, чтобы лег-

че было набирать петли. Ряд может быть и декоративным. Вязать рукав начинаю с горловины, от плеча, круговыми спицами с лицевой стороны изделия. Если в описании сказано «начинать с 9 петель», то это означает, что по обе стороны от плечевого шва из кромочных петель проймы нужно набрать 9 петель, причем так, чтобы центральная петля, в данном случае пятая, приходилась на плечевой шов.

После этого вязанье надо перевернуть и провязать нужным узором следующий ряд. Еще раз перевернуть работу и в начале ряда вытянуть одну петлю из кромочных, которыми была обвязана пройма, провязать 10 петель, находящихся на спице, и 3 петли проймы добавить еще одну, 11-ю петлю. Перевернуть вязанье, 1-ю петлю снять, не провязывая, остальные вязать по рисунку. Так,

захватывая по одной петле с каждой стороны проймы, вывязывается окат рукава. Бывает, что в процессе работы обнаруживается несоответствие между количеством петель спинки и переда, — это не повод для расстройства, в таком случае можно за один прием вместо одной петли вытянуть две, одну за другой, из двух петель проймы. Если выяснится, что рукав узковат, в некоторых местах можно вытянуть по две петли из проймы и той же нити для.

Дойдя до подмышки, следует набрать все петли, лежащие по прямой, и таким образом соединить оба края рукава. Рукав можно вязать круговую, без шва, но можно и со швом. Если рукав прямой, петли не сбавляют.

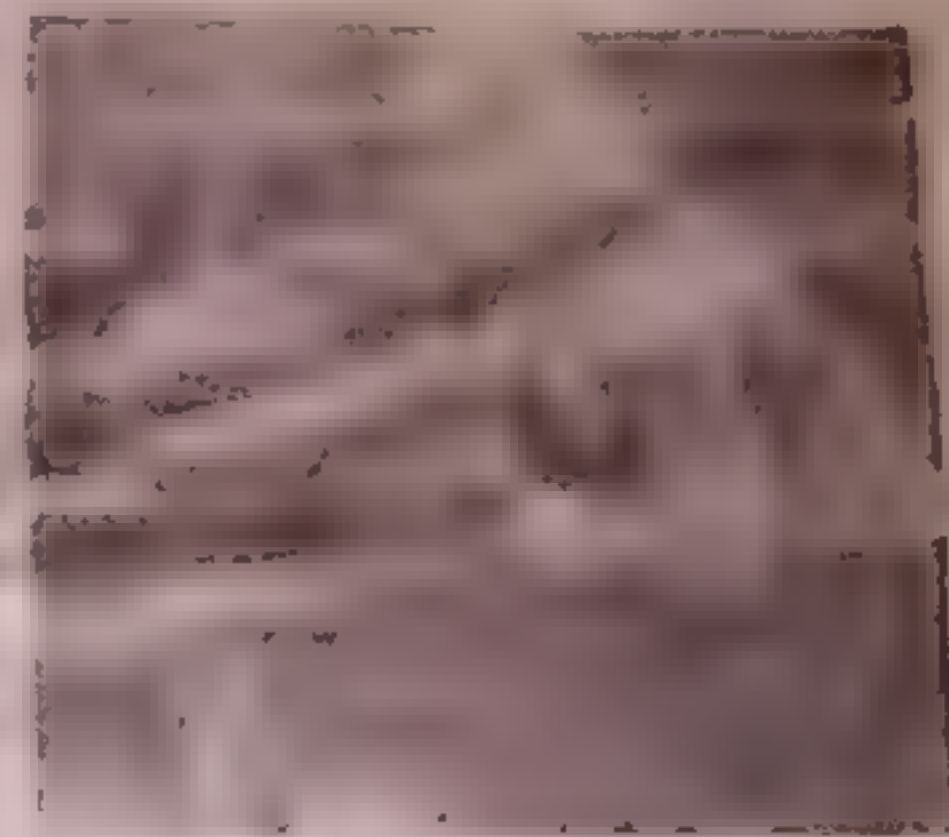
В описании моделей указывается число петель, с которых начинается вязанье.

Предлагаем модели, придуманные и выполненные Натальей Журавлевой. Некоторые из них помещены на обложке этого номера журнала.

накида черной шерстью. Еще раз обвязать застежку — от низа до выреза столбиками с накидом (каждую половину отдельно), петли платья соединить и сшить, по верху пришить маленькие пуговицы, они будут изображать декоративную застежку.

Рукава вязать сверху крючком от плеча, цепочками воздушных петель.

По линии талии продернуть черным шнур, связанный крючком



ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 2 ЛЕТ

Потребуется 100 г искусственной меланжевой нити, по 50 г белой и сиреневой. Спицы № 2, круговые. Вязание чулочное, сверху, реглан.

Набрать 60 петель белой шерстью. Разделить их следующим образом: 9, 1, 10, 1, 18, 1, 10, 1, 9, где 9 и 9 — петли спинки, 18 — петли переда, 10 и 10 — петли рукавов, а остальные — соединительные петли реглана, которые сразу же надо отметить цветной нитью. Прибавления делать так: по обеим сторонам соединительных петель в каждом втором ряду так как вначале вязанье идет не круговую. Белой шерстью связать 20 рядов, после чего вязать круговую еще 20 рядов меланжевой нитью, прибавляя петли через ряд. Закрывать петли, приходящиеся на рукава, — по 50 петель.

Теперь вязать круговую одновременно и перед и спинку. Количество петель на уровне подмышек — 130, до низа — 80 рядов, из них 32 ряда — меланжевой пряжей, следующие 24 ряда — сиреневой и последние 24 ряда — снова меланжевой. Через 20 рядов дважды прибавлять по 10 петель, распределяя их через равные интервалы. По низу платья — 150 петель.

Низ платья и рукавов обвязать крючком сиреневой и белой пряжей: ряд столбиками без накида, ряд — фестонами, еще ряд — столбиками без накида. Горловину обвязать крючком сначала сиреневой, затем белой нитью столбиками без накида. Вышивка рококо.

### ПУЛОВЕР

Размер 42—44. Потребуется: 300 г искусственной меланжевой пряжи, 50 г белой и по 20 г зеленой и сиреневой. Спицы № 2,5. Вязание чулочное.

Спинка. Набрать 80 петель, не считая кромочных, меланжевой нитью. Связать резинкой 1х1 12 рядов, далее 10 см чулочным вязанием и 2 ряда белой пряжей. Перейти на меланжевую нить и связать до подмышек 25 см. Закрывать для пройм по 8 петель с каждой стороны и вязать еще 18 см до линии плеча. Петли закрыть.

Перед. До белой линии на талии вязать, как спинку. Затем убавить на булавку центральные 10 петель и вязать каждую полочку по отдельности до подмышек, не убавляя. Закрывать для пройм по 10 петель и начать сбавлять петли для выреза — в каждом лицевом ряду по 1 петле. Когда останется 22 петли, вязать, не сбавляя, до линии плеча, а потом петли за-

ега в отверстия по линии талии. Шнуровка вышита стебельчатым швом, на рукавах и вставке — цветы, исполненные в технике рококо.

### ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

Размер 44. Потребуется: 100 г черной шерсти, 200 г красной и 50 г белой. Спицы № 2,5. Основная вязка — чулочная. Спереди снизу доверху пришиты пуговицы.

Юбка. Для задней части юбки набрать 140 петель красной шерстью, не считая кромочных. Вязать снизу вверх, образуя полосы из 9 лицевых петель, разделенных одной изнаночной петлей. Через каждые 20 рядов убавлять по одной лицевой петле в центре каждой полосы — за один раз в ряду сбавляется 14 петель. Повторить убавления 4 раза. У талии останется 84 петли, закрыть их. Длина юбки 65—70 см.

Передняя часть юбки состоит из двух половинок. Для каждой из них набрать 70 петель, дальше вязать, как спинку. У талии на каждой детали — 42 петли, закрыть их.

Верхняя часть платья состоит из полос. Связать чулочным вязанием отдельно четыре полосы — 2 красных и 2 белых, каждая по ширине имеет 25 петель. Длина красной и белой полос для спинки — от талии до шее. Длина таких же полос для переда зависит от глубины выреза. По бокам располагаются черные вставки, которые вяжутся сразу и для переда и для спинки: набрать 30 петель и вязать чулочной вязкой до подмышек. Средние 10 петель закрыть, а боковые 10 и 10 петель вязать по отдельности до линии плеча — около 20 см. Петли закрыть. Готовые детали отпарить и сшить: белые и красные полосы на спинке располагаются так же, как и спереди. Черные детали с красными сшивать иглой через край белой шерстью, белые с черными — красной шерстью, белые с красными — черной шерстью. Спереди черная и красная полосы не сшиваются.

Низ получившейся таким образом кофточки обвязать крючком черной пряжей — один ряд столбиками без накида, второй — столбиками с накидом.

Сшить юбку с кофточкой иглой через край белой шерстью. Обвязать края всей модели (кроме пройм) крючком, столбиками без

булавку со стороны проймы 6 петель и с внутренней стороны — 10 петель. Оставшиеся на спине 8 петель вязать до линии плеча.

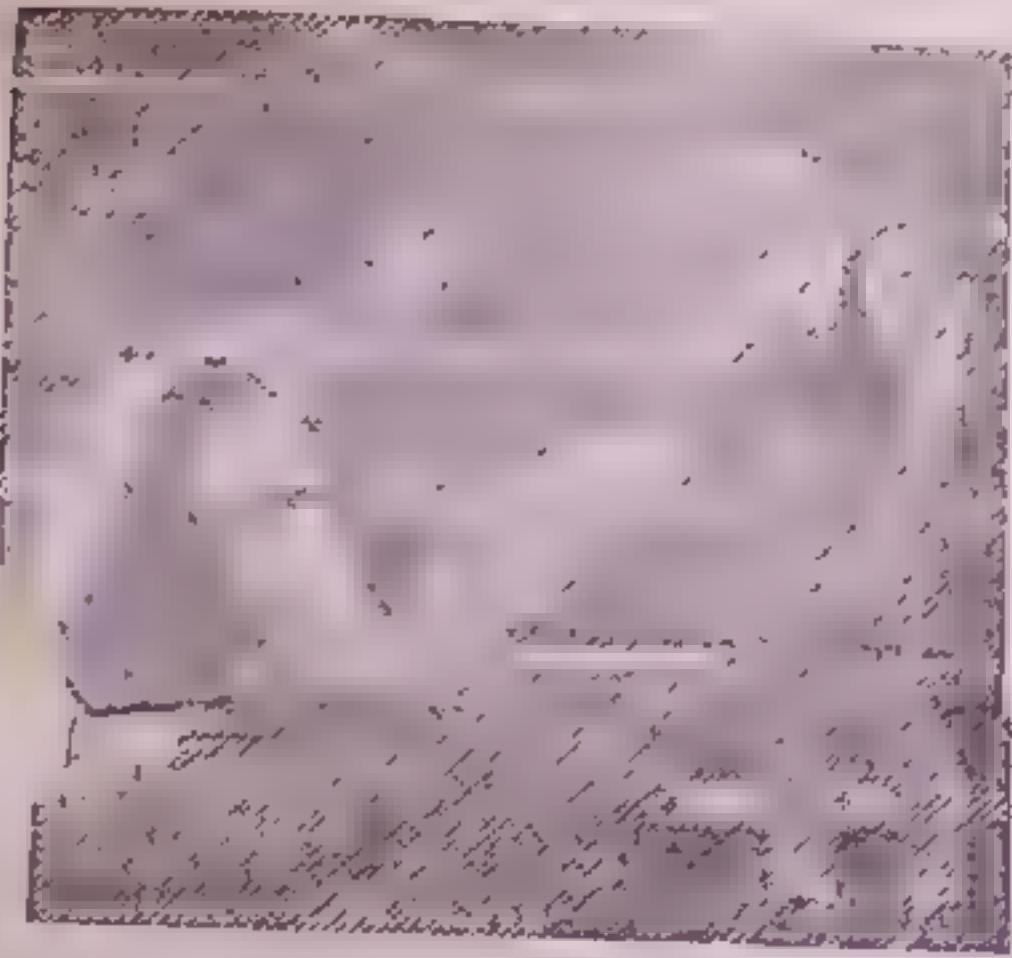
Соединить и связать крючком с изнанки боковые и плечевые швы, отпарить и вывязать белую вставку и рукава.

Вставка. Центральные 3 петли перенести с булавки на спицы. Вязать чулочной вязкой белой шерстью. В первом ряду провязать лицевыми 8 петель, а 9-ю петлю вытянуть налицо из кромочной петли черной левой боковинки. Перевернуть вязанье, 1-ю петлю снять, а 2 следующие провязать изнаночной петлей вместе, чтобы количество петель не менялось. Закончив ряд, снова перевернуть вязанье налицо и вытянуть 9-ю петлю из кромочной петли черного правого бочка. Ее не провязывать, а вязать 2 следующие петли вместе — так происходит соединение вставки с бочками. Довязав до края выреза, снять на спицу и тут же провязать по 10 петель с булавок левого и правого бочков. Связать 20 рядов, соединяя вставку с черными бретельками. Потом закрыть сразу все петли.

Обвязать горловину крючком столбиками без накида белой шерстью. Затем отдельно обвязать крючком только вставку — красной шерстью столбиками без накида. После чего снова обвязать всю горловину крючком, начиная от центра спинки, так, чтобы образовались фестоны, состоящие из 6 столбиков с накидами, разделенными двумя столбиками без накида.

Рукава. Снять с булавок на спицы петли подмышки — 6 петель со стороны переда и 6 петель от спинки — и связать маленькую, высотой 8 рядов, вставку чулочной вязкой белой шерстью. Закрывать петли. Обвязать крючком пройму, белой шерстью столбиками без накида, и вязать рукав, начиная с 8 петель. После того как будут набраны все 50 петель проймы, провязать 6 рядов. Закрывать все петли, сшить шов на рукаве и обвязать рукав крючком так же, как ворот.

Закончив рукава, обвязать низ платья двумя рядами столбиков без накида красной шерстью, ряд — черной пряжей, и, наконец, белой нитью связать фестоны из цепочек воздушных петель. Связать крючком пояс из черной пряжи в два сложения и продеть



ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 2—3 ЛЕТ

Потребуется: 100 г красной шерсти и по 50 г белой и черной. Спицы № 2.

Платье состоит из двух половинок: спинки с юбкой и переда с юбкой; рукава и вставка вывязываются потом.

Спинка. Вязать начинают снизу красной шерстью. Набрать 72 петли, не считая кромочных. Первый ряд и все нечетные ряды: 8 лицевых, 1 изнаночная, 8 лицевых, 1 изнаночная и так до конца ряда. 2-й ряд и все четные: лицевые провязывают над лицевыми, изнаночные над изнаночными.

Провязав 20 рядов, убавить по 1 лицевой петле в центре каждой полосы. Спустя еще 20 рядов, убавить так же еще по 1 лицевой петле. Довязав до талии, перейти на чулочную вязку черной шерстью и в первом же ряду убавить 6 петель: по 1 петле в центре трех первых полос и по 1 петле в центре трех последних полос. На спицах останется 50 петель. Следующий, второй ряд вязать изнаночными петлями, а 3-й ряд так: 2 петли провязать лицевой вместе, 1 накид, 2 вместе, 1 накид и т. д. В отверстия, образовавшиеся при вязке, будет продернут шнур. 4-й ряд: все петли изнаночные. Дальше вязать, не сбавляя, чулочной вязкой. Довязав до подмышек, снять на булавки по 6 петель для проймы и вязать еще 13—14 см до линии плеча. Петли горловины закрыть.

Перед. Начинать, как и спинку. Довязав до талии, перейти на черную пряжу и вязать чулочной вязкой — число петель 56. В отличие от спинки последние 6 петель спереди не сбавлять. Провязав ажурный ряд для вставки шнура, разделить петли на три части: 24, 8, 24. Центральные 8 петель снять на булавку, каждую боковую часть вязать отдельно черной пряжей. Довязав до подмышек, снять на



Открыть, сшить боковые швы. Снять с булавки на спицу центральные 10 петель и вязать белой шерстью платочной вязкой планку вверх, вывязывая край планки в пуловер. Таким образом планка должна «обойти» весь вырез и спуститься к тому месту спереди, откуда начали вязание. Глубину выреза определить по мерке, сшив наложенные друг на друга части планки.

Рукава. Обвязав пройму, начать с 10 петель белой нитью платочной вязкой. Провязав 17 рядов, перейти на меланжевую нить и вязать чулочной вязкой. У проймы 68 петель, постепенно петли сбавлять, пока их не останется 40. Рукав кончается резинкой 1х1, связанной белой шерстью.



ЖИЛЕТ



ПУЛОВЕР ДЛЯ МАЛЬЧИКА

Размер 42—44. Потребуется: 100 г сиреневой шерсти, 100 г темно-коричневой. Спицы № 2,5. Вязание чулочное, сверху вниз.

Ширина сиреневых полос—6 рядов, темно-коричневых—4 ряда. Набрать 85 петель, разделив их на четыре части по 20 петель, а между ними по соединительной петле—их надо отметить цветной нитью. Прибавлять петли только по обе стороны соединительных петель, за исключением первой и последней петли, где прибавлять следует с одной внутренней стороны.

1-й ряд: 1 петлю снять, не провязывая, 1 петлю прибавить, 20 лицевых, 1 прибавить, 1 лицевая—соединительная, 1 петлю прибавить, 20 лицевых, 1 прибавить, 1 соединительная, 1 прибавить, 20 лицевых, 1 прибавить, 1 соединительная, 1 прибавить, 20 лицевых, 1 прибавить, 1 (последняя) изнаночная. Так вязать 25 рядов, сохраняя ритм полос. Затем разделить вязание на три части: спинка—от 2-й соединительной петли до 4-й, одна полочка—от 1-й соединительной петли до 2-й и вторая полочка—от 4-й соединительной петли до 5-й. Вязать все эти части по отдельности.

Спинку вязать, прибавляя с обеих сторон центральной линии по 1 петле и убавляя по 1 петле с каждого края проймы. Таким образом, 2 петли, прибавившиеся в центре, убавляются по краям и ширина спинки остается неизменной. Вязать до уровня подмышек.

Перед. Сначала полочки вяжут отдельно, прибавляя по петле с одного края и убавляя по петле с другого. Связав 5 сиреневых и 4 коричневых полосы, обе полочки соединить так, чтобы между ними было еще 8—10 петель, предварительно набранных, после чего вязать широкую полосу темно-коричневой шерстью—16 рядов. Довязав до подмышек, соединить перед со спинкой на круговых спицах, причем в местах расположения боковых швов, между передом и спинкой, прибавить по 9 петель с каждого бока. Далее вязать, прибавляя по центральной линии переда и спинки и через ряд по 2 петли и убавляя по боковым линиям по 2 петли через ряд. Когда жилет—по центру переда и спинки—достигнет желаемой длины, разделить вязание на две части (от центральной петли спереди до центральной петли на спинке) и вязать их по отдельности.

Итак, в первом же ряду на лицевой стороне вязания 1-ю петлю закрыть, вязать, сохраняя рисунок, закончить ряд, связав вместе 2

петли. (Не забывайте убавлять петли около соединительной петли.) Перевернув вязание, с изнаночной его стороны не следует убавлять петли по центру, но 1-ю петлю в ряду закрыть, а закончить ряд, провязав 2 петли вместе. Следовательно, с лицевой стороны жилета надо каждый раз убавлять 4 петли, а с изнанки—только 2. Вязать так, пока не кончатся петли.

Низ жилета обвязать крючком столбиками без накида темно-коричневой шерстью, затем петли—их всего 160—набрать на круговые спицы и связать вкруговую резинку 2х2—20 рядов. Проймы и вырез обвязать крючком тремя рядами столбиков без накида. Жилет вышить, отпарить.

Размер 34—36. Потребуется: 200 г шерсти горчичного цвета, 100 г меланжевой (желтая и рыжая), 50 г темно-коричневой. Вязание чулочное. Спицы № 2,5.

Перед. Набрать 80 петель, не считая кромочных, шерстью горчичного цвета. Связать 16 рядов резинкой 2х2. Далее широкие полосы в 16 рядов чередуются с узкими полосками в 2 ряда, связанными темно-коричневой шерстью. Широкие полосы вяжутся в такой последовательности: 3 полосы меланжевой пряжей, 2—горчичной. Связав 9-й ряд второй полосы горчичного цвета, вязание разделить на две части по 40 петель каждая, и дальше вязать их отдельно, убавляя со стороны выреза по 1 петле в каждом лицевом ряду—всего придется убавить 8 петель. Довязав полосу горчичного цвета и узкую полосу в два ряда темно-коричневой шерстью, снять на булавку по 24 петли со стороны проймы. Вязать еще 22 см до линии плеча, сохраняя тот же ритм полос. Петли закрыть. Край со стороны проймы обвязать крючком столбиками без накида темно-коричневой шерстью.

Перевести с булавки на спицу 24 петли со стороны проймы и вязать 16 рядов меланжевой нитью, соединяя новое полотно так, как при вязании вставки в модели № 1. Провязав 16 рядов, закрыть со стороны проймы 8 петель и оставшиеся 16 петель вязать дальше до линии плеча.

Так же связать и другую часть переда.

Спинка состоит из полос горчичного цвета шириной в 16 рядов, разделенных двумя рядами темно-коричневого цвета. Вязать по описанию переда, только, разумеется, не делать выреза.

Отпарить и сшить детали, следя за тем, чтобы полосы совпали.

Рукава. Обвязать проймы темно-коричневой шерстью столбиками без накида. Рукав вязать сверху, начиная с 10 петель горчичного цвета. Когда будут набраны все 60 петель проймы, вязать еще 20 см горчичной шерстью, затем 2 ряда темно-коричневой, 16 рядов меланжевой, 2 ряда темно-коричневой и 4 ряда горчичной шерстью. Закрыть петли, сшить рукав и обвязать низ крючком, столбиками без накида темно-коричневой шерстью.

Обвязать крючком горловину. Набрать, начиная с угла выреза, на круговые спицы все петли горловины и резинкой 2х2 горчичной нитью вязать 10 рядов (туда—обратно). Закрыть петли. Сшить центральный шов. Обвязать вырез крючком, столбиками без накида, темно-коричневой шерстью.



## ПЛАТЬЕ-КОСТЮМ



Платье-костюм из шелковой, ацетатной или шерстяной ткани. Лиф и рукава отделаны тканью другого рисунка или структуры. Соединительный шов подчеркнут бейкой из атласной ткани. Из нее же выполнен и жесткий пояс шириной 6—8 см. Рукава, объемные в верхней части и суживающиеся книзу, застегиваются на навесные петли. Такую же застежку имеет лиф. Воротник-стойка. Прямая двухшовная юбка с двумя мягкими складками, расположенными спереди и сзади.

Платье-костюм, состоящий из трех частей—юбки (такой же, как в предыдущей модели), жакета и маленькой открытой блузки на узких бретелях. Жакет с рукавом-погончиком, головка рукава увеличена за счет трех горизонтальных складок-защипов. Воротник-шалька. Мягкий, свободно завязывающийся пояс из гладкой ткани.

Платье-костюм из маризета, батиста, гладкого или набивного крепдешина может с одинаковым успехом быть и нарядным и повседневным—все зависит от ткани. Блузка, которую можно носить и поверх юбки, открывает плечи. Воротник-стойка слегка драпировается, по плечевым швам—складочки. Широкая, несколько удлиненная юбка присборена на талии.

Комплект из блузы, юбки и маленькой блузки на широких бретелях. Блуза спортивного характера с небольшим отложным английским воротником. Из-под кокетки мягкие складочки, надеваемая вниз блузка отделана широкой бейкой контрастного цвета, по шву можно проложить еще и отделочную тесьму. Детали бейки кроются двойными. В левом боковом шве блузки—застежка «молиния». На юбке спереди и сзади по две мягкие складочки, застроченные на 10—12 см от талии вниз. В левом боковом шве—застежка. На обороте приложения дана выкройка в натуральную величину блузы, блузки на бретелях и юбки для 50-го размера, III роста, без припусков на швы. На блузу потребуется 1,85 м, на блузку с бретелями—0,75, на юбку—1,6 м ткани при ширине 90 см.

Сильно приталенный жакет придает костюму элегантный вид. Приталенность достигается подрезами, сходящимися на талии; от воротника—апах до талии—застежка на навесные петли. Рукав, наполненный в головке, застегивается на навесные петли. Воротник, край рукава отделаны атласной бейкой, из атласа же узкий жесткий пояс. Юбка-четырехлинка плотно облегает бедра, ниже линии бедер складки расходятся.

Модели И. КРУТИКОВОЙ.  
Конструктор Т. ЛЕСНОВА.

Чертежи в сантиметрах

Блуза и юбка, размер 50, рост III.

1. Перед блузы 2дет
2. Спинка блузы 1дет
3. Кокетка 1дет
4. Рукав 2дет
5. Воротник 1дет
6. Подворот 2дет
7. Половина юбки 2дет
8. Полная юбка 1дет

Блуза на бретелях, размер 50, рост III.

9. Перед 1дет
10. Верх переда 2дет
11. Спинка 1дет
12. Верх спинки 2дет
13. Бретель 2дет

Линии соединения деталей:





# Семейное ателье ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ

Модель художника ОДМО  
Т. Мокеевой

**О**н элегантен, выполнен из шерстяной ткани, на подкладке. Этот костюм прямого силуэта мы предлагаем сшить

полным женщинам. Жакет двубортный, без воротника. Рукав-погон, по окату заложены складки. В рельефах полочки карманы. На спинке по талии — хлястик.

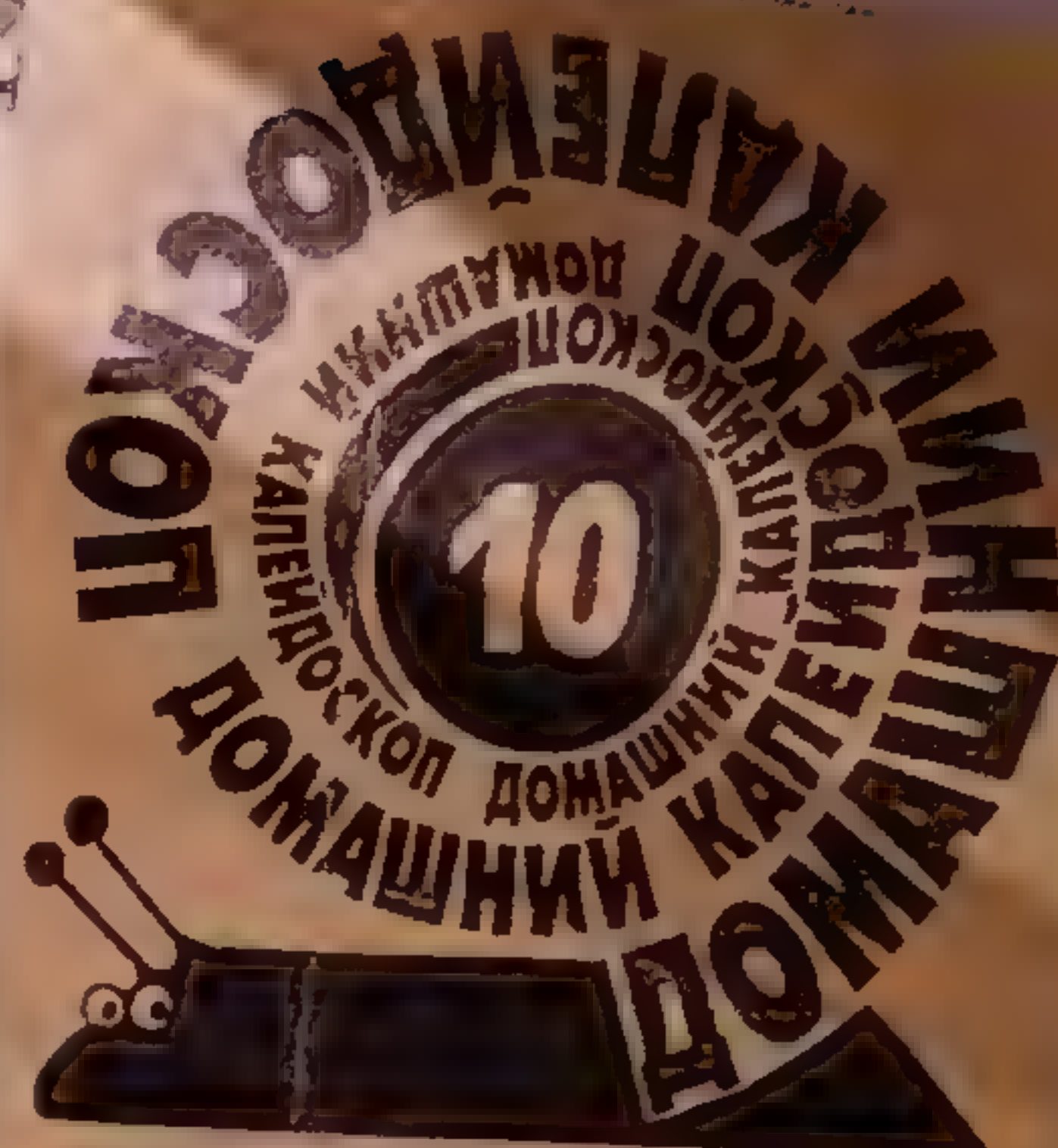
Юбка состоит из четырех клиньев-годе. Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками.

Чертежи лекал выкройки даются в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки для размера 164—100—108, то есть для 50-го разме-

ра. Цифровые обозначения в сантиметрах.

Расход ткани при ширине 140 см — 3 м 50 см.

Рекомендации по раскрою  
Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (в чертеже она указана стрелками, пунктирная линия обозначает сгиб детали или середину).



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.

Увеличивать или уменьшать выкройку больше чем на один размер не рекомендуется.

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ КРОЯ

- |                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. Спинка                         | 1 дет. (со сгибом) |
| 2. Боковая часть спинки и полочки | 2 дет.             |
| 3. Полочка                        | 2 дет.             |
| 4. Рукав                          | 2 дет.             |
| 5. Обтачка горловины спинки       | 1 дет. (со сгибом) |
| 6. Переднее полотнище юбки        | 2 дет.             |
| 7. Заднее полотнище юбки          | 2 дет.             |
| 8. Пояс юбки                      | 1 дет. (со сгибом) |
| 9. Хлястик                        | 1 дет.             |

Обратите внимание: детали полочек из подкладочной ткани выкраиваются за вычетом ширины подбортов и ширины обтачки спинки.

## Рекомендации по пошиву

Для более точного выполнения работы нужно перенести контур выкройки с одной обмелованной стороны на другую.

## ЖАКЕТ

Из подкладочной ткани вырезать мешковины карманов. Стачать рельефы полочек, оставив нестачанными входы в карманы.

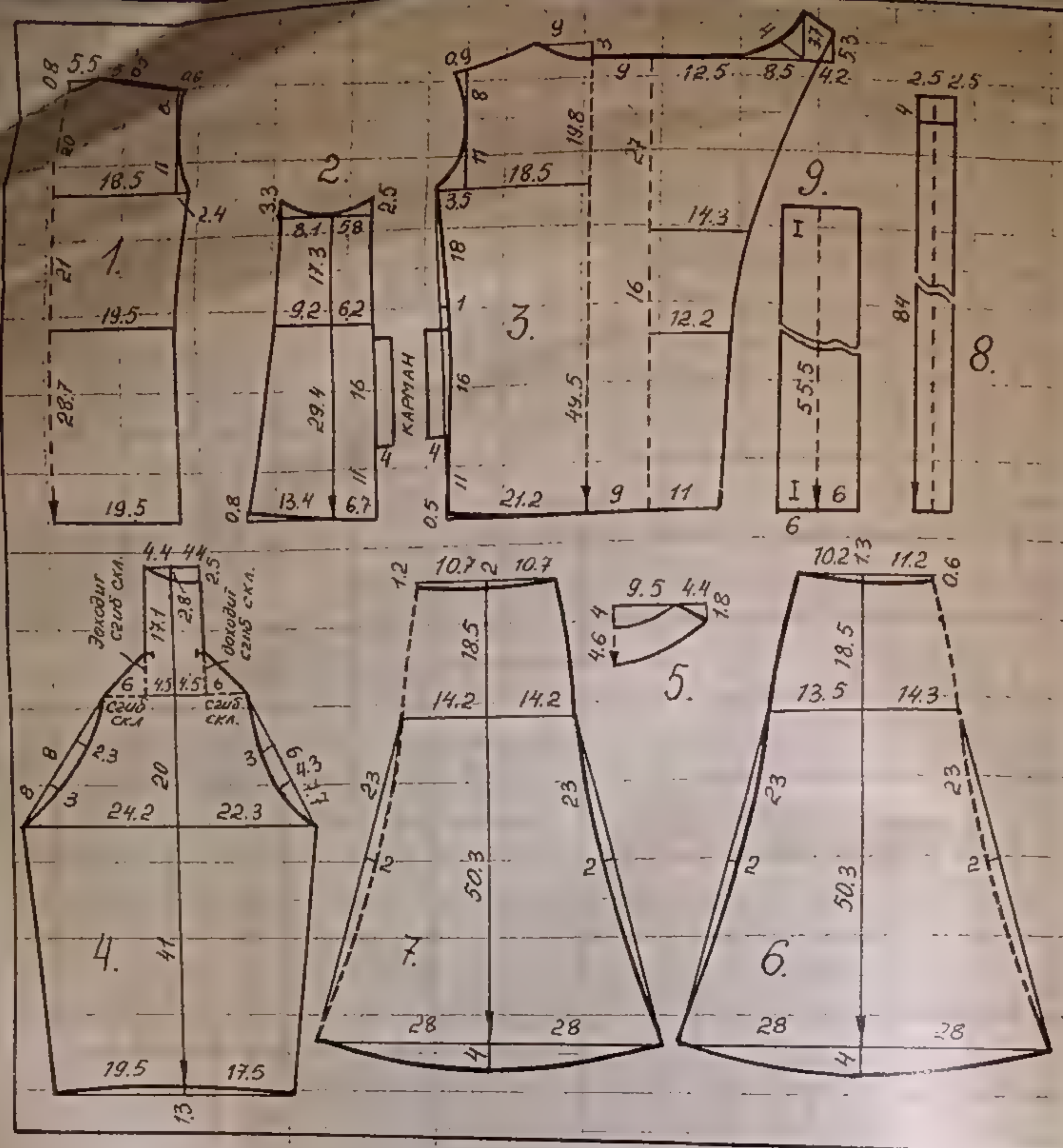
Обработайте карманы в рельефе полочки. Мешковины карманов с изнаночной стороны притачайте по размеченным линиям шва, предварительно сложив лицевыми сторонами с припусками на швы входов в карманы. Заутюжьте мешковину в сторону полочек. Стачайте друг с другом. Приметайте мешковины к полочкам.

Стачайте рельефы спинки, швы заутюжьте к середине. Заложите складки по рукаву в указанном направлении. Стачайте погоны с плечевыми срезами полочки и спинки. Швы приутюжьте к погону. Вметайте рукава в проймы и втачайте их. Одним швом стачайте нижние швы рукавов и боковые. Приутюжьте

Модель номера







швы в сторону спинки. Эту операцию можно выполнить и другим способом.

Стачайте боковые швы полочек и приутюжьте их. Стачайте нижние швы рукавов. Далее вметайте и втачайте рукава в проймы. Пришейте подплечники. В цельнокроенные подборта полочек проложите прокладки. Верхние срезы подбортов стачайте с обтачкой горловины. Втачайте ее, выметайте кант, приутюжьте.

Жакет соедините с подкладкой. Предварительно нужно изменить построение подкладки рукавов. Погоны соедините со спинкой и полочками. Шов стачивания будет проходить посередине, то есть построение подкладки — по принципу втачного рукава.

Цельнокроенные подборта жакета отверните на лицевую сторону и подколите булавками. Подкладку и жакет сложите лицевыми сторонами и сметайте по продольным срезам подбортов. Припуски на швы приутюжьте в сторону подкладки.

Притачайте единым швом подкладку к подбортам и обтачке горловины. Выверните подкладку

и подборта. Заметайте и отутюжьте края. Подборта подшейте вручную к подгибке низа. Подшейте подгибку низа и рукавов, приутюжьте жакет.

Обтачайте хлястик, выметайте кант, приутюжьте. Прометайте петли на хлястике и правой полочке. Пришейте две пуговицы на спинке по талии и пуговицы на полочках.

#### ЮБКА

Стачайте четыре клина юбки, оставив нестачанным в левом боковом шве место для застежки. Чтобы клинья-годе красиво смотрелись, необходимо внизу юбки не стачивать швы до конца на расстоянии 5—6 см. Обметать швы до конца строчкой «зигзаг». Обметайте низ изделия. Подверните по линии подгиба (припуск 2 см). Заметайте и подшейте низ потайными стежками или на машине. Стачайте швы до конца вместе с подвернутой подгибкой и приутюжьте швы. В нижней части на расстоянии 30—35 см от низа заутюжьте швы на ребро. То есть сложите клинья лицом к лицу и приутюжьте швы с изнанки. Швы

будут находиться в свободном положении.

Втачайте «молнию», располагая зубчики вплотную к срезу шва на левой стороне. Правую сторону сгиба шва приметайте к «молнии», перекрывая зубчики на 0,4 см. настрочите на 0,75 см от сгиба.

Юбка выполняется на подкладке. Скроите ее по основе прямой юбки. В левом боковом шве обработайте разрез для застежки. Стачайте вытачки или заложите мягкие складки по талии. Стачайте боковые швы. Внизу с левой стороны для свободы движения обработайте разрез. Длина юбки короче на 4—5 см основной юбки (в готовом виде).

Подкладку вложите в юбку изнаночной стороной внутрь и сметайте верхние срезы. Пояс вместе с подкладкой перегните пополам, обтачайте короткие срезы и припуск под застежку. Пристрочите пояс к верхнему срезу юбки и, подвернув припуски, настрочите его. Обметайте петлю для пуговицы. Приутюжьте юбку.

Конструктор 3. Граб.

ковская

## НА ПУТИ К ИДЕАЛУ



Сегодня приталенный силуэт, пожалуй, самый модный. А поэтому мы решили подробнее рассказать, как скрыть дефекты — расплывшую талию, широкие бедра — с помощью конструкторских «хитростей».

Ничто так не подчеркивает пропорции фигуры — правильные или же не совсем — как линия талии. И даже используя такой простой прием, как «затянутый» или расслабленный пояс, вы можете добиться нужного эффекта.

Если линию талии в платье зрительно поднять, «зависить», а юбку сделать прямой, неширокой — таким образом можно скрыть серьезный недостаток — короткие ноги.

Вам не стоит пользоваться широким поясом, если ваша талия «небезупречна». Наплывы «под» и «над» поясом еще больше деформируют вашу фигуру.

Высокую талию легко скорректировать, удлинив лиф платья. В этом случае и пояс опустится на линию бедер. Подойдут вам также платья покроя «принцесса».

При заниженной талии отдавайте предпочтение платьям отрезного покроя.

Если у вас широкие бедра, носите широкие юбки с набором складок. От узких откажитесь навсегда.

А блузки? Они должны быть свободными, светлых тонов. Так удастся зрительно увеличить верхнюю часть тела и уравновесить ее с нижней.





## БЕЗ КАНИКУЛ

**И**так, сегодня у нас последнее занятие в нашей «школе». Но это вовсе не значит, что вам их нужно прекратить вообще, тем более что остановились мы с вами на «самом интересном месте». Поясним: сейчас, если, конечно, вы «учились» прилежно, вы находитесь в неплохой физической форме. И это не предел.

Профессор И. П. Березин, руководитель «школы», считает, что у каждого из вас есть возможность выбрать из всего арсенала оздоравливающих средств именно то, что понравилось больше всего, что приносит пользу. В семье москвичей Боковых, где мы часто бывали и следили, как «прививается» ЦСКИП (целостная система комплексной индивидуальной профилактики), именно так и поступили.

Бабушке полюбились пешие прогулки, закаливание (душ 30-секундный со снижающейся температурой). Она «мужественно» ввела ограничения в свой пищевой рацион, исключив из него соль и жареные блюда, сладости и пироги. Папа и мама тоже предпочитают теперь умеренность в еде. Из физических нагрузок выбрали ежедневный бег трусцой и занятия в плавательном бассейне. Коля занялся боксом. Света увлеклась настольным теннисом. Так что оздоравливающие мероприятия стали для них потребностью.

Коля, правда, выразил недовольство: «Выходит, самоконтролем придется заниматься всю жизнь?» Да, это так. Ведь любые тренировки сопровождаются врачебным контролем, а следовательно, и самоконтролем. Без этого нет физической культуры. Форма дневника, которую мы предложили вам на одном из занятий, поможет вам успешно справиться с этой задачей. Потери времени невелики, зато польза очевидна. Теперь уже не ежедневно, а раз в неделю вы можете проследить за частотой сердечных сокращений (пульсу), весом тела. Казалось бы, простые по-

казатели, но они дают возможность судить, правильно ли вы питаетесь, насколько подходят вам выбранные физические нагрузки.

Программа на будущее? Основная — здоровый образ жизни. Помните, он индивидуален: что полезно для одного члена семьи, может оказаться вредным для другого. Ритм жизни, объем и интенсивность деятельности (мышечной и умственной), продолжительность сна, количество и качество пищи — все должно подбираться в соответствии с потребностями и возможностями организма.

Но и общие положения, важные для всей семьи, тоже есть. Например, веселый нрав, доброжелательность. Они удлиняют жизнь. Озлобленность же, зависть, несдержанность, распушенность, то есть отрицательные эмоции, наоборот, сокращают ее. Об этом вроде бы знают все, но в момент ссоры почему-то забывают. А ведь конфликтные ситуации, большие волнения способны резко и внезапно ухудшить состояние здоровья.

Ну, и еще несколько напутствий. Если вы в пожилом возрасте, главной вашей задачей должно быть замедление процессов старения, ослабления мышц, истощения нервной и эндокринной систем... Курить, «прикладываться к рюмочке» вам никак не следует. Ешьте больше овощей и фруктов, а животные жиры сократите до минимума. Рациональное питание, двигательная активность, психологическое равновесие помогут вам сохранить хорошую форму.

Тем же, кто помоложе, мы рекомендуем активный образ жизни: трудовой, и тем более на отдыхе. Выбирая виды физической нагрузки, закаливания, дыхательных упражнений, назначая себе разгрузочные дни, старайтесь, чтобы все это доставляло вам удовольствие, а не было бы насильем над собой. Тогда вы будете успешно двигаться вперед, к вершинам здоровья. Всего вам доброго! Будьте здоровы!

Записала И. Павлова.

## НОГОТОК К НОГОТКУ

**К**акими должны быть здоровые ногти? Твердыми, гладкими, розовыми. А красивые? Хорошо ухоженными. Потому что они создают впечатление о ваших руках, да и об образе женщины в целом.

Что же делать, если ногти часто ломаются, расслаиваются, они стали шероховатыми, утратили естественный цвет? Все это говорит о том, что в организме нарушен обменный процесс или же существуют какие-то заболевания внутренних органов.

Правда, бывают и другие причины, внешние. Скажем, условия работы. Химические вещества, смолы, растворители... Или же руки подолгу находятся в воде. Может быть «виновником» и некачественный лак для ногтей.

Если ваши ногти давно потеряли свой привлекательный, здоровый первоначальный вид, обратитесь к врачу-дерматологу. Он поможет вам избавиться от неприятных изменений. Если же ногти стали похожи на вогнутые «часовые стекла» или кончики пальцев напоминают «барабанные палочки», дело обстоит серьезнее. Поспешите обратиться к специалисту по внутренним болезням.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавляется витамин «А», 3 капли йода или же 5 капель лимонного сока. Делать их можно 1—2 раза в неделю.

И в ногтевую пластинку, и в кожу вокруг нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины.

А раз в два дня полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Его нужно разогреть предвари-

## Советует косметолог

но в водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Вы заметите убедительный эффект, если постоянно станете пользоваться специальным кремом для ногтей «Элегия». Они укрепятся, восстановят свой цвет и блеск. И все — благодаря содержащемуся в креме биоактивному хвойному провитаминному концентрату.

Ногти становятся крепче, растут быстрее, если в пищу употреблять продукты, богатые белками, минеральными солями, витаминами «А» и «Д», желатином. Желатин можно вводить в желе, заливные и десертные блюда или же просто понемногу добавлять в горячий суп.

Особый совет тем из вас, кто курит: пожелтевшие ногти «бледнеют» от протирания трехпроцентным раствором перекиси водорода, лимонным соком. Можно использовать такие, например, смеси: глицерин — 1 часть, перекись водорода — 5 частей, или же: 1 часть глицерина, 1,5 части пергидроля, 4 части дистиллированной воды. Это ежедневные процедуры. Кроме того, стойкий коричневый ороговевший слой ногтя можно отшлифовать осторожно пемзой. Но предварительно сделайте мыльно-содовую десятиминутную ванночку.

«Траур» под ногтями недопустим. Если вы работаете в саду, поскоблите предварительно ногтями кусочек мыла — это избавит от проникновения грязи. Руки мойте мягкой щеточкой.

Маникюр улучшает внешний вид ногтей, а лак защищает их от вредного воздействия разных факторов. Однако время от времени ногти нужно оставлять свободными от лака, чтобы они «подышали», «погрелись на солнышке», укрепились. Снимать его нужно специальной жидкостью, она продается в магазинах. Выбирая лак, помните, что он должен сочетаться по цвету с макияжем, одеждой. Возраст и род занятий тоже имеют значение.

Л. Щербакова,  
кандидат медицинских наук







ОКОННАЯ  
«ПАУТИНКА»

**Р**укоделие — занятие не только увлекательное, оно таит в себе также большие творческие возможности.

Сегодня мы предлагаем вам изготовить оригинальные шторы. Для работы понадобятся вязальный крючок, толстая штопальная игла, деревянная рамка, к которой нужно будет прикрепить связанную сетку. Крючок должен быть примерно вдвое толще нитки.

Когда в одном изделии сочетаются два вида рукоделия — вышивание и вязание крючком — они не только прекрасно «уживаются» друг с другом, но и взаимно обогащаются.

Многим мастерицам известна строчевая вышивка: белая строчка, строчка с цветным контуром, гипюры, цветная перевить и т. д. Самое сложное в ней — подготовить сетку из ткани. Нужно выдернуть часть нитей по основе и утку. Оставшиеся образуют сетку из квадратов. Ее обвивают, затем наносят узор, зашивая клетки различными швами: настилом, шпонкой, стланью, паучками, козликами... Кажется, что узор заключен в самой ткани. Все эти

вышивки очень красивы, напоминают кружевное полотно. Однако требуют большого умения и усидчивости.

Работа пойдет гораздо быстрее, если сетку связать крючком, а потом вышить на ней узор.

Техника вязания сетки: столбики с накидом. Между столбиками вяжите по 1—2 петли и столько же пропускайте, следя, чтобы клетки были квадратными. Если в узоре есть цветы, ромбы, полосы, вывязывайте их вместе с клетками сетки. Для плотного вязания замените воздушные петли столбиками с накидом.

Готовую сетку смочите с изнанки густым крахмалом, подсушите, прогладьте или высушите на подрамнике. Затем толстой иглой с большим ушком вышейте строчевой узор.

Занавески на окно состоят из двух частей и связаны из ниток № 0. Размер одной занавески произвольный. Клетки — 1×1 см.

В узоре узор... листьев расположен один под другим по высоте занавески и вышиты нитками того же цвета. Цветы, листья и стебли выполнены швом на-

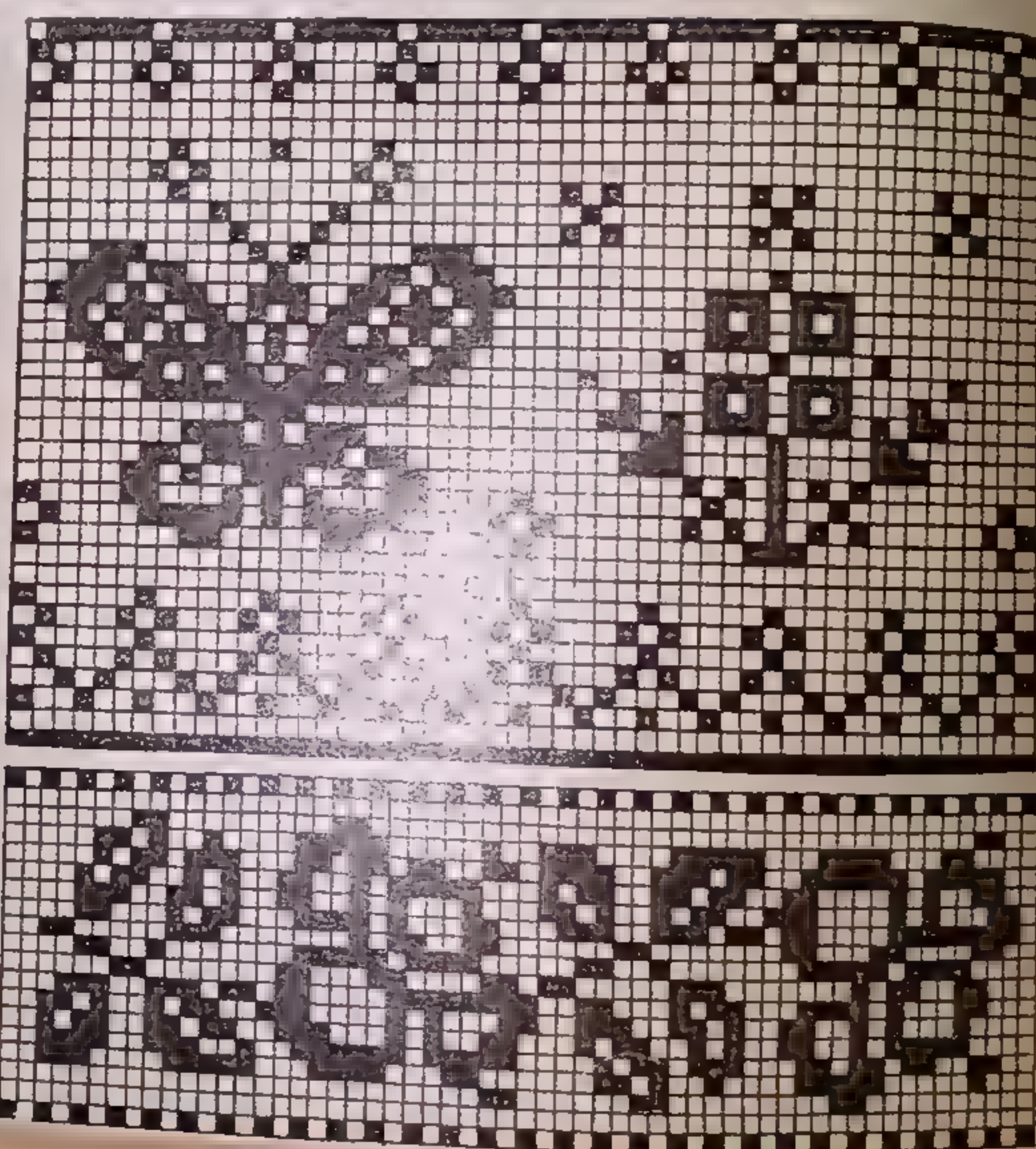
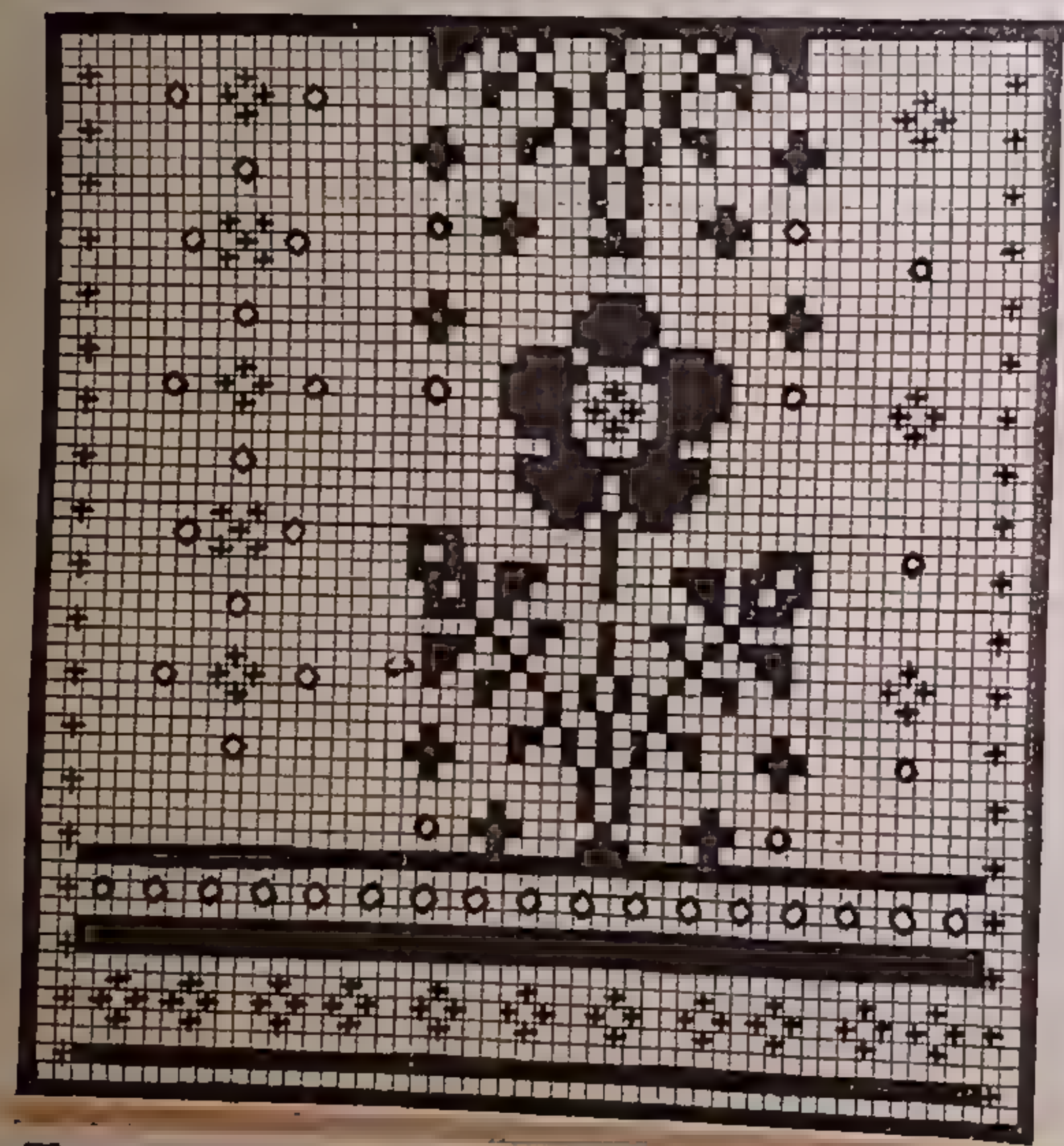
стил. Иглу с ниткой проводят по горизонтали и по вертикали так, чтобы нитка проходила поочередно над столбиком, то под ним (принцип плетения корзины). И так несколько раз, пока клетка не будет заполнена.

Лепестки цветов, листья и мелкие цветочки обведете по контуру, по принципу шва вперед иглоу двукратным движением иглы с ниткой сначала в одном направлении, затем в обратном по пропущенным местам.

Сердцевины цветов, мотивы из четырех и пяти клеток, а также каждая третья клетка вдоль длинного края занавески вышиты как показано на рисунках. Четыре горизонтальные полосы в нижней и три в верхней частях занавески выполнены стебельчатым швом. В каждой полосе стебельчатый шов использован по 5 раз.

Этим способом можно выполнить также панно, занавески, сумки, наволочки на диванные подушки, отдельные к платью.

Т. Еременко



## Домоводство

### ХРУСТАЛЬНАЯ ЧИСТОТА

**С**толовая и чайная посуда — предмет гордости любой хозяйки. Поговорим о ней подробнее. Начнем с фарфоровой и фаянсовой.

Такая посуда требует внимательного ухода. Мыть ее нужно теплой

водой с мылом и ополаскивать холодной. Горячая может разрушить глазурь, смыть позолоту. Для фарфора воду хорошо подсолить (3 ст. л. соли на 1 л воды). Если же сервиз потемнел, протрите тарелки пищевой содой или солью с уксусом. Помните о позолоте. Сода прекрасно удаляет пятна от чая и кофе и на фарфоровых, и на фаянсовых чашках. Вымытую посуду, чтобы она «сияла и блестела», хорошенько вытрите сухим чистым полотенцем.

Из промышленных средств може-

те выбрать для мытья любое: пасту «Бытовая», «Скайдра» или «Аба», порошок «Блик» или «Посудомой», жидкость «Вильва», «Жемчуг», «Помощница», «Истра-люкс» или препарат, который так и называется «Средство для мытья посуды».

Особо о хрустале. От горячей воды он темнеет и тускнеет. Вымойте, скажем, бокал теплой водой с мылом, протрите его сухой тряпочкой, смоченной в смеси 2 ст. л. порошка или мела, 1/4 ч. л. зубного порошка и 2 ст. л. теплой воды. Синьки и зеленоватый налет в хрусталь-

ной вазе отмывается уксусом с солью (желательно крупной).

Хрустальные предметы не сушат. Их нужно вытирать сухим полотенцем из льна. При этом фужеры, рюмки, бокалы нужно держать не за основание ножки, а у самого донышка.

Не всем известно, что средства для чистки оконных стекол — «Питинол», «Бло», «Быстрый», «Свет-1» и другие, а также «Вильва», «Жемчуг», «Помощница», «Истра-люкс», «Средство для мытья посуды» пригодны, а в некоторых случаях даже предназначены для мытья фарфора, фаянса, хрустала, зеркал.

М. Вигдорович



# ЗА ЧИННОЙ ТРАПЕЗОЙ

**Д**а, поведению за столом всегда придавали важное значение. Судили об общем культурном уровне человека и по тому, насколько красиво, элегантно он ест, правильно ли пользуется столовыми приборами. Конечно, и сегодня эти критерии не утратили значения, но...

Согласитесь, немало есть людей, «проповедующих» простоту поведения за столом. Они считают, что премудрости приема пищи излишни. Так ли это? Хорошо бы показать подобным «знатокам» их же самих со стороны. Попробуем? Начнем с самого элементарного, с осанки сидящих за обедом.

Обратите внимание, ваш сосед сидит, а вернее, небрежно полулежит на стуле. Вам приятно? Другой, придвинувшись вплотную к столу, положил на него локти, мешает всем. Бывает и так, что сидящий так далеко отодвинется, что каждое движение для него «подвиг»: того и гляди уронит жирный кусок на стол или на костюм. Хорошо, если на собственный.

Вилки, ножи, другие столовые приборы — правила пользования ими вырабатывались столетиями. Казалось бы, какой в этом смысл? Опутать процесс принятия пищи чопорными формальностями? Вовсе порным! Их задача — помочь человеку нет. Их задача — помочь человеку рационально, гармонично распределить свои движения за столом.

Взять те же вилку и нож. Почему нужно пользоваться ими одновременно? Да уже хотя бы потому, что, держа в левой руке вилку, в правой — нож, вы держитесь за столом прямо. Обе руки заняты, а значит, хлеб вы будете отламывать небольшими кусочками, которые можно



съесть за один-два раза, а не держать его постоянно. А чтобы намазать масло, положите кусочек хлеба на край тарелки и придержите его пальцами левой руки.

У ножа и вилки разные роли. Ножом лишь подправляют то, что берется вилкой. Не режьте ножом все подряд, чтобы потом пользоваться только вилкой. Это неправильно. И вообще пищи нужно брать понемногу.

А как мы едим суп? Неужели и здесь масса заповедей? Судите сами. Суп нужно есть с края ложки, поднося ее параллельно ко рту. Большой палец при этом лежит сверху ручки. Принято, когда суп остается на донышке, слегка отодвинуть тарелку и отклонить ее от себя. Зачем? Тогда и другое правило выполнить легче: наполнять ложку супом тоже движением от себя. И не через край, иначе половина «уплывет» по пути ко рту. И не «присвистывать», глотая, даже если суп наивкуснейший. Съев же первое блюдо, оставьте ложку в тарелке.

Для вторых блюд хитростей-премудростей придумано гораздо больше. Ручки ножа и вилки должны находиться в ладонях, а указательный палец правой руки там, где начинается лезвие ножа. Тот же палец левой руки лежит выше начала вилочных зубчиков. Разрезая кушанье, держите вилку и нож не прямо, а под небольшим наклоном.

А как быть, если понадобится другой столовый прибор или же кусочек хлеба? И нож и вилку кладите на тарелку крест-накрест. Может быть спокойны: так они не соскользнут на стол или на пол. Если же вы насытились, не отодвигайте тарелку — сигналом окончания еды послужат сложенные параллельно нож и вилка.

С рыбой тоже все непросто: резать ее ножом или нет? Многие согласны кивают: резать. Как раз нет. Если рыба вареная или жареная, нож служит здесь «помощником» — им отделяют рыбы косточки. Но,



допустим, косточка попала в рот: что делать? Положите ее на приклоненную к губам вилку, потом — на тарелку. И все же есть «каверзные» рыбные кушанья, с которыми без ножа не справиться, — эту рыбу нужно резать.

Удивительно, но героиня фильма «Начало», провозгласившая, что дичь можно есть руками, не только ошиблась сама, но и других сбילה с пути истинного. За столом, насколько это возможно, кушанья не следует брать руками. Блюда из дичи (и из курицы) едят с помощью ножа и вилки. Отрезая кусочки мяса, нужно быть осторожным, так как круглые кости могут легко соскользнуть с тарелки. И лишь кости маленьких птичек не возбраняется брать левой рукой.

Какие еще ошибки допускаются за столом? Считается, что салфеткой человек стал пользоваться

## Уроки этикета

больше двух тысяч лет назад. Но... Порой полотняная салфетка так и остается лежать на столе «незамеченной». Между тем ее нужно развернуть и спокойно положить на колени. А губы вытирают только бумажными.

Случаются мелкие «оплошности» и при чаепитии. Хотя, конечно, трудно представить сегодня распаренного купца, далеко отставившего мизинец и усердно дующего на блюдце с ароматной горячей жидкостью. И все же... Помешав чай или кофе ложкой, вы почему-то оставляете ее в чашке. Зачем? Она же вам мешает пить. Приятнее отламывать печенье по кусочкам, а не макать его в стакан. Не принято пить чай или кофе, когда рот наполнен пищей.



Сахар, если нет щипчиков, можно брать рукой или ложкой. Ломтик лимона кладите специальной маленькой вилкой. Выдавите из него сок, а остатки положите на край блюдца.

Не слишком ли много правил мы вам предложили? Не сложны ли они? Думаем, что вы справитесь. Потренируйтесь для уверенности дома, и тогда в гостях у вас все будет получаться легко и непринужденно.

В. Матвеев,  
А. Панов

## РОЗА В ПЕТЛИЦЕ

**С**егодня этот бесхитростный искусственный цветок необычайно популярен. Он может украсить и простенькую маечку, и строгий костюм, не говоря о нарядном платье. Ну, а самые отчаянные модницы, усеяв мелкими розочками, скажем, элегантный белый жакет, будут пользоваться всеобщим вниманием. Так считают художники-модельеры.

Попробуем сделать розу сами. Это нетрудно. Для нее понадобится полоска шелковой или синтетиче-

ской ткани: плотной или тонкой, жесткой или пластичной, гладкой или с эффектной выработкой. В зависимости от размера цветка полоска может быть длиной от 30 до 50 см. шириной (в готовом виде) от 3,5 до 5 см. Ткань сшейте по длине, шов разутюжьте, стачайте один конец наглухо, выверните и стачайте второй конец вручную, прогладьте. Далее, поперечная и косая — эти свойства материала придадут украшению свои особенности.

Теперь потренируемся в свертывании розы: один конец ленты сложите «армошкой» и обвивайте ее вокруг указательного пальца, одновременно закручивая по спирали

и придавая ткани легкие складки, изгибы. На последнем обороте кончик полосы аккуратно спрячьте снизу в серединку цветка. Можно закрепить витки снизу несколькими стежками, подобрав нитки в тон. Роза готова.

Булавкой нитками прикрепите цветок к платью, воротничку, шартру, поясу, банту, с помощью заколки — в прическу.

Из этой же ленты, расправив ее и отгладив, можно соорудить изящный бант к ботинку или же декоративный платочек в карман.

В. Монастырская





# Кулинарные беседы профессора Н. И. Ковалева

## ПТИЦА... В КАСТРЮЛЕ

**Р**усская кухня всегда славилась разнообразием и обилием холодных закусок. Блюда из птицы — непременные «участники» и праздничных застолий, и будничных столов. Еще в рукописях XV—XVI веков встречается «кура без костная», а позднее «кура тельная». Речь тут идет о фаршированных изделиях. После проникновения к нам французской кухни стали это блюдо называть «галантин», то есть нежное. Но способ его приготовления мало изменился. Разве что стали вводить в фарш заморские фисташки да мускатный орех.

### КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ

Мякоть обработанной курицы разрезать со стороны спинки от шеи до конца туловища, а потом мясо с кожей осторожно отделить от костей острым ножом. Кости крылышек и ножек (обрубленные у пяточного сустава) оставьте. Со снятой кожи отделите мякоть, зачистите ее, отбейте тупой. Кожу положите на мокрую салфетку и укладывайте на нее отбитую мякоть, а сверху на нее — начинку. Затем начинку заверните в кожу, зашейте разрез и придайте форму тушки. Сформованную тушку заверните в марлю, залейте водой или бульоном. Когда курица сварится, охладите ее в бульоне, выньте, положите под легкий пресс и поставьте в холодильник. Затем фаршированную курицу можно подавать к столу, но... сняв марлю и нарезав на порции.

Начинку готовят следующим образом: шпик, мясо птицы и свинину промывают вместе на мясорубке. В эту массу добавляют яйца, молоко, соль, перец (можно мускатный орех) и хорошо вымешивают. Затем в фарш добавляют нарезанный кубиками шпик. Можно добавить очищенные фисташки. Это блюдо можно подавать на праздничный стол.

### САЦИВИ ИЗ КУР

Это блюдо пришло из кавказской кухни. Курицу отварите до полуготовности, нарубите на куски (по два на порцию), обжарьте в духовке. Бройлеров, не отваривая, можно сразу обжарить. Для соуса мелко нарежьте лук, спассеруйте его с маслом, добавьте муку, прогрейте, помешивая, разведите бульоном. Грецкие орехи очистите от скорлупы, растолките, добавьте чеснок, соль, шафран, молотый перец, трите все вместе. В эту массу добавьте немного уксуса, смешайте все с бульоном (с луком и мукой) и прокипятите. Если есть кавказская приправа хмели-сунели —



## ГУСИ И УТКИ

Жареный гусь — традиционное украшение праздничного стола. Но и в обычные дни можно приготовить вкусные, питательные блюда

### ГУСЬ ИЛИ УТКА С КАРТОФЕЛЕМ

Подготовленную тушку посолите внутри и снаружи, положите на сковороду спинкой вниз, нежирную птицу полейте жиром, а жирную — горячей водой и поставьте в духовку. Во время жарки тушку время от времени переворачивайте и поливайте жиром и выделившимся соком. Готовую птицу переложите в другую посуду, а оставшийся в сковороде жир и сок слейте, вытрите сковородку почти досуха, добавьте воды или бульона и кипятите, помешивая деревянной лопаточкой. Обжарьте крупно нарезанный картофель. Птицу нарубите на куски, уложите на блюдо, полейте соком и жиром, а вокруг кладите жареный картофель. Украсьте блюдо зеленью.

### С ЯБЛОКАМИ

Очистите яблоки от кожицы, нарежьте на четыре части, положите на смазанный жиром противень или сковородку, посыпьте сахаром, полейте соком, оставшимся от жарки птицы, и запеките в духовке. Печеные яблоки подайте как гарнир к кускам жареной птицы

### ПО-ДОМАШНЕМУ

Тушку гуся или утки разрубите на куски, обжарьте на сковороде, переложите в кастрюлю, гусятницу или глиняные горшочки, добавьте крупно нарезанные картофель, пассерованный лук, посолите и тушите 30—40 минут. Затем добавьте лавровый лист, перец горошком и доведите до готовности. Просто и вкусно!

### С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Птицу обжарьте в духовке. Квашеную капусту отожмите от рассола, добавьте жир, вытопившийся от

жарки, пассерованный лук, морковь, немного воды и тушите до тех пор, пока капуста станет мягкой. Уложите капусту на блюдо, сверху — куски жареной птицы, полейте соком (от жарки), посыпьте шинкованной зеленью и подавайте на стол. Блюдо это понравится всем.

### ПЛОВ ИЗ ГУСЯ ИЛИ УТКИ

Растопите в кастрюле жир (можно использовать жир птицы), добавьте шинкованный лук и пожарьте. Затем добавьте шинкованную морковь, нарубленную на куски птицу и обжарьте все вместе. Посолите, добавьте лавровый лист, засыпьте сверху перебранный и промытый рис и осторожно налейте столько воды, чтобы она покрывала рис на 2—3 см. Когда он впитает воду, нагрев нужно уменьшить, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Затем перемешайте куски птицы с рисом и все выложите на блюдо. Сверху посыпьте плов шинкованной зеленью и сырым луком, который нарежьте предварительно тонкими колечками и промойте.

Продукты: на 1 кг птицы возьмите 200—250 г риса, 75—100 г лука, 75—100 г моркови.

### РАГУ

Название этого блюда пришло к нам в петровскую эпоху, в XVIII веке. Во французском языке это означает и особое блюдо, и острую приправу. Слово происходит от глагола «возбуждать», а значит, включает значения вкусный, аппетитный.

Для рагу утку или гуся нужно нарубить на куски, обжарить, залить горячей водой так, чтобы она покрыла птицу, добавить томатную пасту или свежие помидоры, соль, перец, пассерованный лук, морковь и тушить 30—40 минут. Часть бульона слить, развести им муку, прогретую с маслом (мучную пассеровку), и этой смесью заправить рагу. Подают это блюдо с жареным или отварным картофелем, рассыпчатым рисом. Помните, «рагу» — значит «острое»!

### ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ АЙВОУ

Это блюдо понравится приверженцам кавказской кухни. Тушку жирного гуся обработайте, промойте, посолите внутри и снаружи. Айву очистите, удалите семенную коробку, нарежьте на мелкие кусочки, добавьте сахар, молотую корицу, все перемешайте. Этой массой нафаршируйте гуся, разрез зашейте нитками и запеките тушку в духовке. Не жалею, действительно ли гуси спасли Рим, но хозяйку, ждущую в доме гостей, они выручат!



## По итогам конкурса

По условиям конкурса гостя нужно накормить быстро, вкусно, сытно. И сколько же выдумки, фантазии в письмах участников! Откликнулись многие, и в каждом письме — рассказ о своей семье, традициях гостеприимства, о национальных особенностях кухни. И конечно же, стремление победить, блеснуть кулинарными способностями.

Желание угодить гостю, не считаясь с хлопотами, забота о нем, радушие в письме Р. И. Арцыбасовой из г. Кувандык Оренбургской области — на первом плане. «Неожиданные гости в доме бывают чаще, чем те, к приему которых готовишься заранее. И я об этом не забываю. Для основательного угощения у меня есть фирменное блюдо».

**СКОРОСПЕЛЫЙ КУРНИК.** Режу небольшими кусочками куриное (можно свиное) мясо, тушу с жиром до полуготовности. Пока мясо тушится, чищу картошку и замешиваю сдобное тесто. Не очень крутое. Лучше всего — на сметане или же на кефире с маргарином. Никакой нормы не придерживаюсь. Полуготовое мясо заливаю кипятком (вода ровненько с мясом), добавляю соль, перец. Перекипятив, большую часть жидкости сливаю в другую посуду — пригодится. Все остальное смешиваю с нарезанной картошкой, добавляю еще немного соли, лука-вицу (надрежьте ее вдоль и поперек, чтобы можно было вынуть потом целиком) и ставлю на огонь. Как только закипит — снимаю. Готовлю лепешку и накрываю ею сковородку так, чтобы края немного свисали. В середине делаю небольшое отверстие и ставлю мясо в духовку (разогретую заранее) на 20 минут. В готовый курник выливаю жидкость, слитую раньше (помните оставленное отверстие), и несусь с своим блюдом на стол. Выглядит оно эффектно, аппетитно, румяная пышная корочка свешивается с краев жаровни, аромат щекошет ноздри, а содержимое действительно вкусно!

Не знаем, как вам, а нам захотелось стать «неожиданными гостями» этого дома, где, видимо, и всей семье тепло и уютно у такого очага. «Захотелось откликнуться на конкурс», — лаконично написала из г. Кемерово Л. А. Федорова. — Задания показались интересными, хотя ситуации могут быть разными. А значит, и ответов масса. Предлагаю один вариант».

**САЛАТ АВСТРИЙСКИЙ.** Продукты: 6 яиц, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов в масле, 100 г твердого сыра, сливочное масло, майонез.

Накладываем слоями: тертые рыба (1-й слой), тертый сыр (2-й) на кусочки, разломить рыбу



## НА ПОРОГЕ НЕОЖИДАННЫЙ ГОСТЬ

литель майонезом. Лук (4-й), сливочное масло (5-й), масло нужно потереть на терке, тертые желтки (6-й слой). Еще раз заливаем майонезом. Хорошо бы тарелке с салатом постоять часок, чтобы все компоненты пропитались соком.

**КЕКС АНГЛИЙСКИЙ.** Продукты: 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан изюма, 1 стакан орехов (можно без них), 2 яйца, 1 ч. л. корицы, 1/2 стакана кефира или простокваши, немного соды.

Растереть сахар с маслом, добавить яйца (желательно взбитые) муку (на глаз), простоквашу, гашеную в уксусе соду. Тесто выложить в форму и выпекать. Сверху посыпать кекс сахарной пудрой или сметанным кремом.

Свой рецепт предлагает М. Б. Почкутова из Вильнюса.

**БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКАМИ.** Тонкими ломтиками нарезать белый хлеб и намазать с одной стороны маслом (маргарином). Очищенные яблоки натереть на терке, добавить сахар, корицу, сырое яйцо, перемешать и положить «фарш» на ту сторону булочки, где нет масла. Положить бутерброды на разогретую сковородку маслом вниз накрыть крышкой и выпекать. Через 2—5 минут они готовы.

Понадобится 3—5 яблок, 50—70 г масла (маргарина), 2—3 ст. л. сахара, щепотка корицы, 1—2 яйца.

Не правда ли, простые и оригинальные рецепты? Именно такие блюда нужно подавать неожиданному гостю, считает пятнадцатилетняя Шахида Ходмаева из Ферганы. «Если гость пришел утром, можно предложить ему кофе или чай с печеньем, кексом (желательно домашнего приготовления). Это сладкое блюдо не должно быть изысканным, зато вкусным, недорогим, простым в приготовлении.

С юной Шахидой соглашается наша читательница из г. Салавата Д. С. Валитова: «Торт или пирог

печь не стоит. Это займет много времени, и к тому же второпях он может не получиться. В результате испортится настроение и у вас, и у гостей. Неожиданным гостям я обычно готовлю угощение за час. Вот одно из блюд».

**ЛАГМАН ПО-ДОМАШНЕМУ.** Мясо нарезать мелкими кубиками, обжарить в жире. Добавить мелко нарезанные морковь, лук, болгарский перец, томат, соль. Все тушить минут 10. Все перемешать, налить кипяченой воды и пусть кипит еще минут 20. Положить нарезанный мелкими кубиками картофель и варить еще 10—15 минут. А в это время замесите тесто как на домашнюю лапшу. Нарежьте ее подлиннее и потоньше, отварите в подсоленной воде. Воду слейте, лапшу откиньте на дуршлаг. Теперь разложите ее на тарелки, а сверху разлейте мясную подливку. Но не перемешивайте. Посыпьте зеленым луком и укропом. А для любителей острого подайте отдельно красный молотый перец.

Продукты: 500 г мяса, 1 морковь, 1—2 луковицы, 1 болгарский перец, 2 ст. л. томата, картофель по вкусу, 2 литра воды».

И все же большинство участников конкурса предпочитают простое угощение. Н. В. Седенкова из Орехово-Зуева Московской области пишет: «В ход идут все запасы быстрого приготовления, а также овощи. Я очень быстро готовлю. Вот мой рецепт».

**МЯСНОЕ БЛЮДО.** Нарезаю соломкой кусочек мяса (любого, его можно взять даже из морозилки), кладу на сковородку, добавляю любой жир, репчатый лук, нарезанный кольцами, обжариваю и туда же кладу соленые огурцы, порезанные соломкой. Можно залить блюдо сметаной, но не обязательно. Готовится оно не более 20 минут».

Мы внимательно читали все ваши письма. Давая оценку «меню

для гостя», мы учитывали все: оригинальность блюд, время приготовления, простоту рецептов, доступность продуктов. И конечно же, отношение к своему неожиданному гостю. Третьих мест оказалось так много, что мы решили их не выделять. Второе присуждено Лолите Альбертовне Федоровой из Кемерово, ну а первое — для нас это было сюрпризом — шестнадцатилетней москвичке Наташе Смирновой. Итак, меню победительницы.

**РЫБА В ПЕРГАМЕНТЕ.** 0,5 кг рыбного филе, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока (или щепотка лимонной кислоты).

Кусочки рыбного филе замочить на пять минут в соленой воде. Вынув, дать воде стечь, положить кусочки на смазанную маслом пергамент, сверху — слой масла с морковью с луком. Все это сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Пергаментные пакетики обвязать ниткой или шпагатом и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 15 минут.

**САЛАТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ.** 1 луковицу нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на терке 2 яблока и уложить сверху на лук. Натереть 100 г сыра, порубить 3 вареных яйца и, посолив, перемешать с сыром. Этот слой кладется на первые два и заливается майонезом. Салат нужно есть, не перемешивая.

**ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ.** 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 3 яйца. Отделить белки от желтков. Белки и полстакана сахара взбить до крутой пены. То же самое сделать с желтками и остальным сахаром. Белки и желтки перемешать, добавить муку. На смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями сковороду положить порезанные очищенные яблоки. Залить их тестом и печь до готовности.

**КОКТЕЙЛЬ ТОРТНИ.** Смешать 1 белок, 1 ст. л. растворимого кофе и щепотку соли, взбить до крутой пены. Продолжая взбивать, добавить 2 ст. л. сахарного песка. Стакан сливок тоже взбить и соединить с белками. Все перемешать и добавить сахар по вкусу.

Конкурс завершен. Мы поздравляем всех участников, но особенно победительниц. Оригинальные рецепты, присланные вами, мы будем давать на страницах «Домашнего калейдоскопа».

А. Еремеева





## «ОГОРОД» НА ПОДОКОННИКЕ

**С**коро завьюжит на дворе, а на подоконниках квартиры наступает «весенняя пора». Чем привлекателен мини-огород? Конечно же, не изобилием. Радует «общение» с растениями, возможность заняться опытами, самим изготовить полочки, подвесные плоскости, кашпо...

Набор культур для выращивания велик: от зелени до огурцов, помидоров, перца. Подоконник должен быть солнечным, широким. Ну, а какие еще проблемы? Основная — правильно выбрать сорт. Например, хорошо растут и плодоносят на подоконнике гибриды огурцов Апрельский, Зозуля, Кукарача, Манул. Кроме того, они легко выдерживают резкие колебания температуры. Надо ли гибриды доопылять? Апрельский и Зозуля могут обойтись без насекомых-опылителей, другие доопыляют вручную. Для этого нужно вырастить рядом один-два сорта с мужскими цветками, скажем, Неросимый-40 и Изящный. Пыльцу с них берут кисточкой и переносят на женские цветки Кукарачи и Манула. Есть гибриды, которые и вовсе не нуждаются в опылении, например, Московский тепличный. Итак, сорт огурцов выбран, теперь готовим питательный грунт.

Почвенная смесь должна состоять из равных частей перегноя и дерновой земли. Семена, как обычно, прогревают и проращивают в стаканчики. По одному высевает в стаканчик. Глубина заделки — 1 см. Не забудьте полить «посев». Всходы появляются быстрее, если накрыть стаканчики стеклом или пленкой, а потом убрать.

Очень важна для «зимнего» огорода подсветка: по 6—8 часов в день. А весь светлый период для растений должен длиться в это время 12—16 часов. Где же взять «второе солнышко»? Им могут стать люминесцентные лампы белого или дневного света. Для огорода в 1 м<sup>2</sup> их мощность должна равняться 120—300 ваттам в зависимости от месяца и выращиваемой культуры. А поскольку они не дают тепла, лампы можно размещать прямо среди растений. Естественного света будет больше,

если оконные стекла чисто вымыты, да и сами растения нужно переставлять так, чтобы они не затеняли друг друга.

Наиболее светолюбивы помидоры, огурцы, перец, салат. Лук, все листовые двухлетники менее требовательны.

Растения на окне... Они нуждаются в постоянном внимании. Вот ударили морозы, стекла заделены. Посадки на ночь унесите подальше от окон, потому что воздух здесь холоднее комнатного градусом на десять. Не терпят растения и перегрева. От батареи их нужно защитить экраном или щитком. Температурный режим на подоконнике в дневное время 20° тепла, ночью — 15°. Помните, что огурцы не переносят сквозняков, любят влажный воздух. Почаще протирайте подоконник сырой тряпкой или же поставьте возле батареи поддон с водой. Влажность повысится, если положить на батарею мокрую мешковину. Поливать растения нужно теплой водой.

Теперь о подкормке. Первую дают огурцам, когда рассада «исполнится» две недели. Используется огородная смесь (3 г на 1 л воды). Вместо нее можно взять и полное минеральное удобрение. Декаду спустя приступите ко второй.

Как только рассада обзаведется двумя листиками, разместите ее в большие горшки. Следующая огородная «операция» — подвязка и формирование побегов. Специалисты рекомендуют полностью удалять боковые неплодоносящие побеги. У остальных же прищипку нужно вести над завязью, минув еще один лист.

Когда же можно приступать к посадке комнатных огурцов? Некоторые огородники сеют огурцы в конце декабря — начале января. Но все же, пожалуй, самый лучший срок февраль, когда прибавка света станет ощутимой.

Несколько слов о подоконнике. Лучше всего подходит огурцам солнечное кухонное окно, при условии, что выходит оно на юг или юго-восток. Следите за поливом. Он должен быть умеренным, иначе от

чрезмерной влаги корни могут загнить и попортиться. Перегрев тоже опасен.

О комнатном перце. Зимой веселый кустик острого перца, усыпанный рдяными плодами, особенно радует глаз. Каждый перчик, величиной с наперсток, жгучий-прежгучий. Ши с такой специей очень аппетитны. Вся семья будет обеспечена приправой с подоконника.

Итак, осталось подобрать горшок, уложить на дно битый кирпич (для дренажа), насыпать почвенной смеси. Она может быть такой:

к двум частям листовой земли примешать одну часть дерновой и столько же перегноя. Добавить горсть речного песка.

Перец обычно разводят из семян. После пересадки сеянцы легко приживаются, быстро гонят побеги. Зимний полив должен быть умеренным, а вода только теплой. От холодной, из-под крана, кустики погибнут. Хорошей подкормкой является раствор суперфосфата и калийной соли.

А. Стрижев, агроном

## Читатель — читателю КАЖДЫЙ СОВЕТ — НА ПОЛЬЗУ

Подготовила Е. Чудакова

● Укроп и петрушку тщательно высушить на солнце, мелко истолочь и хранить в закрытых стеклянных банках в прохладном месте.

● Зелень мелко порезать, перемешать с солью (на 1 кг зелени 250 г соли), плотно уложить в стеклянные банки, присыпав сверху слоем соли в 0,5 см, накрыть бумагой, обвязать ниткой и поставить в прохладное место.

● Чеснок опустите на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте.

● Лук лучше всего сохраняется в венках.

● Апельсины можно хранить месяц-полтора. Оботрите их насухо, заверните каждый в пергаментную бумагу, уложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник. Раз в неделю их нужно перебирать.

● Груши уложите в ящики, пересыпав сухим речным песком, чтобы они не касались при этом друг друга. Когда тара наполнится, закройте ее плотнее и поставьте в сухое прохладное место.

● Растительное масло. Дайте ему перед длительным хранением отстояться, слейте в другую посуду, добавьте на каждый литр по 1 ч. л. соли и мелко раздробленному зерну фасоли. Поставьте в темное прохладное место.

● Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена. Другой способ хранения: посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой, налив сверху салфетку или полотенце, погрузив его концы в воду.

● Мясо останется свежим 4—5 дней, если, обсушив, положить его в кастрюлю (эмалированную), залить простоквашей, сверху накрыть тарелкой придавить грузом и поставить в прохладное место.

● Томат-пюре нужно хранить в стеклянной посуде в прохладном месте, чтобы на поверхности не появлялась плесень, посыпьте его сверху солью и залейте тонким слоем растительного масла.

● Лимоны хранятся несколько недель, если их положить в банки, налитые свежей водой, и поставить в холодильник.

● Разрезанный лимон хорошо сохранится, если его положить в чашку, на четверть наполненную уксусом. Разрезанная часть должна быть внизу.

● Рыбу можно уложить в сухой торфяной порошок или же обернуть крапивой.







МОДЕЛЬЕР-КОНСТРУКТОР  
ПРИЛОЖЕНИЯ  
РАБОТАЮЩАЯ

## БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ

**К**аждую деталь на ткани располагайте по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали).

### ДЕТАЛИ КРОЯ

Жакет:

1. Спинка — 2
2. Полочка — 2
3. Передняя половинка рукава — 2
4. Листочка с мешковиной — 2
5. Мешковина — 2

Брюки:

6. Задняя половинка брюк — 2
7. Передняя половинка брюк — 2
8. Бочок передней половинки, переходящий в мешковину, — 2
9. Мешковина кармана брюк — 2
10. Пояс.

На жакет потребуется 1,90 м, на брюки 1,60 м при ширине 1,50 м.

Этот костюм могут носить женщины любого возраста. Сшить его можно не только из ткани в клетку, но и из гладкокрашеной или из ткани в полоску. Возможно использование тканей-компаньонов (как в нашем случае) или сочетание рисунков. Например, брюки можно сшить из ткани в полоску, а жакет из клетчатой или гладкокрашеной ткани и наоборот. Для этого костюма подойдут полушерстяные, шерстяные, смесовые ткани, костюм будет прекрасно выглядеть из плотного шелка или льняного полотна.

Жакет прямого силуэта с длинным рукавом комбинированного покроя. На полочках по одному нагрудному карману с листочкой. В низу боковых швов разрезы на 15 см от низа. Застежка спереди.

Брюки прямые по всей длине, с косыми боковыми карманами с отрезным бочком, с гульфиком на «молнии». Пояс брюк шириной 3,5 см застегивается на пуговицу.

### Последовательность обработки ЖАКЕТ

1. Стачать средний шов спинки.
2. Приутюжить листочки по сгибу, предварительно усилив ее клеевой

прокладкой с изнаночной стороны. Боковые края листочки застрочить на 0,7 см до надсечки, приутюжить края.

3. Приложить срез листочки к намеченной линии на полочке и притачать шириной шва 0,7 см, с другой стороны к линии притачки листочки приложить срез мешковины и притачать шириной шва 1,25 см, разрезать между линиями притачивания, не доходя до концов строчки на 1,5 мм, разрезать уголками. Вывернуть листочку на лицо изделия, а мешковину на изнанку, расправить и приутюжить с изнаночной стороны. С изнанки закрепить уголки.

4. Притачать передние половинки рукавов к проймам полочек, заутюжить швы в сторону рукавов.

5. Стачать плечевые срезы, соединяя верхние срезы рукавов спинки и полочки.

6. Стачать боковые срезы, оставляя разрезы в боковых швах.

7. Стачать подборт с обтачкой к спинке.

8. Притачать подборт с обтачкой по горловине.

9. Подогнуть низ рукавов на 4 см, низ жакета на 3 см, подшить и приутюжить.

### БРЮКИ

1. Стачать вытачки на задних половинках брюк.

2. Обработать края гульфика, заутюжить его по меловой линии и настрочить «молнию».

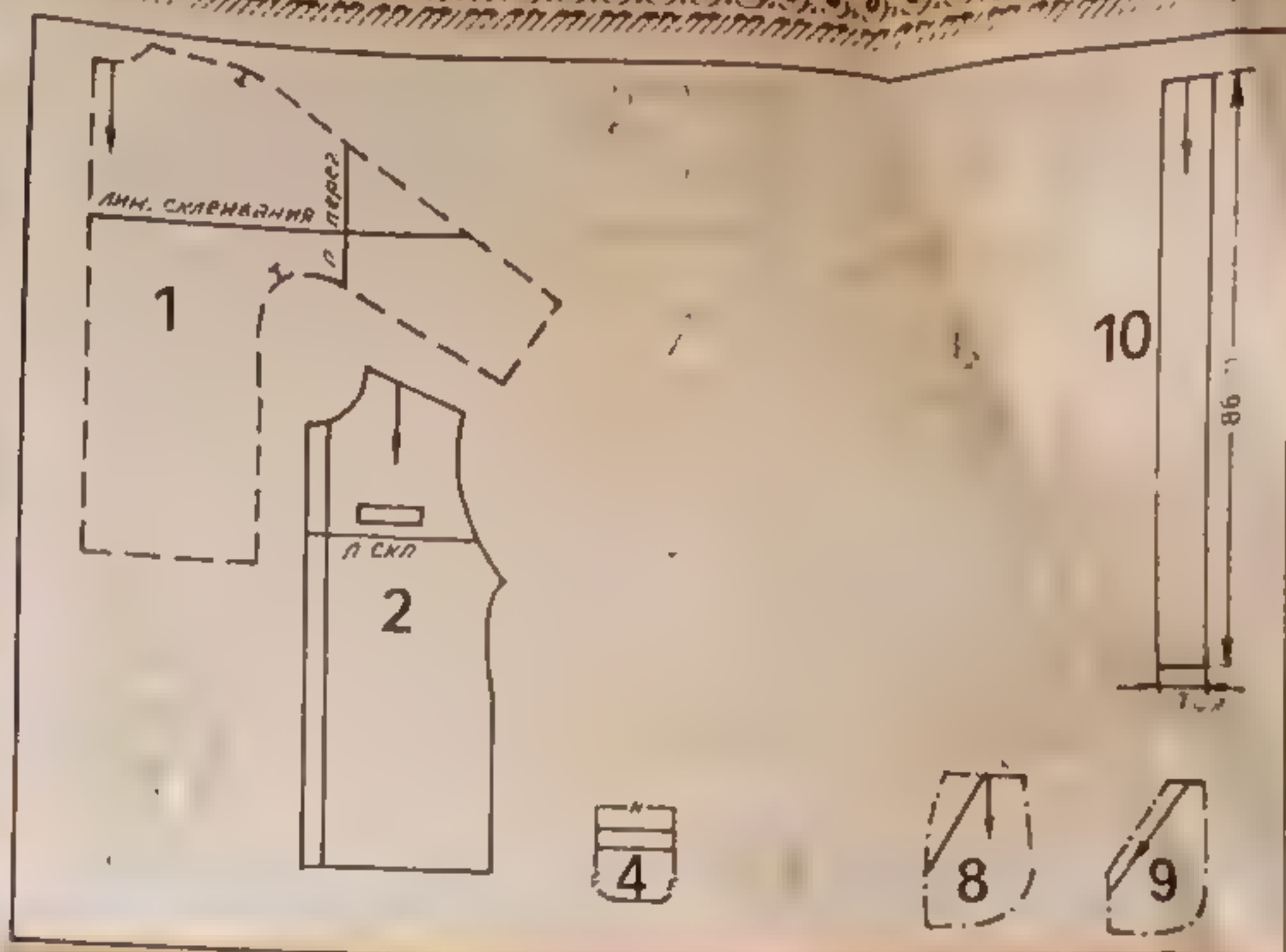
3. Обработать карманы на передних половинках брюк и соединить с бочками.

4. Заложить складки на передних половинках брюк и закрепить их.

5. Стачать средний, шаговой, боковые швы, поворачивая боковые швы в сторону спинки.

6. Притачать пояс к верхнему срезу брюк, оставляя непритаченным припуск под застежку. Сложить пояс пополам, обтачать концы, настроить пояс на шов притачивания к брюкам.

7. Подвернуть низ брюк на 4 см, подшить и приутюжить.



Размер 48

рост — 164

объем бедер — 104

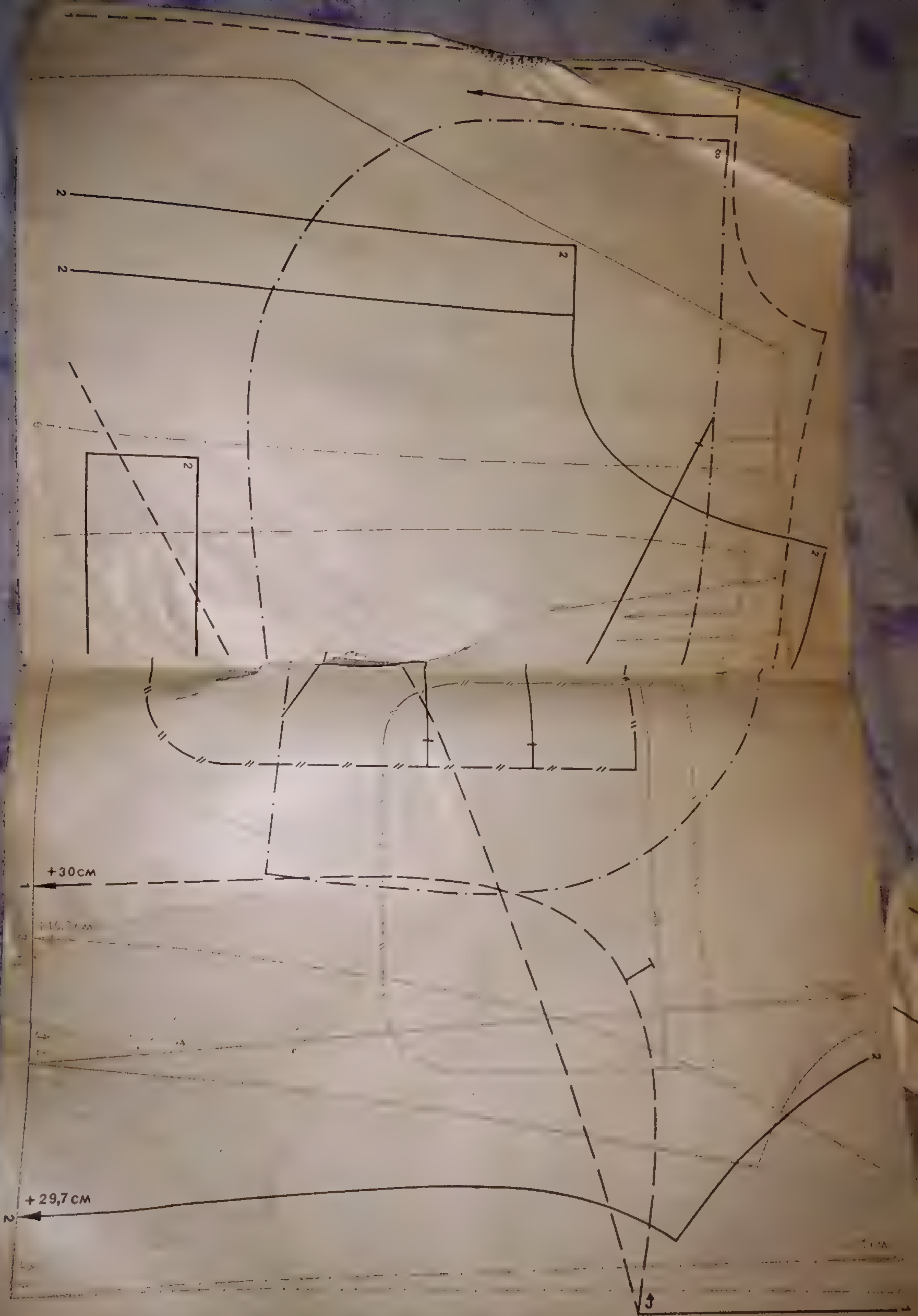


Фото Н. Маторина

ПОПОВА художник

Т. ЗАЙЦЕВА, модельер-конструктор









**Д**ля выполнения модели 46—48-го размера потребуется 320 г мохера. Плотность вязаного полотна — 19 петель на 10 см по горизонтали. Спицы 5 мм.

Детали спинки, переда и рукавов вяжите снизу вверх. Набор петель для каждой детали делайте с утолщенным краем, который является более плотным началом вязаного полотна и выполняется следующим образом: конец нити от клубка сложите втрое. Длина нити в 3 сложения должна быть в 3 раза больше ширины полотна, которое вяжете. Нить положите на пальцы левой руки так, чтобы толстая нить свисала с большого пальца, а основная от клубка — с указательного. Петли набирайте попеременно с наружной и внутренней стороны большого пальца (схема 1). Образовался ряд петель, расположенных парами. По изнаночной стороне провяжите ряд следующим образом: накид, 2 петли вместе изнаночной петлей, дальше вяжите платочной вязкой.

**Спинка.** Наберите на спицы 87 петель и вяжите 7 см платочной вязкой. Затем прибавьте в одном ряду 10 петель, делая по одному накиду через каждые 8 петель. Дальше вяжите узор по схеме 2 на высоту 55 см. Для выполнения узора количество набранных петель должно делиться на 12 плюс 1 петля для симметрии узора. Довязав до нача-

ла плечевого скоса, петли закрывайте с обеих сторон полотна в следующем порядке: 5 раз по 4 петли и 5 раз по 3 петли. Оставшиеся 27 петель закройте в одном ряду.

**Перед.** Сначала вяжите левую полочку. Наберите на спицы 62 петли и вяжите 7 см платочной вязкой. Дальше на 44 петлях вяжите узор по схеме 2, начиная от линии бока с половины раппорта, а на 18 петлях края полочки продолжайте вязать платочной вязкой планку для застежки на высоту 18 см. Затем выполняйте воротник шалю, постепенно расширяя планку. Для этого 6 раз через каждые 6 рядов, 1 петлю узора провязывайте с изнаночной стороны лицевой петлей, увеличивая этим количество петель воротника, который продолжаете выполнять платочной вязкой. Чтобы планка и воротник не стягивали полочку, в процессе вязания провяжите 3—5 раз только петли планки и воротника. Довязав до начала плечевого скоса, петли по плечевому скосу закрывайте как на спинке. Оставшиеся 24 петли воротника вяжите еще на высоту 6 см. Чтобы воротник хорошо лежал, выполняйте со стороны пришива воротника короткие вытачки, не довязывая 3 раза по 6 петель через каждые 4 ряда. Петли воротника закройте. Правую полочку вяжите так же, выполняя на планке петли для пуговиц.

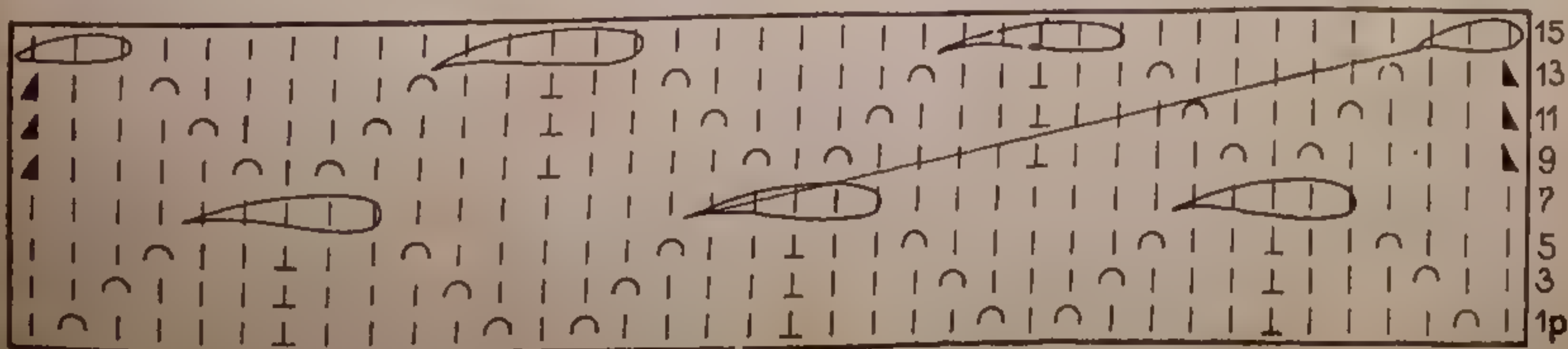
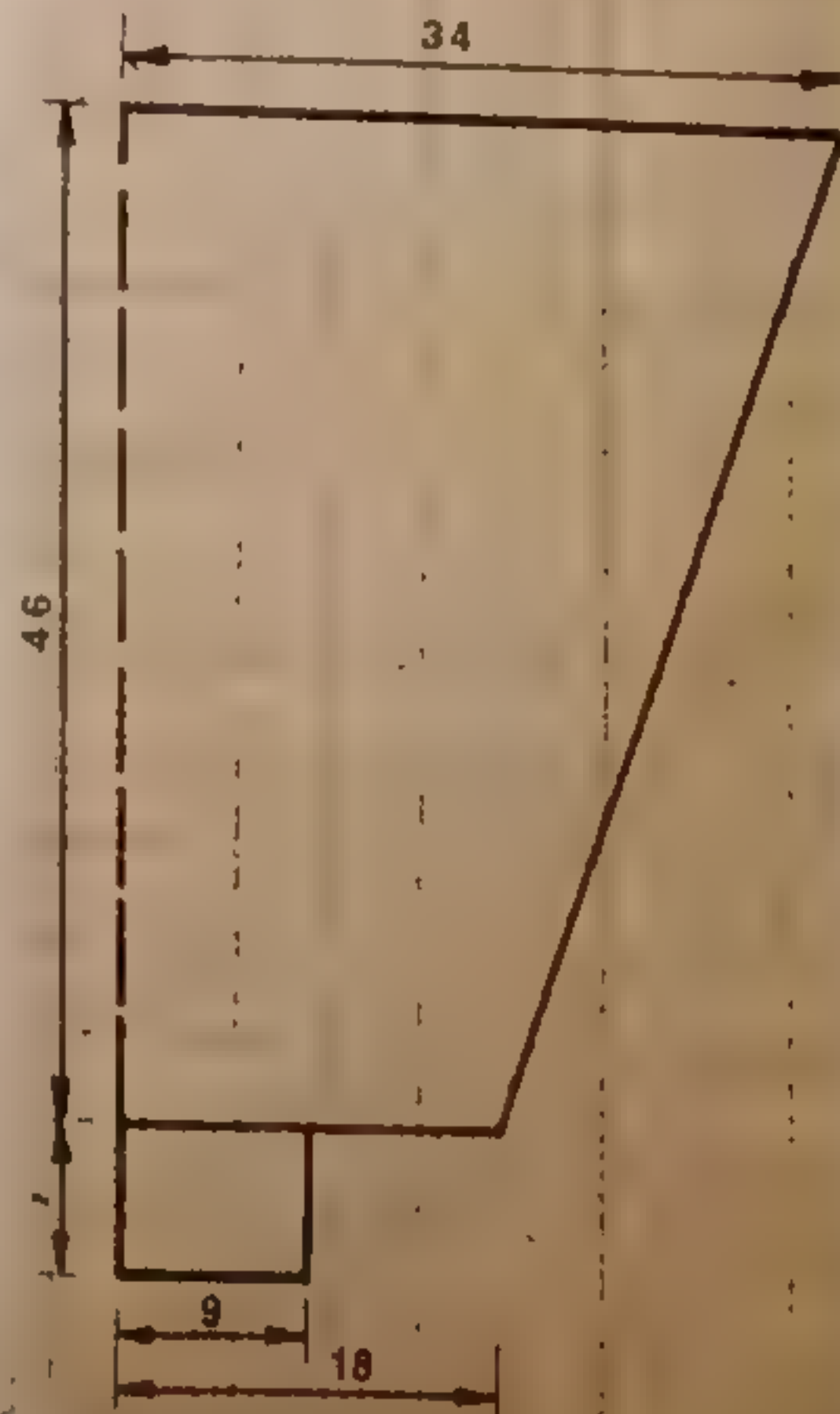
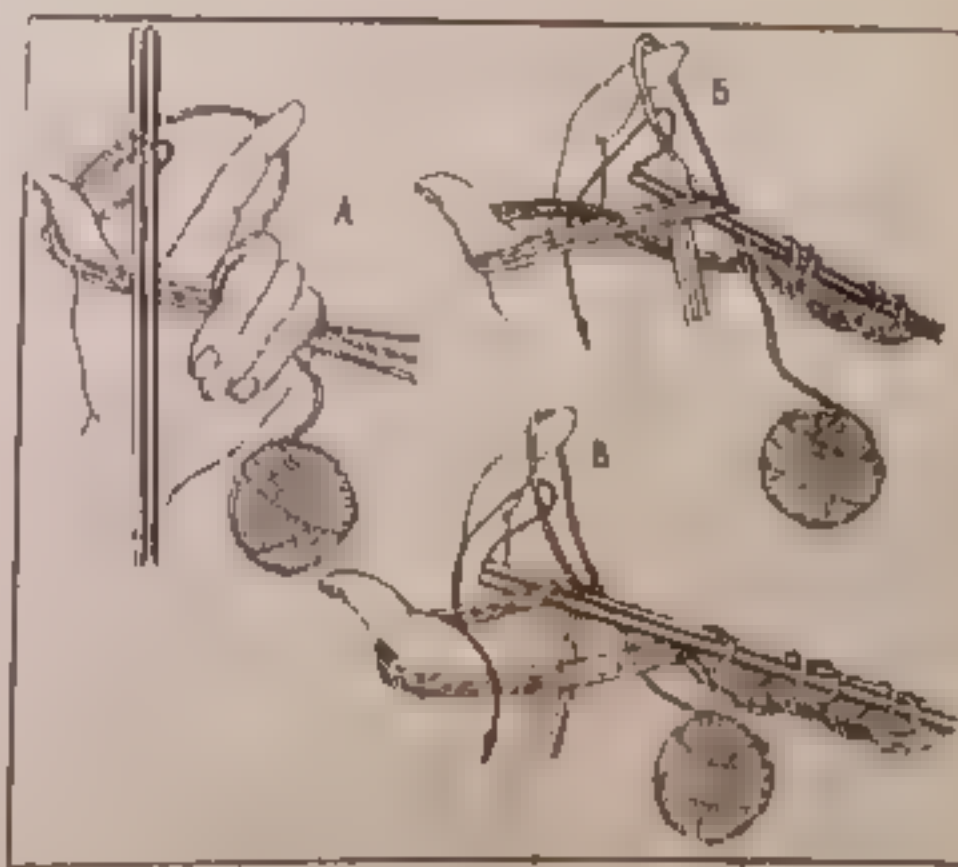
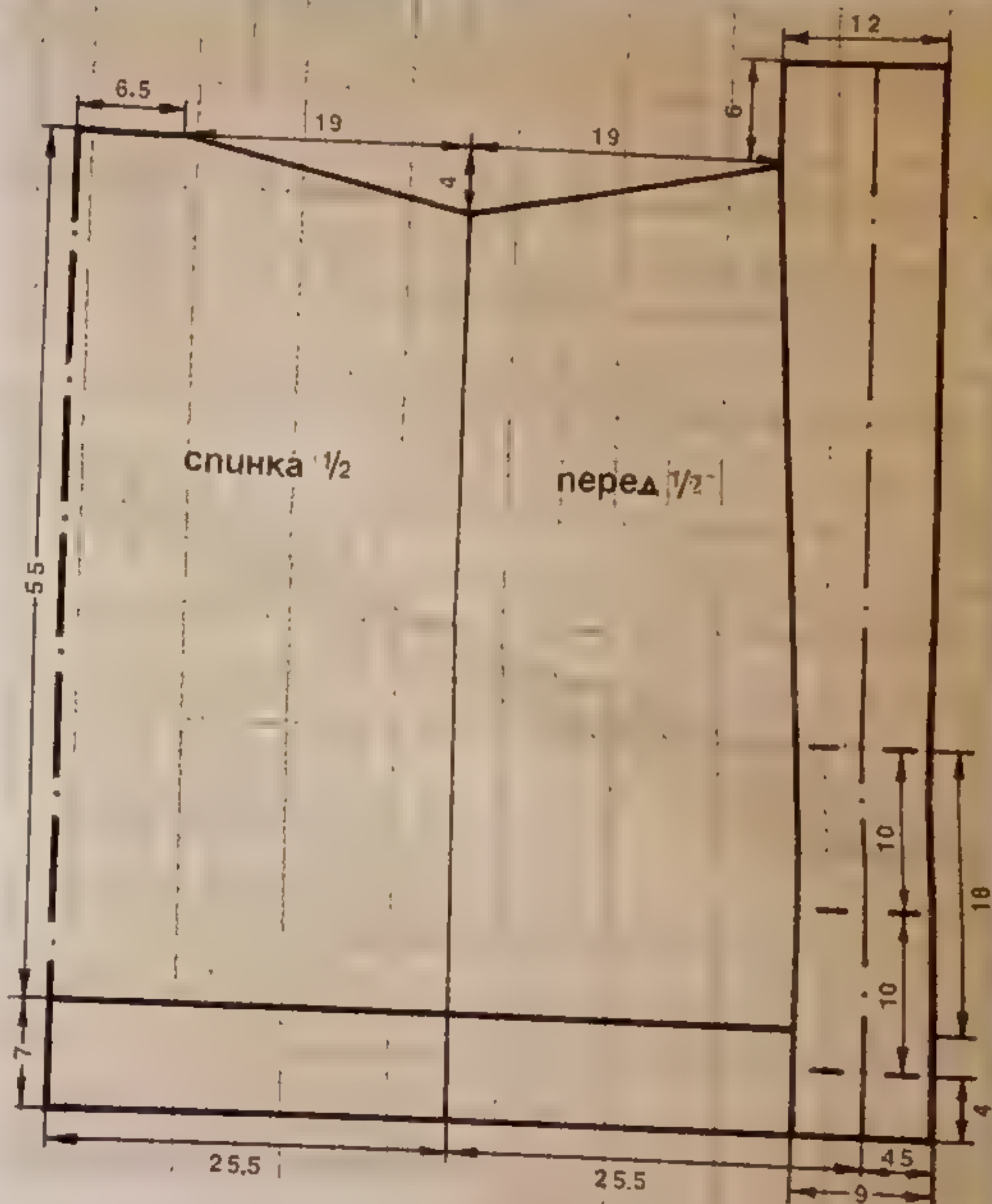
**Рукав.** Наберите на спицы 36 петель и вяжите 7 см платочной вязкой. Затем в одном ряду прибавьте 36 петель, чередуя 1 петлю лицевую и 1 накид. Дальше вяжите узор по схеме 2, прибавляя по краям полотна 14 раз по 1 петле через каждые 3 см. Узор не нарушайте. Прибавленные петли постепенно включайте в узор. Провязав на высоту 46 см, петли закройте в одном ряду. Второй рукав вяжите так же.

Сшейте детали жакета и обе половины воротника (от правой и левой полочки). Пришейте воротник к горловине спинки.

#### Условные обозначения

- | — лицевая петля
- накид
- ▲ — 2 петли вместе лицевой, спицу вводите в петли справа налево (снизу)
- ▲ — 2 петли вместе лицевой, спицу вводите в петли слева направо (снизу)
- ⊥ — 3 петли вместе лицевой
- вытяните длинную петлю из промежутка между 5-й и 6-й вершинами «листочка» и провяжите ее с первой петлей лицевой.

Л. ОГУРЦОВА, преподаватель ручного и машинного вязания



ЧЕТНЫЕ РЯДЫ — ИЗНАНОЧНЫЕ ПЕТИИ

РАППОРТ УЗОРА 17=1Р



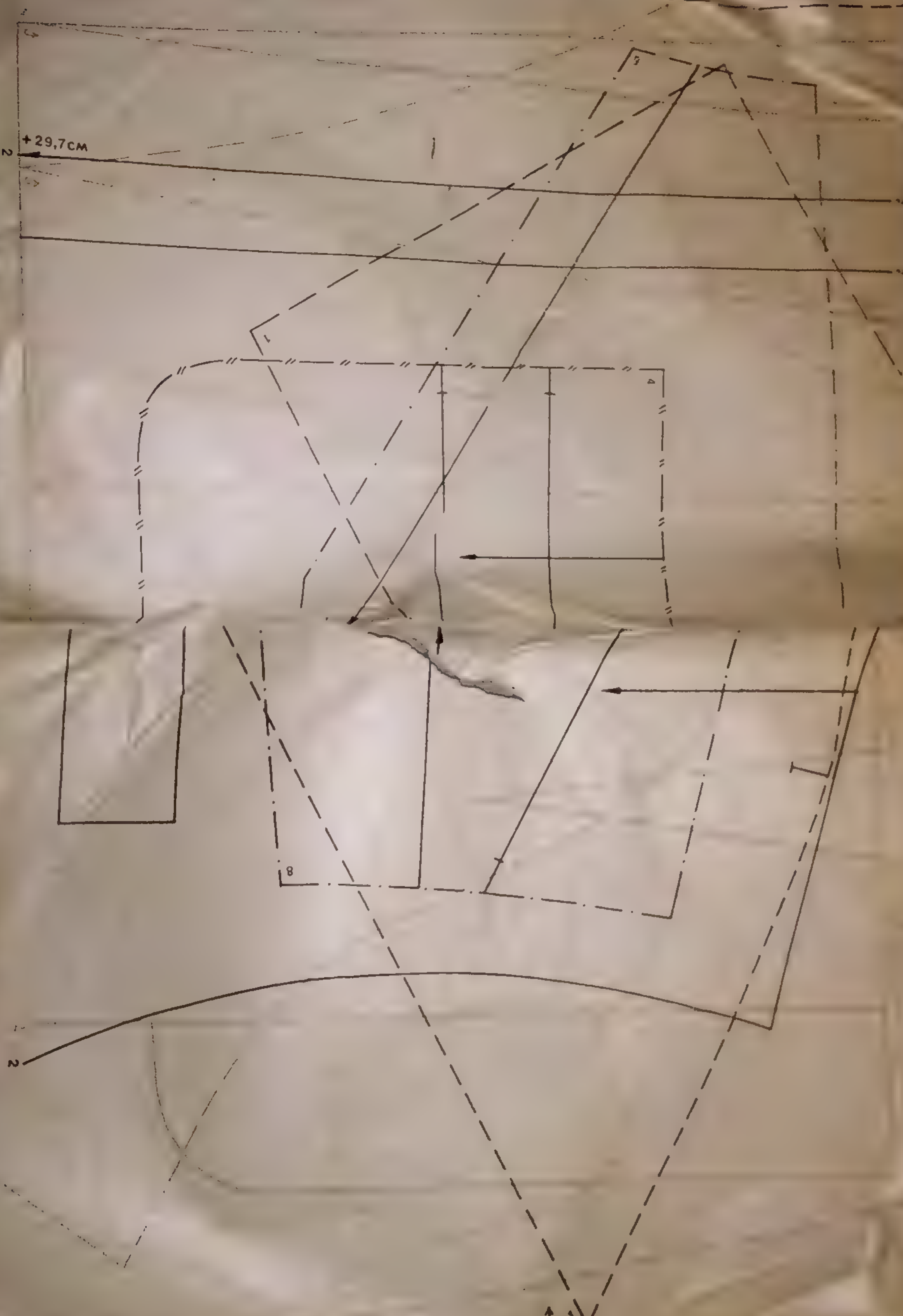
+30,5

+29,7 см

ДВУБОР  
Ж

плечевого скоса, петл  
те с обеих сторон полот  
щим порядком 5 раз по  
раз по 3 петли. От  
петель закройте в одну

ед. Сначала вяжите пет  
у. Наберите на спицы 62  
вяжите 7 см платочной  
на 44 петли вяжите  
2, начиная от линии  
плечевого скоса, а на 16  
раз половину продолжите  
платочной вязкой, а полу  
ки на высоту 18 см 3  
вяжите воротничок шалью.  
но расширив планку. Для  
раз через каждые 6 ряд  
узором складывайте с  
стороны плечевым петл  
вая эти колпачки по мере  
да, которые продолжат  
ить платочной вязкой ч  
на и воротничок не стягива  
в процессе вязания при  
5 раз только петли план  
ека. Доведя до края  
скаса, петли плече  
закрывайте для на спицы  
и 24 петли в хвостике и  
на высоту 6 см чин  
хорошо пожел выкатина  
роны пришива выкатина  
вытачки недовязывая  
в итоге через кажды  
три воротничка закройте  
ую вяжите так же вы  
плечевые петли для пуго





# Блицметод Аксеновой

## ИЗУЧАЕМ СВОЮ ФИГУРУ

### ЗАНЯТИЕ 1.

**Я** хочу научить вас методу индивидуального пошива, основанному на доскональном изучении особенностей собственной фигуры и на принципиально новых расчетах, которые обеспечивают большую точность кроя и исключают громоздкие формулы. При таком методе отпадает необходимость в промежуточных операциях (наметке, подгонке, изменениях и корректировке по фигуре), резко сокращается время самого процесса изготовления изделия. Метод предполагает также доведение технологических навыков до автоматизма.

Все разместились за партами, заняли места в нашем классе? Спешите — лучше уроков не пропустить. Вы научитесь шить очень быстро и хорошо, только наберитесь терпения: вначале мы должны изучить свою фигуру, научиться правильно снимать мерки.

Не огорчайтесь, если в представлении законодателей моды вы не можете считаться эталоном красоты — красота «неэталонная» тоже существует, и чтобы выявить ее — учиться видеть себя со стороны.

Основных типов фигур девять. Из них мы вам предлагаем четыре, наиболее распространенные. Если ваша фигура не подходит ни под один тип, постарайтесь создать ее с помощью фоторобота.

Тип фигуры диктует выбор силуэта фасона, корректировку его за счет смещения декоративных линий и распределения швов на более выигрышных местах. Обратите внимание на типологические признаки: малообъемность или громоздкость фигур при одинаковом росте, ярко выраженную линию талии или ее отсутствие, округлость линии бедер или, напротив, их спрямленность (см. рис. 1).

Научимся разбивать модель художника, а также фигуру человека секущими вертикальными и горизонтальными плоскостями через основные точки, учитывая при этом асимметричность фигур и помня

о предлагаемой художником точной симметрии модели относительно правой и левой частей.

Горизонтальные линии обозначены заглавными буквами русского алфавита, вертикальные линии — цифрами (рис. 2). Места их пересечения обозначены буквой и цифрой, например, по центральным осям как спереди, так и сзади: Т1, Б9. Кроме того, левая и правая половинки соответственно имеют свои дополнительные обозначения (прописными буквами), например, по линии талии Тл (левая), Тп (правая), Т5 пр (передняя), Т5 зд (задняя), Т2 в (верхняя), Т2 н (нижняя). Точка пересечения двух плоскостей обозначается, например, по линии бедер Б5л.

Скромные люди склонны приуменьшать свои достоинства. Самым объективным и беспристрастным судьей будет ваша тень. Путем проведения касательных к наиболее выступающим и вогнутым точкам тела научимся определять глубину и высоту выточек, обозначая глубину измерения латинской буквой m, а высоту h. (Все измерения обозначаем латинскими буквами.)

Вертикальных секущих плоскостей — девять (задние и передние,

боковая). Научимся их определять. На рисунке 2 показаны их обозначения. Запомните их, как таблицу умножения.

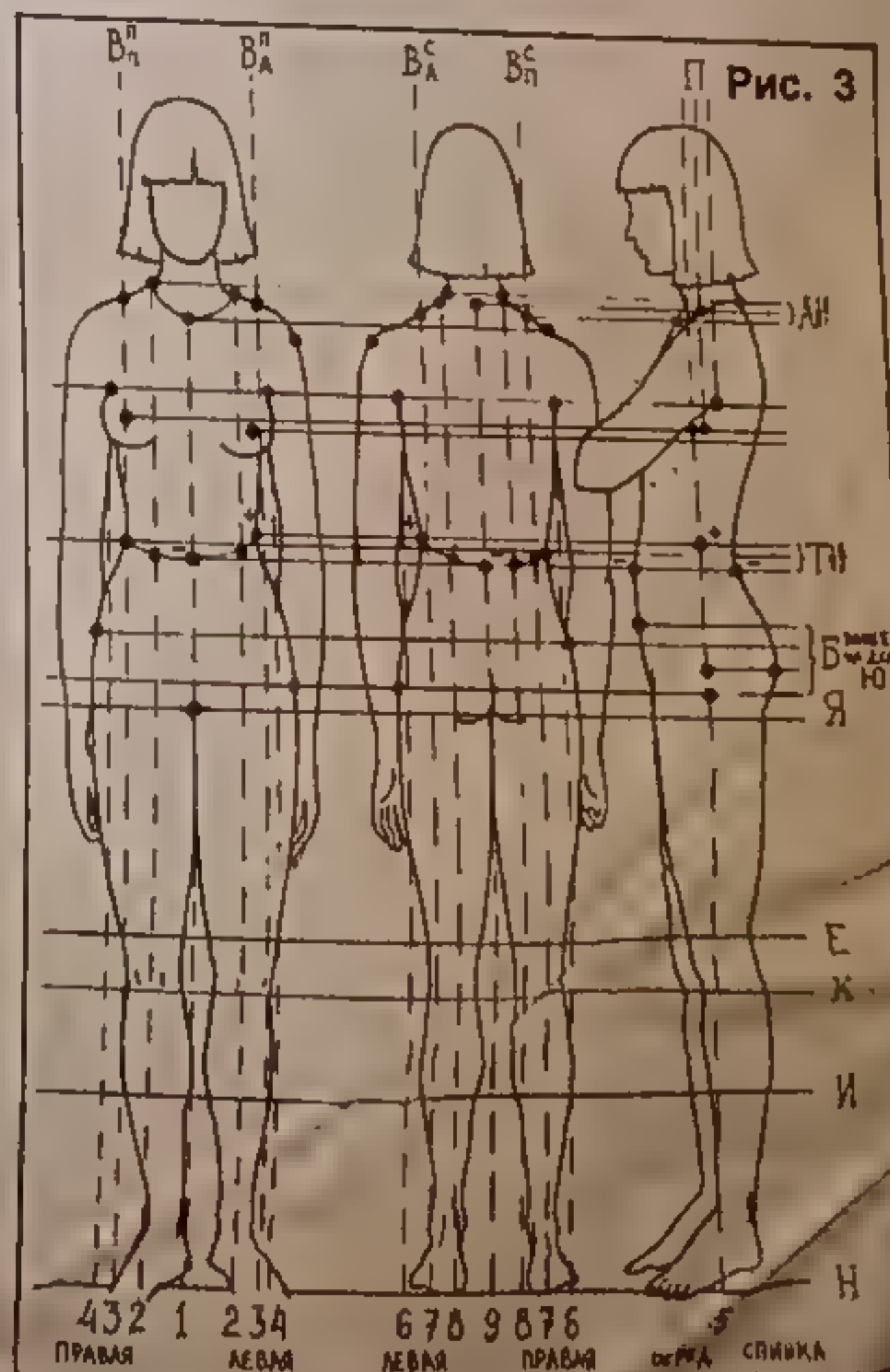
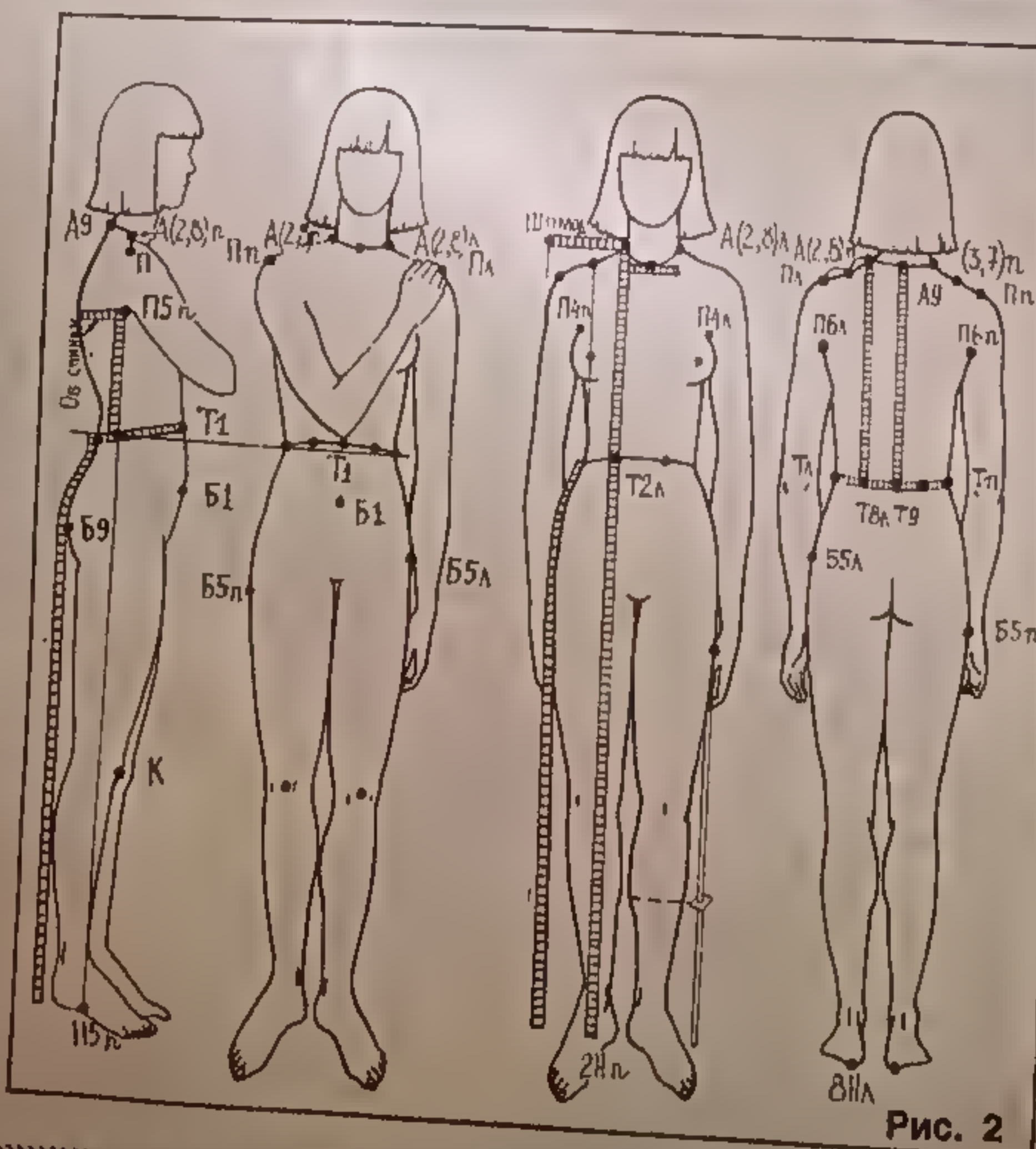
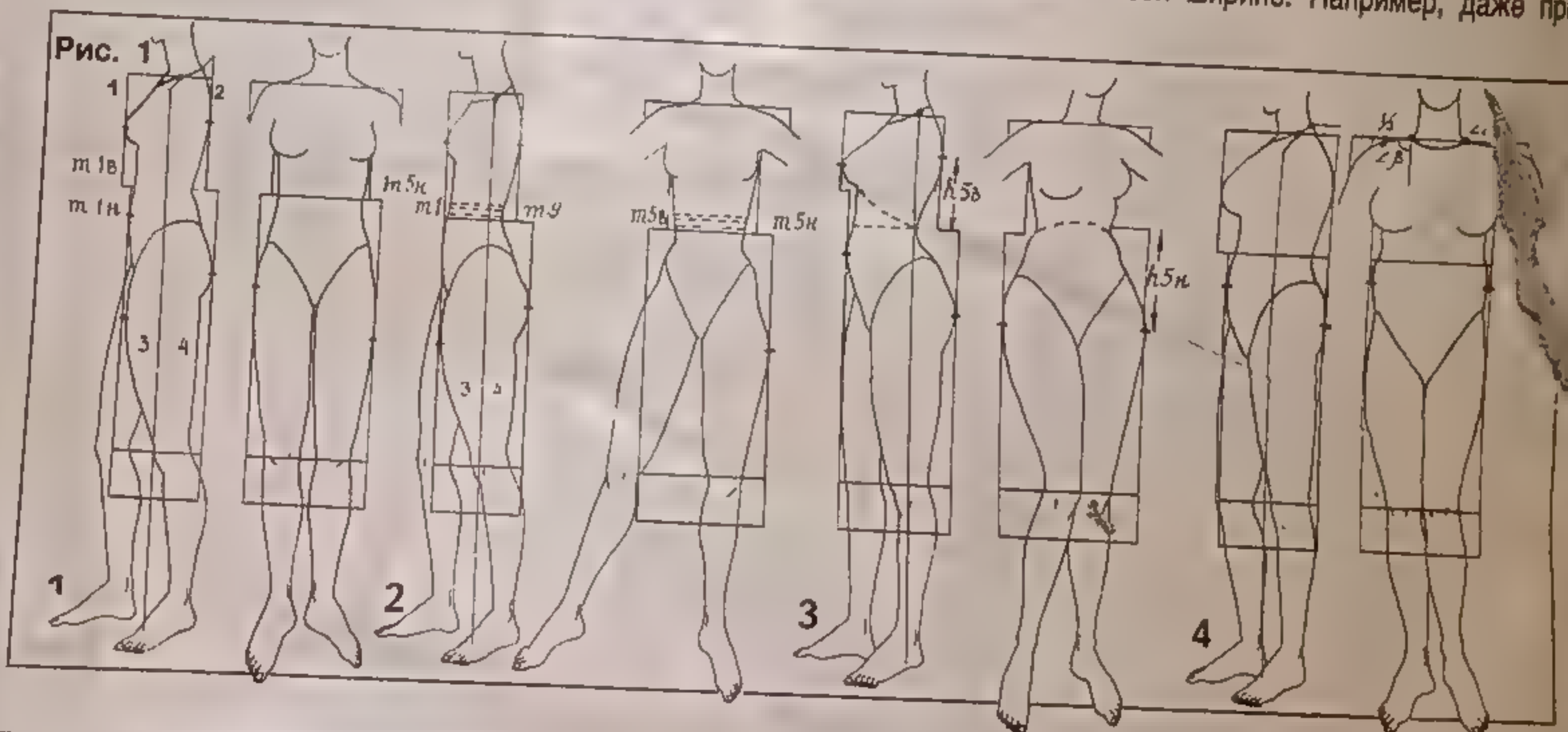
Начнем с изучения шеи.

Верхние опорные точки Ап и Ал найти несложно — это самые верхние точки основания шеи, если смотреть спереди (рис. 2, верхняя плоскость А). Но индивидуальные точки определяются у основания шеи в самой широкой ее части (рис. 2). Секущие вертикали, проходящие через эти точки со стороны переда, назовем 2п и 2л; со стороны спины — 8п и 8л. Вторые и восьмые плоскости, перпендикулярные полу, — основные. Закономерно индивидуальные точки назвать А (2, 8)п и А (2, 8)л. От них мы начинаем делать измерения, на них мы будем ориентироваться при примерке изделий. С помощью именно этих точек проще всего найти баланс, т. е. все отклонения, учет которых позволит изделию «сидеть» на фигуре без перекосов и заломов.

Ведь идеальная форма шеи — редкость. Для определения формы шеи лучше всего взять квадратный лист бумаги размером 40 x 40 см и, сложив его вчетверо, вырезать

в центре круг радиусом 4—8 см в зависимости от размера шеи. Размер шеи определяется измерительной лентой, концы которой зажимаются впереди, в яремной впадине (углубление между ключицами — точка А1). Сделайте подрез к крутому «воротнику». Опытным путем установите отклонения, т. е. расположите условный воротник плотно по телу. Чем меньше скос плеча, тем меньше впереди образуется излишек по первой вертикали. От формы шеи зависит корректировка окружности. Надорвите бумагу и постарайтесь придать вырезу форму вашей шеи, чтобы при повороте головы не возникало неудобств.

Поскольку людей с асимметричной фигурой более 70 процентов, то передняя первая и задняя девятая вертикальные плоскости (условные оси симметрии) чаще всего не являются отправными линиями при построении чертежа, тем более что измерения от 1 и 9 влево и вправо до 2п и 2л, 8п и 8л, как правило, разнятся в горизонтальной плоскости как со стороны переда, так и со стороны спинки, а также по всей ширине. Например, даже при





нормальной осанке (рис. 1, фиг. № 2) ширина горловины (Ш гор) равна 13 см, а ширина роста (Ш р) — 14 см. Но осанка может быть разной (сутулой и перегибистой, нормальной), и тогда соответственно меняются измерения. Измерения по телу в горизонтальных плоскостях на протяжении всей длины вертикальных плоскостей (по принципу детской пирамиды) меняются: где более выпуклая часть туловища — там больше, а где наименее выпуклая — меньше. Всем известно, что наиболее короткое расстояние — по прямой.

В вертикальных плоскостях 2п, 2л и 8п, 8л делаются измерения длин изделий.

Следующие секущие плоскости слева и справа проходят через середину фактического плеча. Фактическое плечо измеряется от точки А до плечевой косточки, т. е. места соединения с рукой (рис. 3). Назовем их со стороны переда 3п и 3л (см. рис. 3). Эти же плоскости проходят через центр груди, допустимое отклонение вправо и влево 1—4 см в прямо пропорциональной зависимости от размера (40—70) и роста (155—190). Если отклонение больше, необходимо подкорректировать бюстгалтер, например, уменьшить расстояние между чашечками. Со стороны спины эти вертикальные секущие обозначим 7п и 7л.

Следующие вертикальные секущие плоскости со стороны переда 4п и 4л проходят через начало вышесказанных впадин. Если спины, то продолжите их в ладонь подмышечных впадин, но только при правильной осанке. При построении конструкции измерение ширины спины, когда опущены руки, не делают. Ширина спины при построении будет зависеть от выбранной ширины плеча. Вертикальные плоскости, проходящие через начало подмышечных впадин со стороны спинки, обозначим как 6п и 6л.

Внимание! Как правило, ширина спины больше ширины груди не только по поверхности тела, но и по прямой в горизонтальной плоскости, заключенной между точками 4п и 4л (начала подмышечных впадин). Это зависит от индивидуального строения грудной клетки.

5п — 5л — секущая плоскость, которая делит фигуру в профиль на переднюю и заднюю части (рис. 3). Для правильного нахождения этой секущей плоскости достаточно встать боком к зеркалу, ближайшую к нему руку положить на противоположное плечо и, обхватив ладонью плечо, прижать руку к туловищу, а свободной рукой нащупать начало подмышечной впадины, которая хорошо видна в зеркале. Затем мысленно провести вертикальную секущую плоскость и кусочком лейкопластыря зафиксировать точку П5,

затем на талии Т5 и на линии бедер Б5 также зафиксировать след этой секущей плоскости (см. рис. 3). То же сделать с другой стороны. Эта вертикальная профильная плоскость перпендикулярна ранее рассмотренным, она делит фигуру на переднюю и заднюю части. В случаях, когда верхняя и нижняя часть туловища сильно смещены друг относительно друга (а это нетрудно определить, заключив части фигуры в касательные и образовав прямоугольники (рис. 1), от цельнокроеных изделий из одного полотна придется отказаться. Норма смещения — 3—6 см (в зависимости от роста). Обхваты задней верхней части спинки 2а<sup>п</sup> (лиф) и задней нижней части спинки 2а, верхней передней части 2а<sup>п</sup> (лиф) и нижней передней части 2а будем находить, ориентируясь на пятую секущую плоскость. В идеальных случаях линия плеч проходит в пятой плоскости, но, как правило, смещается либо вперед, либо назад.

Дополнительные касательные вертикальные плоскости обозначены на рис. 3. Одна из них помогает определить положение корпуса верхней части туловища и равна расстоянию по горизонтали до точки А9. Обозначим этот отрезок N + x; норма для всех размеров 5—7 см.

Ширина плеча модели зависит от обхвата руки и роста. Находим ширину плеча фактическую, т. е. расстояние от А' (2,8) до плечевой косточки. Определим расстояние от А (2,8) до касательной к руке (см. рис. 1, фиг. № 6) и из этого отрезка вычитаем  $\frac{2}{3}$  расстояния от касательной до точки П.

Так как измерения m и h во всех вертикальных плоскостях индивидуальны, и в верхней, и в нижней части, определите их сами (рис. 1). Это — домашнее задание.

Для более точного воспроизведения любой модели на индивидуальную фигуру, т. е. переноса силуэта, конструктивных и декоративных линий, необходимо ориентироваться на все секущие плоскости, которыми необходимо рассечь выбранную модель, и аналогично — конкретную фигуру. Этот способ нахождения и переноса линий наиболее доступен и обеспечивает пропорциональное соответствие изделия модели. На чертеже изображены секущие линии, а на теле это будут секущие плоскости, и расстояния между ними будут разные, у одних фигур — более спрямленные, а у других — округлые, но пропорции одни и те же.

На сегодняшнем занятии мы разобрали вертикальные секущие. Материал этот вы поймете и запомните лучше, если будете зарисовывать типы различных фигур и наносить на них все линии. Следующая тема — горизонтальные секущие плоскости и основа юбки.

Л. КРАСНИКОВА-АКСЕНОВА



## КАК ОСТАТЬСЯ СТАРОЙ ДЕВОЙ

Если вас удивляет заголовок — просим прощения, но этот вопрос очень важен. Ведь обычно дают советы обратного порядка — как найти друга, как удержать его или как сохранить уже существующие отношения. Однако есть категория молодых женщин, которые ведут себя так, как будто бы действительно хотят остаться старыми девами. Для них, а также для тех, кто еще не обнаружил ошибок в своем поведении, публикуем несколько интересных наблюдений.

1 Будьте твердо уверены в том, что вам суждено всю жизнь быть одной. Пессимизм, овладевший вами, сделает свое дело и неизбежно приведет к пораженческим настроениям, которые, как и ваш унылый вид, будьте уверены, отпугнут любого мужчину.

2 Распорядитесь своей личной жизнью и свободным временем в точности так, как это пишут в романах о старых девах: посиделки с приятельницами, прогулки с племянницей, ужин перед телевизором, генеральная уборка в выходной и т. д.

3 Из всех сил стремитесь быть «хранителем тайн» всех своих знакомых, каждому помогайте, советуйте и «охраняйте» браки своих приятельниц.

4 Заведите себе приятельницу (по возможности более привлекательную, чем вы), во всем ей доверяйтесь и проводите с ней все свое свободное время.

5 Войдите в роль амазонки, ко-

торая горда и счастлива, что одинока, и не забудьте подчеркивать это при каждом удобном случае.

6 Избегайте косметических салонов и парикмахерских, позволяйте себе всевозможные слабости и ни в коем случае не покупайте обнов, ведь на вас уже все равно никто не обратит внимания.

7 В обществе ведите себя, как независимая интеллектуалка, а с мужчинами будьте как можно более высокомерной, и любую попытку флирта с негодованием отвергайте как нечто аморальное и непристойное.

8 Живите в счастливой уверенности, что существует «идеальный мужчина», который ждет только вас. Ни за что не отступайте от своих идеалов в отношении характера, внешнего вида и финансовых возможностей ожидаемого «принца».

9 Категорически отвергайте любое приглашение в компанию, где будут мужчины, потому что ничего интересного от этой встречи вы не ждете и поэтому лучше проведете свободный вечер в кругу приятельниц и родственников.

10 Избегайте мужчин и никогда не сомневайтесь в правильности своих жизненных принципов. Наоборот — пусть целый мир приспосабливается к вам.

Перевод из журнала  
«Свет социализму»  
(ЧССР) Т. ГРОХОВОЙ



## ЧТО В НАШИХ ПЛАНАХ?

**М**ы хотим рассказать об этом и тем из вас, кто впервые берет в руки журнал, и постоянным читателям «Работницы». Из писем мы знаем, как много вы ждете от «Домашнего калейдоскопа». В прошлом году мы получили немало нареканий на выбор моделей для «Семейного ателье». Конечно, сложно с помощью 12 моделей в год — а именно таковы возможности журнала — создать какой-то «гардероб». Но все же замечания ваши справедливы, и в этом году мы будем составлять его с учетом возраста, размера, сезона, ассортимента. И приглашать на страницы журнала лучших модельеров страны.

По вашим многочисленным просьбам открывается «Мастерская переделок». В ней из добротных, но вышедших из моды вещей можно будет сшить несложные детские модели. А в рубрике «Модное вязание» вы сможете найти применение вашим способностям: вязать на машине, спицах или крючком.

На кулинарных страницах мы познакомим вас с блюдами национальных кухонь, рецептами известных поваров, дадим сезонные и возрастные меню, расскажем о питании беременных женщин, поможем сделать заготовки на зиму.

Приглашаем вас в «Клуб молодых мам». Здесь будут консультировать по уходу за новорожденными известные специалисты. Но мы ждем помощи от мам «со стажем» и бабушек.

«Дом, где мы живем» — так называется рубрика, которая окажет практическую помощь в дизайне жилища.

Кроме того, мы, как всегда, будем давать советы по домоводству, рукоделию, уходу за комнатными и огородными растениями, аранжировке цветов... Мы пригласим специалистов, создающих женскую красоту...

Но многое зависит и от вас! Каким бы хотели видеть в новом году «Домашний калейдоскоп»? Ждем ваших предложений. Ваши пожелания станут темами будущих материалов в журнале. Однако заранее приносим извинения тем из вас, кто захочет получить индивидуальную консультацию — составить выкройку, получить рецепт крема и т. д.: в редакции нет возможности для выполнения такого рода просьб. Надеемся на сотрудничество.

Отдел «Домашний калейдоскоп»

Первую модель нового года любезно предлагает нашему «Семейному ателье» Вячеслав Зайцев, художник, чье имя в ряду самых известных модельеров мира. По его мнению, классический костюм сегодня — это самая удобная одежда для большинства женщин.

Если эта модель вам по вкусу, приступайте к работе. Однако отнеситесь к делу серьезно. Подумайте, способствуют ли вашему выбору возраст и фигура. И, конечно же, вы должны быть неплохой портнихой. Боязно? Зато заманчиво. Ведь у вас появился шанс... «одеться у Вячеслава Зайцева! Хотелось бы поздравить вас с удачей».

Фото С. Горбунова



## НОВЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

**Ш**ерстяное платье приталенного силуэта, с расширенным плечевым поясом, центральной сквозной застежкой на притачных планках, втачными укороченными одношовными рукавами рубашечного покроя. Проймы углуб-

ленные. Без воротника. В качестве дополнений можно использовать одинарный платок и съемные манжеты из отделочной шелковой ткани.

На каждой полочке расположено по две вытачки, а также накладные

карманы, переходящие на спинку и дополненные декоративными бантами.

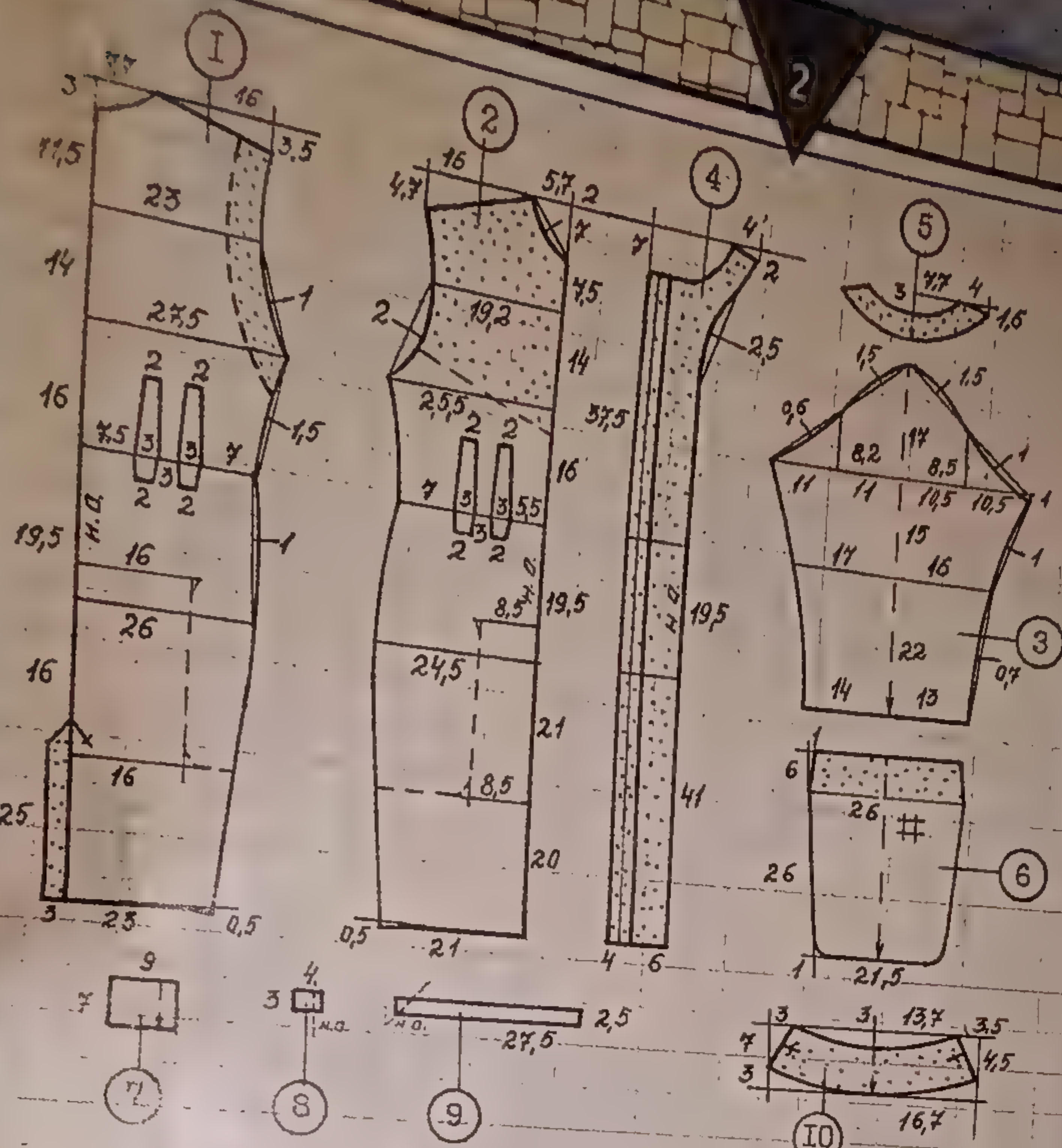
На спинке имеются четыре вытачки, которые, как и на полочке, в конце мягко расходятся. Средний шов заканчивается шлицей.



**ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»**

**№ 1**





изнаночную сторону проутюженные прокладки из колленкора (бязи), уравнивайте срезы по проймам, плечевым и боковым швам, слегка припосаживая спинку, закрепите прокладку по линии проймы косыми стежками вручную.

Стачайте вытачки по намеченным линиям, оттяните в местах притачивания, заутюжьте к середине. Средний шов спинки стачайте, обрабатывая шлицу по типовым методам, обметайте шов до линии талии, заутюжьте его на сторону.

Втачайте рукава в открытые проймы, одновременно притачивая подокатник из основной ткани (со стороны рукава), уравнивая срезы по проймам. Швы приутюжьте на ребро.

Стачайте боковые швы и одновременно швы рукавов (направьте их на рукав). Обметайте боковые швы до линии талии, затем утюжьте на полочки, оттягивая в местах приталивания.

Обтачайте горловину платья, предварительно стачав подборт обтачкой горловины спинки (по плечевым швам). Выверните, выметайте, приутюжьте.

Настрочите двумя строчками карманы по намеченным линиям. Подкладка. Стачайте на спинке полочки по намеченным линиям вытачки, заутюжьте к середине.

Стачайте плечевые швы, заутюжьте на спинку.

Втачайте рукава в открытые проймы, швы приутюжьте на ребро.

Стачайте боковые швы и швы рукавов, обметайте до линии талии, заутюжьте на полочку, оттягивая в местах приталивания.

Низ обработайте на универсальной машине. Ширина — 2 см.

Соедините подкладку с изделием: притачайте к подбортам, одновременно обтачивая нижние концы подбортов, притачайте к низу рукавов (ширина подгибки 4 см). Обметайте шов притачивания подкладки к подбортам по линии талии, заутюжьте на подкладку, закрепите вручную над швами припуски на подгиб рукавов.

Притачайте подкладку к припускам шлицы, предварительно рассеките ее и заканчивая вытачкой.

Низ платья подшейте вручную. Ширина подгибки 4 см.

Проложите две отделочные строчки по краю борта и горловины.

Обметайте петли на планке, располагая середину первой петли в 2,8 см от верхнего края, а остальные — 8,5 см друг от друга.

Подплечники и пуговицы пришейте вручную. Ширина плеча равна 16 см.

Съемные отделочные манжеты пришейте вручную. Отворот 4,5 см.

Конструктор Дома моды  
Г. Киселева

По краям бортов горловины швам притачивания планок проложены отделочные строчки: первая — на расстоянии 0,1—0,2 см от края, вторая — в 0,5—0,6 см от первой. Такая же строчка и на отделочных манжетах — на расстоянии 0,5—0,6 см от края.

Плечевой пояс подчеркивается подплечниками. Платье выполняется на подкладке.

Прежде чем приступить к раскрою, проведите влажно-тепловую обработку тканей.

В верхние части полочек, в планки (цельнокроенные с подбортами), в обтачку горловины спинки, в верхние припуски накладных карманов, в подгибки низа рукавов, в отделочные манжеты вставляется клеевая прокладка, в пройму спинки — из колленкора или бязи.

Вместо клеевой прокладки можно использовать бязь.

Прежде чем выполнить отделочную строчку, не забудьте в верхних частях полочки «высечь» косые срезы клеевой прокладки. То есть аккуратно вырезать излишки, оставив прокладку на 0,2 см от основного шва. Эту же операцию сделайте и с прокладкой в пройме спинки.

Размер платья 164—92—100.

Чертежи лекал выкройки даются без припусков на швы и подгибки.

Расход ткани: основной шерстяной — 1 м 75 см при ширине 140 см; отделочной шелковой (или тонкой трикотажной) — 22 см на манжеты, 90 см на платок при ширине 90 см; подкладочной — 2 м 10 см при ширине 100 см. Потребуется 10 пуговиц, шелковые нитки для отделки.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ КРОЯ ИЗ ОСНОВНОЙ ТКАНИ

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Спинка                              | 2 дет. |
| 2. Полочка                             | 2 дет. |
| 3. Рукав                               | 2 дет. |
| 4. Планка (цельнокроенная с подбортом) | 2 дет. |
| 5. Обтачка горловины спинки            | 1 дет. |
| 6. Накладной карман                    | 2 дет. |
| 7. Бязь                                | 2 дет. |
| 8. Петля банта                         | 2 дет. |
| 9. Подокатник рукава                   | 2 дет. |
| 10. Отделочная манжета                 | 4 дет. |

Количество деталей подкладки (полочки, рукава, накладные карманы) соответствует основным. Спинка состоит из одной детали.

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА

Накладной карман. Закрепите строчкой клеевую прокладку (бязь), притачайте к припуску кармана подкладку, оставив отверстие для вывертывания, приутюжьте шов вниз. Карман обтачайте под-

кладкой, выверните, выметайте, образуя кант, приутюжьте, закрепите отверстие вручную.

Бант. Стачайте деталь по длинной стороне, оставив отверстие для вывертывания, обтачайте концы, выверните, приутюжьте. Размер детали 9х3,5 см.

Петля банта. Обтачайте деталь по большей стороне, шов разутюжьте, выверните. Ширина готовой детали 0,8 см. Сложив концы лицевой стороной внутрь, стачайте их, выверните петлю. Вставьте бант, прикрепите его вручную к карману, отступив от верхнего края 4,5 см и 7,5 см от боковой стороны.

Манжета (из отделочного шелка). Стачайте до намеченных точек верхние и нижние части манжет, швы разутюжьте. Обтачайте верхние манжеты нижними по отлету и разрезу, выверните, выметайте, приутюжьте. Проложите отделочную строчку по отлету и разрезу манжет.

Платок. Срезы платка обработайте двойной застрочкой.

Полочка. Стачайте по намеченным линиям вытачки, оттяните в местах притачивания, заутюжьте к середине. Притачайте к полочкам планки (цельнокроенные с подбортами), швы заутюжьте на планку. Проложите две отделочные строчки.

Спинка. По срезам наложите на





## ЛОМАЙТЕ СТЕРЕОТИПЫ!

В прошлом году у читателей нашего журнала состоялось короткое знакомство с Владимиром Степанищевым из г. Фрязино Московской области («Работница» № 10). Его призвание, его хобби, его работа — дизайн жилища. Володя согласился стать консультантом нашего журнала по всем вопросам, касающимся уюта, удобства, красоты и комфорта наших квартир.

**— Володя, а что такое, в вашем понимании, комфорт?**

— О комфорте можно говорить тогда, когда каждому, живущему в этой квартире, удобно в ней жить. То есть жилище должно быть функциональным. А эстетическое восприятие его — радостным. Убежден в том, что наш дом, его обустройство — это очень серьезно. Может быть, серьезно почти так же, как выбор профессии, отношение к работе. Ведь в доме мы проводим большую часть своей жизни с самыми близкими нам людьми.

Одна из основных проблем — куда спрятать вещи. Зимнюю и летнюю одежду, лыжи и санки, коляску и банки с вареньем. Многие видят выход в огромных шкафах с антресолями. Хочу предостеречь от этой ошибки (поскольку совершал ее и сам). Антресоли, шкафы отнимают у нас жилую площадь. Но посмотрите, какой огромный шкаф можно разместить на полу, положив его на «спину»! Для этого надо приподнять половину или одну треть площади комнаты на 50 сантиметров, сделать подиум. Те же самые антресоли, только в десять раз больше и визуально не съедающие пространство.

— Но, наверное, ваши советы в основном будут предназначены для новоселов? Да и в комнате в коммунальной квартире не очень-то развернешься...

— Я не согласен с вами. Как не согласен и с теми, кто комнату свою в коммунальной квартире рассматривает как временное пристанище. Живет такой человек и вся его семья на узлах и ящиках, как на вокзале, или стесненные громоздкой мебелью, купленной в будущую квартиру. Проходит год, два, пять. Нельзя так к себе относиться! Какой бы маленькой ваша комната

ни была, — из нее можно сделать очень симпатичное жилище. Поэтому я хотел бы помочь своими советами и тем, кто пока еще живет в коммунальной квартире.

— Что ж, я свидетель: ваша пятнадцатиметровая комната, где живут четыре человека, удобна для каждого. В ней почти нет фабричной мебели. Вы совсем ее не признаете?

— Дело в том, что размеры выпускаемой мебели не вписываются в размеры наших квартир. Вы видели что-нибудь в мебельном магазине для десятиметровой комнаты? Мне тоже не доводилось... А если объем не выплываешь вперед, а «размазать» по всей стене? Правда, все это придется делать уже самим, и секции планировать по своему вкусу. Это не так уж сложно: имея необходимый материал, стенку можно собрать за день. А где вы купите диван для кухни буквой «Г», или буквой «П», или с изогнутыми углами, словом, такой, какой подходит только вам? И чтобы откидывались у него и сиденья, и спинки — вместители для всевозможных консервов, варений, солений? А двухъярусные кровати? Не не такие, как в вагоне, а с наклонной лестницей, где второй этаж — только спальное место, но маленькая комнатка с тумбочкой, зеркалом. Кстати, совсем необязательно, чтобы кровать располагалась над кроватью — внизу может быть рабочее место или кресла для отдыха... Пройдите по своей квартире. Не является ли у вас причиной дискомфорта именно фабричная мебель?

— Ваши интересные решения идут вразрез с теми стереотипами, которые складывались десятилетиями. Согласитесь, многим будет трудно их сломать...

— Но именно стереотипы меша-

ют нашему комфорту. Мы почему-то твердо знаем, что потолок надо белить, а стены — оклеивать обоями, оконные рамы красить белой краской. Но почему? Нам и в голову не приходит что-то изменить. Не бойтесь стен — по согласованию с архитектором вы можете прорубить нишу, перенести двери. Почему стены нельзя оклеить ковровым покрытием, а пол можно? Почему детей загоняют в десятиметровку? Уверен, под детскую должна быть отведена самая большая комната в квартире. Вот когда мы переступим через множество «нельзя» и поймем, что все можно, все, что мы захотим, — квартира наша станет удобной и красивой. Но это не главное, не самоцель. А главное — что мы раскрепостились, обрели в этом внешнем комфорте внутреннюю свободу. Перестали быть рабами быта...

— Володя, что вы скажете тем, кто, следуя вашим советам, решит-

ся на переоборудование своих квартир: с чего начать?

— Во-первых, взять в руки большой лист бумаги и карандаш, даже если вы никогда не занимались черчением. Прежде всего надо изобразить на ватмане то, что вы хотите. Это спасет вас от множества ошибок. Во-вторых, советую вам потратить на этот «капитальный» ремонт свой отпуск — и пусть он совпадет с детскими каникулами. В работе должны принимать участие все члены семьи — увидите, как она вас сплотит! В-третьих... Советую пройтись по магазинам вашего города — хозяйственным, строительным, «Сделай сам», «Ткани»... Ваши планы должны осуществляться из того материала, который есть в свободной продаже.

Следующий выпуск мы посвятим тому, как оборудовать прихожую. Ведь она — визитная карточка любого дома. И — ждем ваших писем с вопросами.

Л. Шевцова



Дом, где мы живем



Какую еду мы считаем полезной? Вкусную! И только с первыми признаками болезни начинаем сомневаться: так ли это? А что думает об этом молодая кулинарная наука? Наш корреспондент

А. Еремеева беседует с ученым-новатором, директором Центра здорового питания Московского института народного хозяйства имени Г. В. Плеханова, автором многих книг, кандидатом технических наук В. С. Михайловым.

## В ЧЕМ СОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ?

Корр. Вы, Владимир Сергеевич, принадлежите к теоретикам нового типа питания, являетесь автором такого необычного термина, как «пища XXI века». Чем вызвана ломка традиционных представлений о питании?

В. С. Михайлов. Данные кулинарной науки, действительно одной из самых молодых, заставляют нас всерьез задуматься: правильно ли мы питаемся? Что предлагают нам, например, предприятия общепита? Везде, в любом уголке, нам готовят один и тот же комплексный обед, с живучей котлетой, которой нипочем минус сорок в Салехарде и плюс сорок в Ташкенте.

Может быть, дома, на кухне, дела обстоят лучше? Многочисленные письма говорят об обратном. В них — растерянность, беспокойство — как защищаться от нитра-

тов, можно ли есть овощи? Вопросы правомерные. Но давайте посмотрим, что производим мы на плите. Характерный пример: оставшийся на сковороде жир, окислившись, к утру, не будет уступать по вредности выхлопным газам. Стоит ли использовать его повторно?

Говоря о «пище XXI века», мы имеем в виду простую, природную, крестьянскую пищу. Ту, что постепенно исчезла из нашего меню. Мы хотим компьютеризировать рацион человека, создать для каждого индивидуальную карту питания, учитывая национальные традиции, полезные свойства пищи, подбирая сезонные меню, сохраняя натуральный вкус продуктов.

Корр. Какую исследовательскую работу проводит Центр здорового питания? Какие научные данные лежат в основе предлагаемых вами методик?

В. С. Михайлов. Последние три года мы работаем совместно с Институтом питания АМН СССР, Всесоюзным институтом лекарственных растений, кафедрой питания Центрального института усовершен-

ствования врачей. Мы проанализировали общепринятые кулинарные рецепты и технологии их приготовления. Научно доказано — данные Института питания опровергают, что длительный процесс жарения вредно действует на здоровье и не только это. Во многом пришлось усомниться. Приведу пример знаменитых суповых щей. В русских ресторанах на Западе и сегодня ими напоят «убивают» миллионеров. Варят их каскадно, вначале замораживают, потом размораживают... Ядреный щаной дух забивает и лавровый лист, и восточные пряности. Но ведь любому понятно, что двенадцатичасовое нагревание капусты практически сводит на нет ее пищевую ценность.

Нет, мы не против суповых щей. Но давайте отнесем их в разряд праздничной пищи, а сами будем искать компромиссы, займемся будничной едой. К сожалению, о ней у нас пишут очень мало. А мы хотим дать хозяйке рекомендации такого рода: варить бульон, скажем, 12 минут 37 секунд, в эмалированной посуде и т. д. Но пока еще таких пу-



## МЕНЮ В. МИХАЙЛОВА

Давайте сразу условимся, что главная цель, к которой мы стремимся, — это благообразие за столом. Трудно отказаться от привычной пищи, даже если знаешь, что она вредит здоровью. Но есть и другие причины, например, нет под рукой меню, которое состояло бы из правильно подобранных, полезных продуктов. Попробуем составить его вместе. Начнем с мяса. Вот как рекомендуют его готовить кулинарные книги: «...если мясо жарят крупным куском, то его натирают солью, обсушивают и кладут на разогретую сковородку с жиром и обжаривают со всех сторон до образования тонкой румяной корочки, затем кусок мяса ставят в разогретую духовку и жарят 1,5–2,5 часа в зависимости от вида мяса». Румяная корочка, нежный вкус...

А что говорит современная кулинарная наука? Оказывается, в продуктах, подвергшихся «жесткой» обработке, накапливаются вредные вещества. А пережаренная корочка, считают онкологи, содержит канцерогены. Да и организм усваивает-

ся плохо. Как видим, времени затрачено много, а пользы мало. Парадокс еще и в том, что такая пища вкусна.

В Центре здорового питания, созданном при Институте народного хозяйства имени Г. В. Плеханова, мы разработали оригинальные способы приготовления самых разных блюд. Эти методы защищены авторскими свидетельствами. Вот, например, как можно готовить мясо.

**Мясное блюдо.** Нарезьте мясо небольшими кусками, уложите на тонкий слой овощей на сухой сковороде. Сверху мясо посыпьте сырым рубленным репчатым луком. Подлейте горячую соленую воду, чтобы дно посуды было покрыто, и поставьте сковородку или формочку в горячую духовку на 8–10 минут. Затем форму нужно вынуть, все перемешать и поставить блюдо, накрыв крышкой, еще на 5–7 минут в духовку. И сразу же подавать на стол. К мясу добавьте овощи, травы, коренья, майонез, сметану. Фантазируйте, но помните и о здоровом смысле.

Теперь о котлетах. В нашей стране они популярны, за рубежом же это блюдо — большая редкость. Может быть, потому, что котлетная масса почти наполовину состоит из хлеба? «...Изделия, приготовленные из натурального мясного фар-

ша (без добавления хлеба), обладают пористо-губчатой структурой, отличаются излишней плотностью и «резиристостью». Поэтому для повышения сочности и нежности изделий из рубленого мяса к нему добавляют хлеб», — так пишет д.т.н. В. С. Баранов в «Технологии производства продукции общественного питания». С маститым ученым можно поспорить: уже при выпечке крахмал в хлебе клейстеризуется, а потому в котлетной массе уже не сможет задерживаться сок и влага. Попробуем сделать по-другому.

**Котлеты.** Пропустите через мясорубку мясо вместе с сырыми овощами (пополам). Годится морковь, капуста, тыква, кабачки, лук. Затем добавьте в массу сырую манную крупу (на 1 ст. л. массы 1 ч. л. крупы), соль, специи, пряности, сухие травы. Все, что есть в доме. Фарш тщательно перемешайте и постепенно вливайте воду или молоко, пока масса не станет эластичной, однородной, с консистенцией сметаны средней густоты.

Как видите, нужна изобретательность. Это блюдо может стать семейным: готовить его можно и всем вместе, и посоревноваться — у кого лучше получится. Овощи придадут котлетам прекрасный вкус, снизят калорийность и повысят усвояемость. У этого рецепта множество

вариантов. Как пожарить котлеты? Оптимальный способ — на овощной «подушке». На кусочки нарезанных овощей уложите ложкой небольшие котлетки, подлейте немного воды и выпекайте 10–15 минут. На стол подавайте в той же посуде.

Не уступает мясу по содержанию белка, других компонентов рыба. Зато жира в ней значительно меньше. Ее можно назвать продуктом XXI века. К сожалению, мы привыкли рыбу безжалостно жарить, а потом еще и тушить, пока кости не станут мягкими. Думаю, что вы и сами сможете ответить на вопрос: полезно ли такое блюдо? Какой же выход? Воспользуйтесь такими рецептами.

**Уха... с курицей.** Небольшой кусок курицы или цыпленка мелко порубите, промойте, залейте холодной водой, быстро доведите до кипения, варите 5–6 минут. Затем настаивайте 30–40 минут с закрытой крышкой. После этого курицу нужно вынуть, а в бульон положить кусочки рыбы, довести его до кипения, варить 5–6 минут и 10–15 минут настаивать. Рыбу тоже нужно вынуть, а бульон поставьте на огонь, доведите до кипения, положите в него картофель, лук репчатый, морковь, зелень. Опять овощи доведите до кипения, добавьте соль, пряности, специи, травы. Снимите



бликаций нет. Поэтому нужно объединять усилия специалистов.

**Корр.** Кажется, у такой программы не может быть противников. И все-таки их немало, особенно среди специалистов. Почему кулинары скептически относятся к вашим идеям?

**В. С. Михайлов.** Свой путь я начинал учеником повара и вот уже 33 года пытаюсь разобраться: что же такое кулинария? Переучиваться всегда сложно, особенно кулинарам — приверженцам традиционной пищи. Мы столкнулись с таким устойчивым явлением, как психология вкуса. И здесь одним махом ничего не решить. Нужны специалисты нового типа. Одновременно кулинары-кондитеры, экономисты, врачи-диетологи и психологи. Где их сегодня взять? В этом году мы открываем у нас, в Институте народного хозяйства, школу подготовки менеджеров. Мы шли к осуществлению этой мечты несколько лет. Боролись, доказывали. Наши менеджеры, организаторы нового типа питания, приехали из разных регионов страны. Затем эти специа-

листы широкого профиля разъедутся по домам, станут первыми ласточками в пропаганде этого большого начинания, создадут свои центры здорового питания.

Они нужны в каждом городе, в каждом населенном пункте. Должна быть массовая информированность в вопросах питания. Средства могут быть самыми разными: буквари питания, пластинки, лубочные картинки, календари с простенькими рецептами и рекомендациями, чтобы в любом доме они всегда были перед глазами. Только пройдя такой ликбез, мы сможем говорить о культуре питания, сможем дать каждому человеку индивидуальную карту. А пользоваться ею или нет — решать ему самому.

**Корр.** Действительно, сегодня интерес к питанию повышенный и его нужно удовлетворять. Есть, как говорится, спрос, а каковы предложения? Как вы относитесь к «модным» диетам? В чем их отличие от ваших принципов?

**В. С. Михайлов.** Знаете, в большинстве своем специалисты «модным» диетам — люди увлечен-

ные, интересные. Но их идеи не всегда приемлемы. В прошлом году встреча-диспут с Г. Шаталовой, которая пропагандирует вегетарианство, ратует за резкое снижение калорийности пищи. Она права — питание должно быть умеренным, индивидуальным и т. д. Но то, что она предлагает, рассчитано на небольшую группу интеллектуалов, людей с высокой общей культурой. Выступал у нас и А. Чупрун, сыровед, жесткий вегетарианец, который десять лет не ел мяса и рыбы, а только злаки, фрукты, ягоды. Он предлагает отказаться и от молочных продуктов. В массовом питании и его система не выдерживает никакой критики. Я спросил слушателей: поднимите руки, кто в течение года питается по системам Шаталовой или Чупруна, — ни одной руки! Это яркий пример того, что в массовом питании нужно искать жизненные пути. В этом году мы проведем ряд интересных научных экспериментов совместно с Институтом питания. Например, что предлагает нам теория Шелтона о сочетаемо-

сти продуктов? Почему, скажем, белки нужно есть отдельно? Вообще, в чем смысл раздельного питания? Эксперименты дадут научные ответы на эти вопросы.

**Корр.** Наши встречи на страницах «Работницы» станут регулярными. Как вы думаете, Владимир Сергеевич, какую пользу принесут они каждой читательнице, взявшей в руки журнал?

**В. С. Михайлов.** Мы будем давать массовые рекомендации. Например, такие: ограничьте потребление животных жиров. Это сложно еще и потому, что жирная пища вкуснее. Тот же творог, рыба, мясо. Не ешьте копченостей — копильные дымы, по последним научным данным, содержат канцерогены. К новому типу питания нужно переходить постепенно. Женщина должна управлять, и очень умело, этим процессом. Мы расскажем о новых способах заготовок впрок, которые дадут возможность приготовить обед за 10 минут, о питании беременных, пожилых, дадим меню красоты... Словом, каждый найдет свое.



с огня и настаивайте 10—15 минут. Теперь положите в тарелку кусочек курицы, рыбы, залейте ухой, заправьте сметаной или майонезом.

**Рыбная кашка с овощами.** Подготовьте любую рыбу: мойву, макрорус, ставриду, треску, мякоть отделите от костей. Филе пропустите через мясорубку. Нарежьте соломкой сырые овощи. Смешайте рыбу с овощами, залейте горячей соленой водой, доведите до кипения, варите 5—6 минут и 15—20 настаивайте без нагревания. Приправьте кашку любыми молочными добавками, зеленью, травами.

Молочные каши можно, пожалуй, назвать самым массовым блюдом. И уж тут, кажется, к традиции никак не подступиться. Так ли это? Давайте разберемся. Опять-таки начнем с длительности приготовления. Представим, что произойдет за это время с пастеризованным молоком, которое уже заранее подготовлено к употреблению? Воспользуемся и в этом случае овощной «подушкой».

**Молочную кашу** начнем готовить... с овощей. В кастрюлю положите свеклу, морковь, капусту, тыкву, кабачки, огурцы, репу, редис и т. д. Нарежьте как хотите: соломкой, ломтиками, пластинками. Овощи должны полностью закрыть дно. На них — слой промытых круп:

риса, пшена, перловой или кукурузной. Он должен быть побольше овощного. Сверху снова овощи. И так несколько раз. Важно запомнить, что сверху и внизу нужно класть овощи. Теперь в кастрюлю осторожно, не размывая слои, влейте горячую соленую воду, чтобы она покрыла полностью продукты. Крупы с овощами, не перемешивая, быстро доведите до кипения, так, чтобы вода в центре забулжила. Затем снимите посуду с огня и продолжайте настаивать без нагревания 20—40 минут, в зависимости от выбора круп. Необычный способ, не правда ли? Но он позволяет рационально использовать и овощи, и крупы. А где же молоко? Его можно добавить в готовую кашу, перемешав крупу и овощи. Или же, опрокинув кастрюлю на тарелку, осторожно убрать ее и, снимая с «башни» отдельно слои крупы и овощей, доливать их молоком.

**Творог с овощами.** Почему-то принято в творог — подготовленный самой природой для натурального употребления — добавлять калорийные продукты. Возьмем сырки. Тут и мука, и изюм, манная крупа... А затем прекрасный первозданный продукт жарят и подают с сахаром, вареньем. А лучше всего подавать его с сырыми овощами. Даже кислый нежирный творог в со-

четании с натертой на крупной терке морковью — замечательное лакомство.

**Мороженое пломбир.** Обычно, съедая благоухающую, тающую порцию, мы, естественно, не думаем, что незаметно вводим в организм тридцать граммов жира и сахара. Отметим, что едим мы мороженое на десерт, когда желудок уже переполнен. Добавками к пломбиров служат джем, повидло, шоколад, орехи. Калорийность их известна. Так что же, отказаться от лакомства? Нет. Можно поступить иначе: подавать мороженое с плодово-овощными наполнителями. Разрежьте пломбир так, чтобы получилось из порции три-четыре кружочка. На дно креманки или блюда уложите горку моркови, свеклы, нарезанных соломкой, горку яблок, а сверху накройте кружочком мороженого. Сладкая масса, растаяв, пропитает овощи и яблоки. Попробуйте — не пожалеете.

**Суповая заправка из маргарина.** А из чего состоит маргарин? Из высокодисперсных, мельчайших жировых капелек. Такие смеси хорошо перевариваются желудком. Советуем использовать столовый, бутербродный и другие маргаины в качестве приправ к похлебкам, супам. Мелко нашинкуйте лук, натрите сырую очищенную морковь. Овощи

смешайте с маргарином примерно в равных пропорциях. Эту жировую приправу добавляйте в суп, доведите его до кипения и сразу же подавайте к столу. Овощи хорошо сохраняют при этом свою пищевую ценность, а их полезные вещества предохраняют маргарин от окисления.

Маргарин можно приготовить с сухими травами: листьями малины, смородины, одуванчика, мяты, душицы. Возьмите теперь 1 ч. л. тщательно измельченных трав и смешайте с 200 г маргарина. Заправка готова.

**Овощные бутерброды.** Они будут очень кстати в праздничные дни, когда стол ломится от обильной пищи. Нарежьте красивыми ломтиками любые овощи: свеклу, морковь, тыкву, репу, редьку, огурец, сельдерей, кабачок. Сверху на такой кусочек уложите рыбные консервы, творог, протертый с чесноком, зелень. Украсьте бутерброд ягодами, фруктами. Ассортимент зависит от вашей фантазии, искусства, благоразумия и... умеренности в еде.

Все рецепты, которые предложены для вашего меню, можно назвать рецептами здоровья. Особенно полезны они людям пожилым. Итак, новые блюда в семейном меню.

Приятного аппетита!



желтый  
 черный  
 белый  
 красный

Вяжем на машине «Северинка»

для  
 маленькой  
 модницы



ва  
 та  
 де  
 забавн

П  
 синтетич  
 та, по то  
 и соедин  
 делки п  
 ной, кра  
 же толщ  
 полотна  
 горизонт  
 вертикал

Спинк  
 ны в스포  
 тель. Пр  
 де вяжи  
 полотно  
 ча и в н





вернуть  
восточному  
календарю,  
то наступивший  
1989 год —  
год Змеи.  
Отдавая дань  
моды, свяжите  
вашей малышке  
такой пуловер,  
дети так любят  
забавные вышивки,  
орнаменты,  
аппликации.



**П**уловер 30—32-го размера выполнен на машине «Северянка» из 300 г синтетической шпотки желтого цвета, по толщине равной пряже 24/2 и соединенной в 3 нити. Для отделки потребуется немного зеленой, красной, черной пряжи такой же толщины. Плотность вязаного полотна — 34 петли на 10 см по горизонтали и 49 рядов на 10 см по вертикали.

Спинка. Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 130 петель. Провяжите 3—8 рядов и дальше вяжите основной нитью ровным полотном до 216-го ряда. Скос плеча и в нем горловину выполняйте

частичным вязанием. Выдвигайте в ПНП (переднее нерабочее положение иглы) с противоположной стороны каретки 2 раза по 6 игл и 1 раз 5 игл. Довязав таким образом до начала выема горловины (255 рядов), разделите петли на 2 равные части и вяжите сначала левую, а затем правую часть спинки. Поставьте иглы правой части в ПНП, а на иглах левой части выполняйте частичным вязанием горловину и оставшуюся часть плеча. Со стороны середины спинки выдвигайте иглы в следующем порядке: 7, 4, 3, 3 иглы. По скосу плеча продолжайте выдвигать в ПНП еще 4 раза по 5 игл. Поставьте иглы левой половины спинки в РП (рабо-

чее положение игл), провяжите один ряд и закройте петли. Правую половину спинки выполняйте как левую.

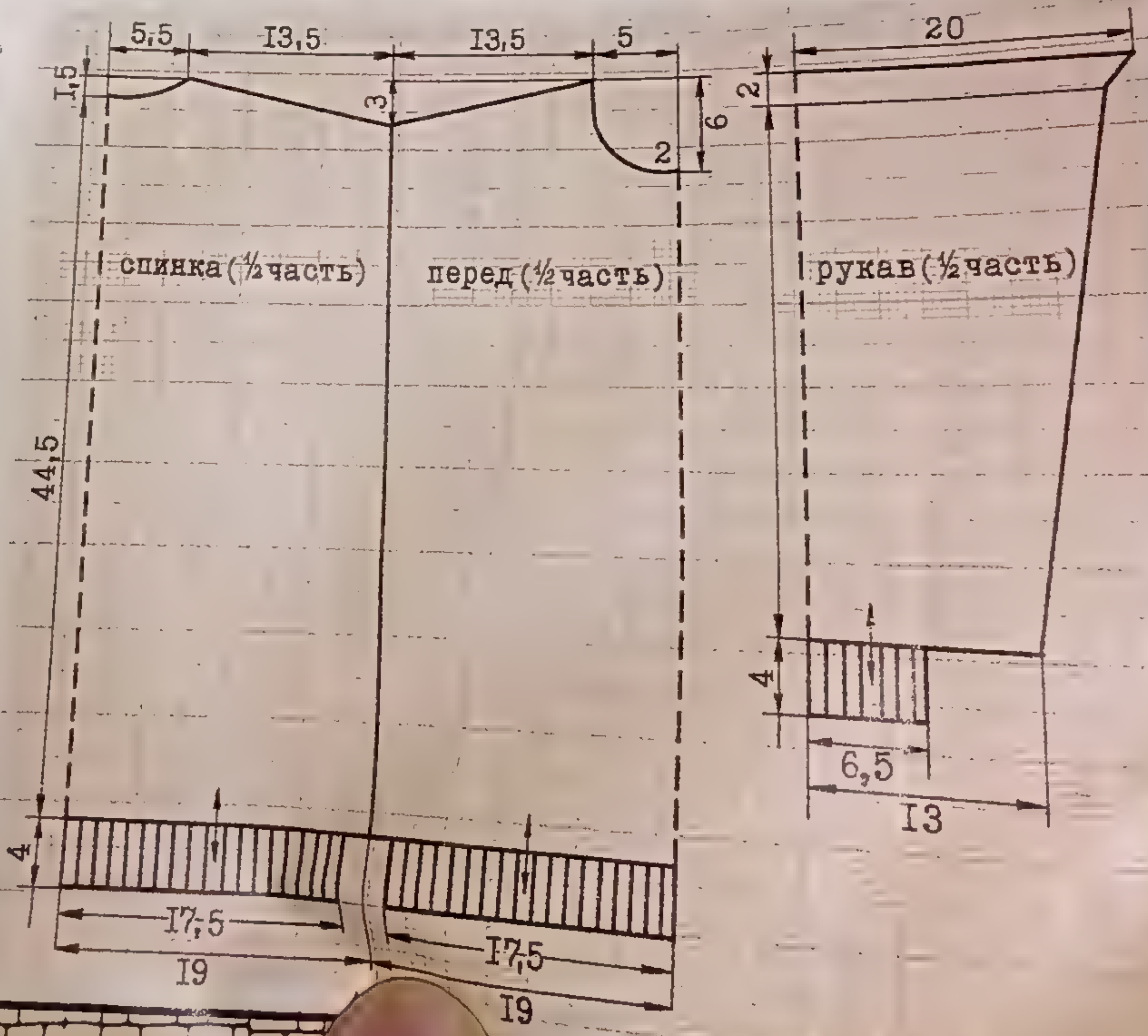
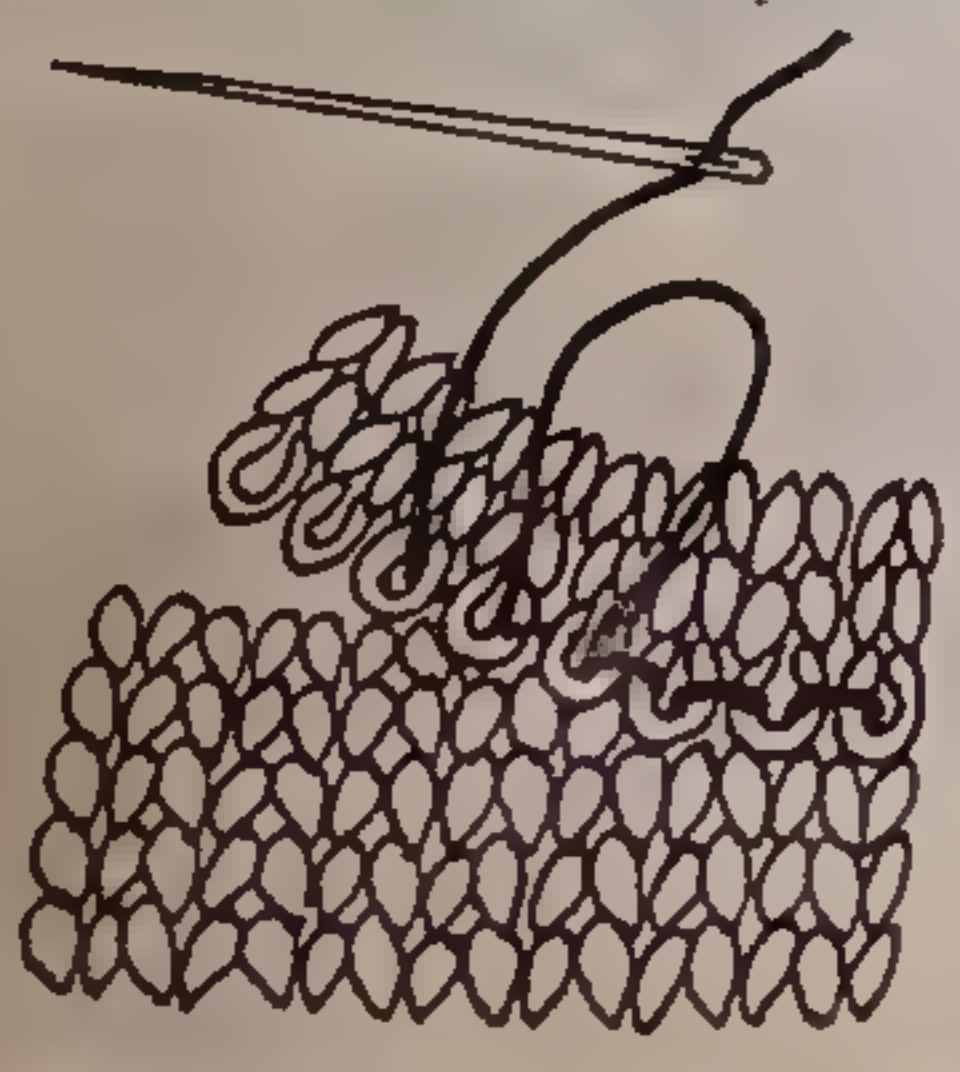
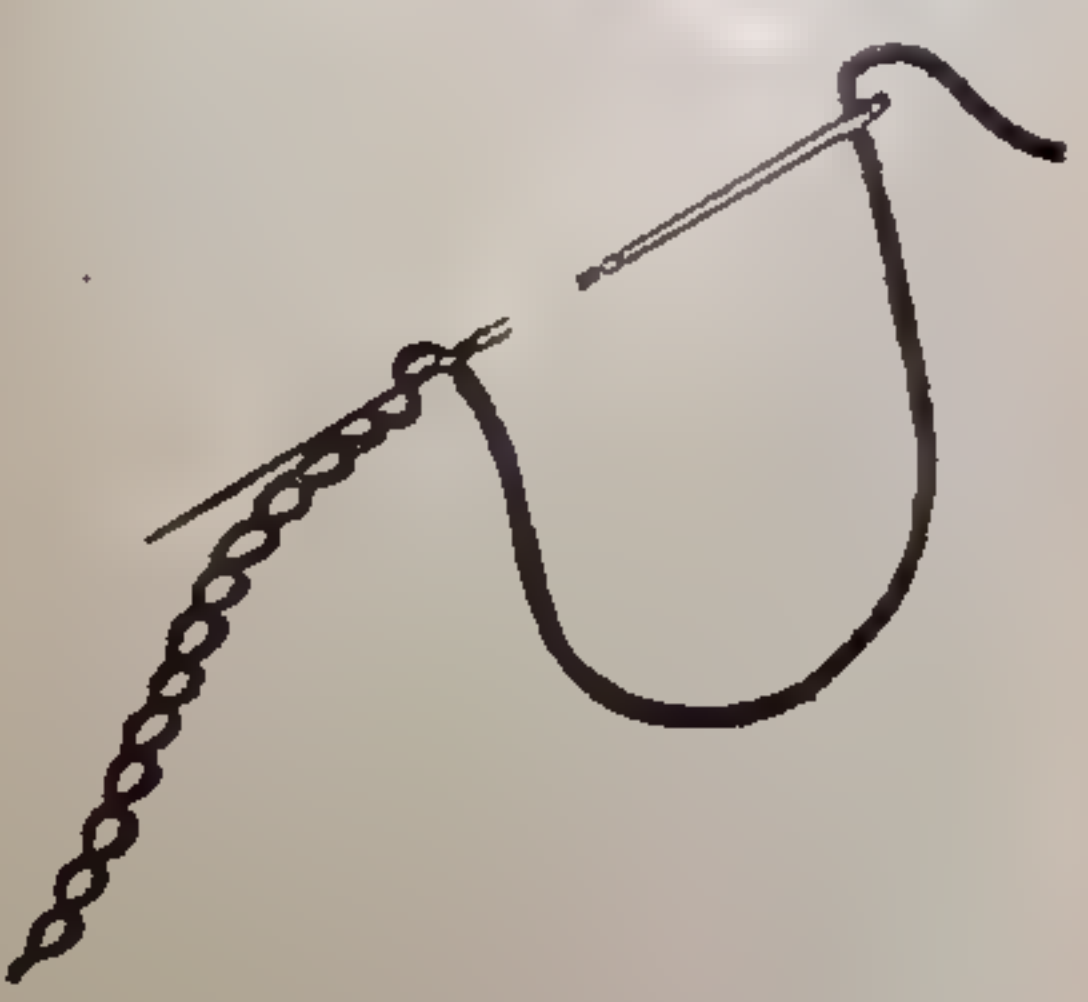
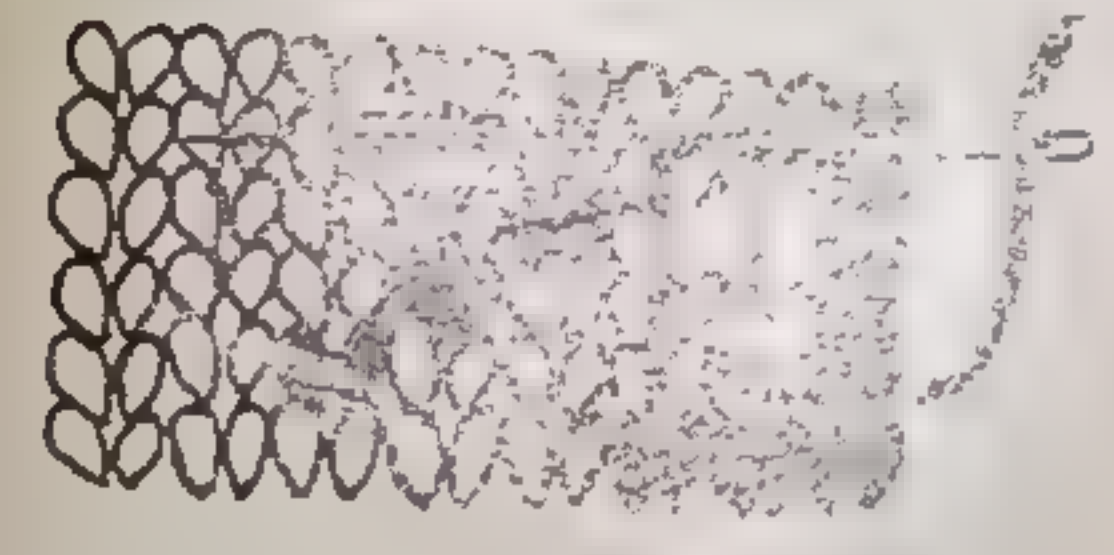
**Перед.** Вяжите как спинку до начала выема горловины (202 ряда). Рисунок на детали переда выполняйте последовательно от 3 клубков (желтый, зеленый, желтый). В вязаном полотне соединение нитей разного цвета должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами таким образом, чтобы нить, которой будете продолжать вязание, обхватывала снизу вверх нить от предыдущего клубка. Пряжей зеленого цвета вяжите спинку змейки по схеме рисунка переда. Остальные элементы рисунка дополните вышивкой по петлям (схема 1). В местах, где требуется более тонкая линия по контуру рисунка, можно применить стебельчатый шов (схема 2). Каждая клетка рисунка соответствует по ширине и высоте 1-й петле. Довязав до 202-го ряда, разделите петли переда на 2 равные части и выполняйте сначала левую, а затем правую часть частичным вязанием. Поставьте иглы правой части переда в ПНП, а выполняя левую половину переда, выдвигайте иглы со стороны середины переда в следующем порядке: 7, 3, 2 иглы и 4 раза по 1 игле. Довязав до 218-го ряда, выполняйте скос плеча, выдвигая в ПНП 2 раза по 6 игл и 5 раз по 5 игл. Поставьте иглы с петлями левого плеча в РП, провяжите один ряд и закройте петли. Правую половину

переда вяжите так же. Закрыв петли правого плеча, поставьте все иглы горловины в РП, провяжите один ряд и закройте их.

**Рукав.** Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 88 петель, провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью. Для расширения рукава прибавляйте по 1-й петле с обеих сторон полотна на расстоянии 3 петель от края в следующем порядке: 2 раза в каждом 8-м ряду и 14 раз в каждом 9-м ряду. Довязав таким образом до 142-го ряда, прибавьте еще с обеих сторон полотна по 5 петель. Для этого в конце каждого ряда ставьте из ЗНП (заднее нерабочее положение игл) в РП — 5 раз по 1 игле с противоположной стороны каретки. Когда на иглах машины будет 130 петель, провяжите 8—10 рядов вспомогательной нитью и сбросьте связанное полотно с игл машины. Второй рукав вяжите так же.

Готовые детали пуловера отутюжьте через влажную ткань. По линии низа спинки, переда и рукава снимите вспомогательные нити и свяжите резинку 1×1. Для отделки горловины свяжите отдельно стойку резинкой 1×1 на высоту 2—2,5 см. Последние 3—4 ряда провяжите чулочной вязкой. Затем провяжите еще 4—6 рядов вспомогательной нитью. Отутюжьте край, связанный чулочной вязкой, снимите вспомогательные нити и пришейте открытые петли стойки кеттельным швом (схема 3) к горловине изделия.

Л. Огурцова





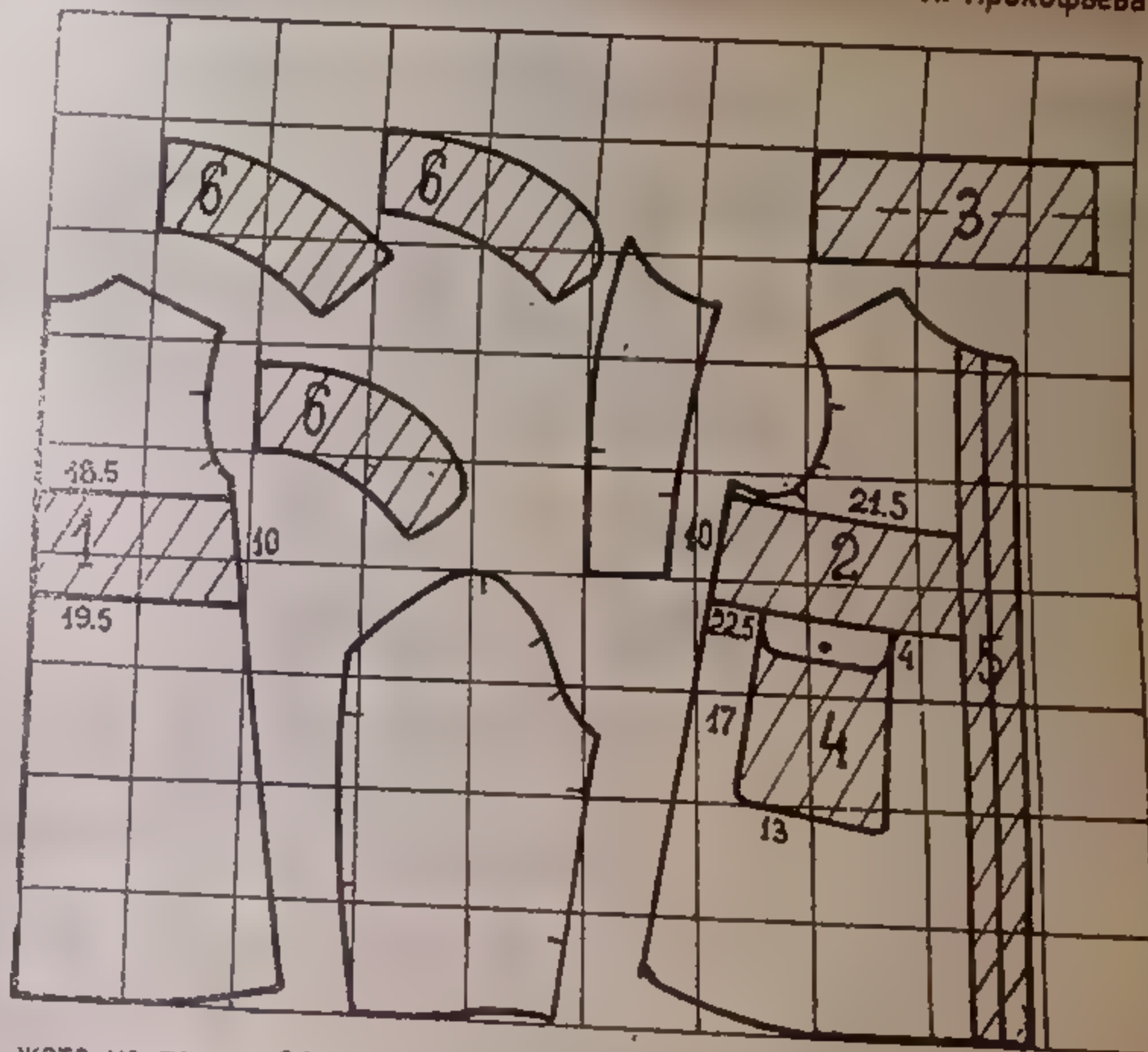


## Мастерская переделок

### РАСТИ, ПАЛЬТО, БОЛЬШЕ

Ах, сколько «отживших» свое вещей скопилось в шкафу! Старый свитер и мужские рубашки с протертыми воротниками, кусочки драпа и т.д. Жалко выбрасывать! А это все можно и не выбрасывать. Сегодня мы открываем «Мастерскую переделок», и эти «ненужные» вещи будут здесь как нельзя кстати. Как же мы с вами построим работу нашей мастерской? Это очень интересно. Пусть заказчиками будут дети — от малышей до ребят постарше. Кто портнихи? Вы, дорогие мамы и бабушки. Осталось найти заведующую. Должны вам сказать, что это не так просто. Потому что нужно будет со старыми вещами проводить разные «превращения»: удлинять, расширять, выбирать новый фасон. А еще комбинировать модели, скажем, из пальто и брючек, юбочек и блузок. Сложная задача, верно? Мы думали и решили, что заведующей должна быть художник-модельер. Сегодня в этой должности художник Е. Хлебникова. У нее сразу же есть требование к своему «коллективу» — заказчики, то есть ваши дети, тоже принимают участие в работе. Договорились?

9 8



жете из пальто 24—26-го размера сделать 28—30-й размер.

#### Последовательность работы

Распорите боковые швы пальто до пройм, отрежьте материал под проймой примерно по линии груди. Теперь выкроенные детали стачайте сначала с верхней, затем с нижней частью пальто. Швы обтачайте, прострочите боковые линии.

Подготовьте планки, сострочив с изнанки уголки. Отпорите края воротника. Пристрочите планки к двум передним полочкам лицевыми сторонами. Выверните, приметайте с изнанки на руках, отгладьте. Полочки готовы. Сделайте петли, пришейте пуговицы.

Стачайте боковые стороны манжет. Пристрочите манжеты ли-

цевой стороной к краям рукавов, выверните, приметайте с изнанки.

Пальто можно украсить декоративными карманами и воротником из той же дополняющей ткани. На выкройке даны их размеры и форма.

Не забудьте о подкладке и ватине. Их можно перекроить заново, если они пришли в негодность. Увеличить же лучше всего по низу изделия.

Отделочным материалом можно «украсить» и шапку. Если вы, дорогие «портнихи», будете аккуратны в работе, терпеливы и займетесь переделкой с вдохновением, то зимний комплект у вас будет оригинальным и вполне новым.

М. Бессмертная


с изделием. Подойдет и трикотаж плотной вязки — ваш «бывший» свитер или юбка. Не забудьте распороть их по швам. Старый материал нужно почистить или постирать, тщательно отгладить.

#### ДЕТАЛИ КРОЯ ВСТАВОК

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. Спинка           | 1 дет. (со сгибом) |
| 2. Передняя полочка | 2 дет.             |
| 3. Манжета          | 2 дет. (со сгибом) |
| 4. Карманы          | 2 дет.             |
| 5. Планка           | 2 дет. (со сгибом) |
| 6. Воротник         | 2 дет. (со сгибом) |

Чертежи выкройки даются в масштабе 1:10 без припусков на швы. Припуски на швы — 2 см. Воспользовавшись этим вариантом, вы мо-



A photograph of an elderly woman with short, reddish hair, wearing a white jacket, sitting on the grass. She is holding a red flower. Two young children, a boy and a girl, are standing next to her. The boy is wearing a dark shirt with colorful horizontal stripes on the sleeves. The girl is wearing a dark shirt with colorful horizontal stripes on the sleeves. They are all looking at the flower. The background is a blurred garden with green grass and some trees.

В домах наших бабушек  
всегда была «Работница»  
для миллионов семей, женщин  
«Работница» — тоже член семьи.  
Мы хотим всегда быть с вами.  
Наше решение: оставаться  
самым доступным,  
ДЕШЕВЫМ по цене  
журналом в стране  
Подписка на 1992 год  
открыта.

Фото Николай МАТОРИНА

**РАБОТНИЦА** 8'91

SOVIET WOMAN'S MAGAZINE





ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
И СЕМЬИ

Издается с марта 1914 года

МОСКВА • ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»

АВГУСТ 1991

В НОМЕРЕ:

Итоги конкурса  
«ОТКРОЙТЕ СЕРДЦА!» 8

МАДОННЫ, БУДЬТЕ  
БДИТЕЛЬНЫ! 14

Наша гостиная  
ПЕСНЯ ПОД КУПОЛОМ 16

За что боролись?  
«ЗВЕЗДА»  
ИЗ ТРИНАДЦАТОЙ КАЗАРМЫ 18

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Семейные страницы  
«ПРИНЕСЛА В ПОДОЛЕ...» 22

НЕДРА ТАЙЕР  
Свидетельство маргаритки.  
Детектив 24

Советы Колдуна России  
ЛЮБОВЬ И МАГИЯ 30

По обе стороны холста  
ЩИТ ИНЕССЫ ГАРВАРДТ 32

За 50 — и все в порядке  
СЧАСТЬЕ — ЭТО Я САМА 34

Школа Глоба  
НАШИ НЕБЕСНЫЕ ЧЕРТЫ 37

При перепечатке материалов  
ссылка на журнал «Работница» обязательна.

«Раз — картошка, два — картошка...» — помните, с каким жаром по весне набросились горожане на желанные земельные наделы? Как в единый миг был сметен из хозмагов всяческий садово-огородный инвентарь, а семенной картофель многократно подскочил в цене?

Дорогая ты наша картошка! Только в Подмоскovie под тебя планировалось выделить 30 тысяч гектаров не самой удобной земли. А по всей-то стране? Ну, правда, расчеты, как всегда, оказались не вполне реальны... И тем не менее

тысяча начинающих огородников отважно сражалась с тьмой колорадских жуков, до лопоты в костях полола и окучивала собственные, хоть и временного пользования, грядки. Ох, не от добра так сильно залюбили горожане крестьянский труд — государственная торговля не оставила нам никаких надежд на сытую зимовку. Иные даже цыплят все лето пасли. Натуральное хозяйство? Увы, что поделавшись, если пока еще не для нас нормально-ненатуральное? Так что расти, картошка, авось с тобой не пропадем...

# ГОРОД ПОШЕЛ НА

# ОГОРОД







ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
И СЕМЬИ

Издается с марта 1914 года

МОСКВА • ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»  
ЯНВАРЬ 1991

|  |    |
|--|----|
| В НОМЕРЕ:<br>Поможем детям учиться!<br>РАЗМИНКА ДО ЗВОНКА          | 9  |
| МЫ — КУЗНЕЦЫ И   | 10 |
| За 50 и все в порядке<br>«МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК»<br>ПРИГЛАСИТЕ ТАНЦЕВАТЬ | 13 |
| ДОМАШНИЙ КА, ЕНДОСКОП  |    |
| ВИДНЫЕ ДЕТИ  | 24 |
| Мужчина и женщина<br>РАЗГОВОР С ДРУГОМ<br>КОТОРЫЙ ЛЮБИТ ЖЕНЩИН     | 26 |
| Криминальный репортаж<br>ЛИФТ НА «ВЫШКУ»                           | 30 |
| ВИДЕОТЕКА «РАБОТНИЦЫ»  | 33 |
| ДАЖЕ ПЛАКАТЬ ХОЧЕТСЯ!  | 37 |

Те, кто не успел подписаться на «РАБОТНИЦУ» на 1991 год, могут сделать это в любом отделении связи до первого числа предподписного месяца. Цена одного номера — 60 копеек. Цена подписки на квартал — 1 рубль 80 копеек, на полгода — 3 рубля 60 копеек.

При перепечатке материалов ссылка на журнал «Работница» обязательна.



Издание «Правда». «Работница» № 1, 1991 г.



Слово — учредителям

## БУДЬТЕ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЖЕНСТВЕННЫМИ

Скажу сразу, подлинным учредителем журнала «Работница» считаю его многомиллионного читателя. Наше же дело — исполнить читательскую волю, издавать массовый народный журнал для женщин. Доля эта непростая. Но издательство «Правда» с ясным осознанием ответственности решило стать совместно с коллективом редакции учредителем «Работницы». Это не «административное» решение, а реализация желания почти десяти тысяч работников издательства и типографии. Среди них 4200 женщин. Так кому же, как не нам, взять на себя заботу об издании такого журнала?

Признаюсь честно: если бы встал вопрос об учредительстве мужской «развлекаловки» или элитарного женского журнала, мы не вошли бы «в долю», ограничились, может быть, только услугами по печатанию такой продукции. Но быть учредителями журнала для тружениц, настоящего народного журнала — дело почетное, нужное. Тем более что оно для нас традиционно. Не изменять же себе, особенно в трудное, очень трудное время. На рынок «гласности»

первыми попали доступные, массовые издания. Растут цены на бумагу, почтовые расходы, технику. На наши плечи в такой момент ложится особая ответственность: материально обеспечить, поддержать женский журнал, гарантировать его издание. Мы выполним свои обязанности, пусть женщины не сомневаются в этом.

Помочь женщинам в становлении личности, в защите интересов семьи, духовно укрепить их, стимулировать социальную активность, стать добрым советчиком — эти цели журнала мы, как соучредители, полностью поддерживаем. Не приемлю точку зрения о «консервативности» женщин. Это заблуждение: они более мужчин социально подвижны, быстрее реагируют на изменения обстановки. Да вот пример: раньше линотипистами у нас работали мужчины и женщины. Перешли на электронную технику — и остались только женщины! Так кто же консервативен? И никакой вы не «слабый пол», знаю это по жизни издательства и типографии. И здоровый образ жизни, и освоение новых профессий — всюду впереди наши работницы. Да и в моей семье (жена, сын, дочь, внук) мужчины вроде в большинстве, а управляют, ведут за собой женщины.

Им, как и всем вам, очень нынче не просто жить. И «Работница» должна помогать, советовать, просвещать. Это наш женский журнал — говорю от имени учредителя и как мужчина, отец. И желаю



ФОТО: ИРИНА ЛЕОНОВА

В первом номере  
Нового года:

СОВЕТСКИЕ КОМПАНИИ  
2000 — 2001

ПОСВЯЩЕННЫЙ  
АЛЕКСАНДР РОДЕНА  
СОВЕТСКИМ

ПОСВЯЩЕН  
МАКРОЭКОНОМ

Прогноз астролога  
Т. Глоба на год  
Белого Барана

ВНЕШНИЙ СМ

СОВЕТСКИЕ

СОВЕТСКИЕ

СОВЕТСКИЕ

ПРОДЮСЕР: ИРИНА ЛЕОНОВА

РАБОТНИЦА 1991

ISSN 0131-0047

SOVIET WOMAN'S MA



# ДК

## ДОМАШНИЙ ПРИЛОЖЕНИЕ КАЛЕНДосКОП К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №5 1990

Оформление Ю. Семёновой

### ДЖИНСОВАЯ И МОЛОДАЯ...

#### ВЕСНОЙ, В 16 ЛЕТ...

**Т**ебе этой весной исполнилось шестнадцать. Ты ужасно стесняешься своего юного возраста, страстно мечтаешь как можно скорее стать взрослой, вглядываешься в зеркало, пытаешься увидеть женщину, но на тебя смотрит девчонка с мальчишеской стрижкой — запомни себя такой... Не торопи мгновения! Через десять, через двадцать лет ты поймешь, что это было самое удивительное время — твоя весна. Сейчас тебе говорить об этом бесполезно. Ты изводишь килограммы косметики, ты хочешь взглянуть во что бы то ни стало старше своих лет, и только потом ты поймешь, что нет такого крема, который сделал бы твою кожу персиковой — шестнадцатилетней, и нет такой туши и теней, которые бы вернули тебе этот юный взгляд. Ты надеваешь туфли на высоком каблучке, узкую юбку, но пока ты еще сможешь сбросить все это в одну минуту, и в джинсах, в легких белых кроссовках побежать за звенящим трамваем... Да здравствуют 16 лет! Тебе украдкой будут смотреть вслед тридцатилетние женщины — ты так завидуешь их нарядам, их независимости и красоте, — но, поверь, все это будет и у тебя, все это не за горами, а вот они уже никогда не вернутся в твой возраст, в свои 16 лет... Не завидуй и не гони время. Побудь такой, какая есть. И, вглядываясь в зеркало, постарайся на всю жизнь запомнить это ощущение весны.

#### Модель номера

**Э**та модель рекомендуется девушкам и молодым женщинам. Размер 164—88—96. Ткань предлагается джинсовая или плотная хлопчатобумажная типа «Кубанка». Детали на ткани располагаются по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает продолжение цельнокроеной детали).

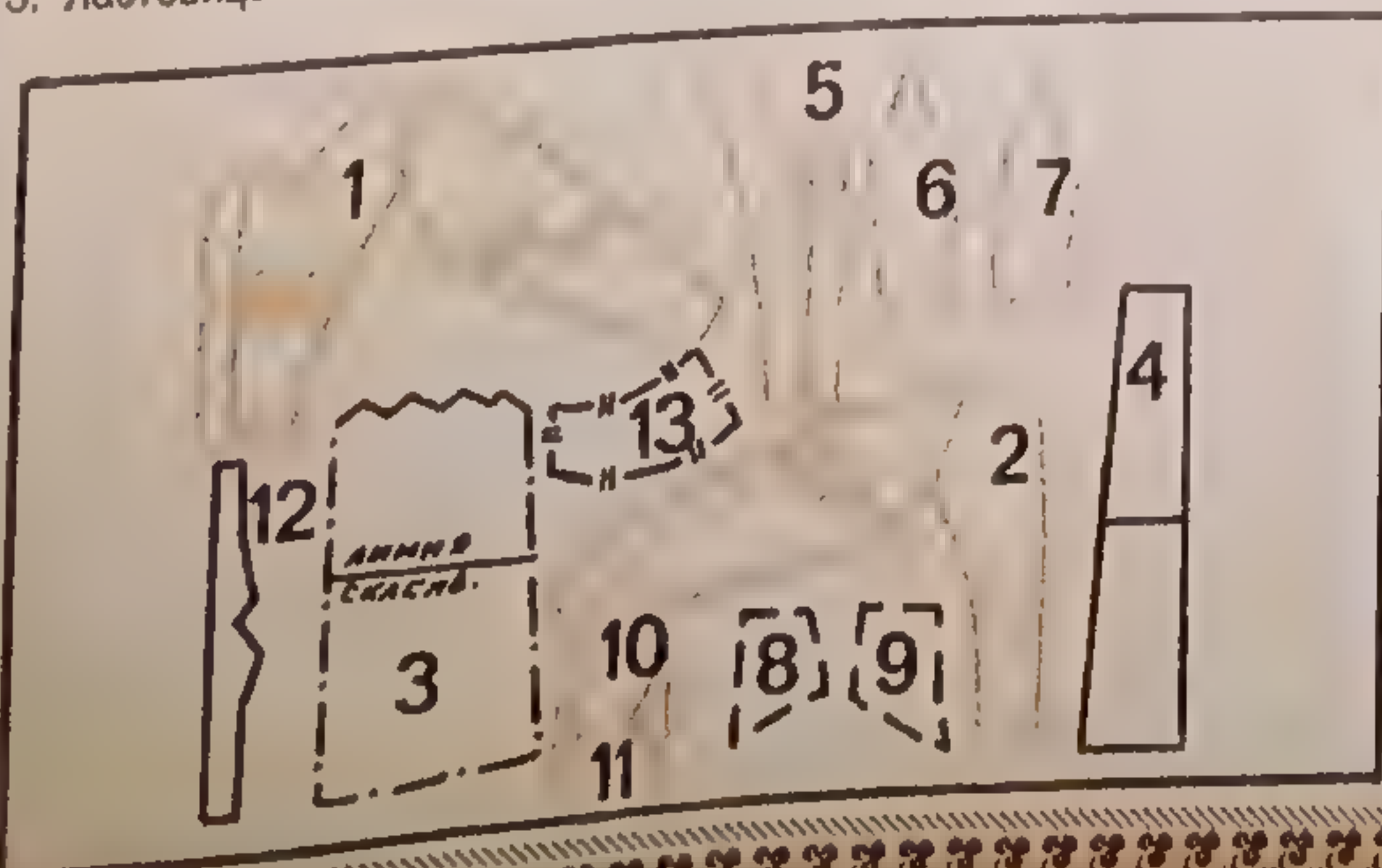
Детали кроя жакета:

1. Полочка — 2 дет.
2. Спинка — 2 дет.
3. Ластовица полочки — 2 дет.

4. Бочок полочки — 2 дет.
5. Ластовица спинки — 2 дет.
6. Бочок спинки — 2 дет.
7. Подборт полочки — 2 дет.
8. Воротник — 2 дет.

Жакет прямого силуэта, укороченный. Рукав цельнокроеный с ластовицами. Полочка и спинка с подрезным бочком. Застежка двубортная на 2 кнопки. По воротнику, краю борта, низу изделия, рельефам двойная отделочная строчка. Средний шов рукава отделан строч-

Продолжение на стр. 4.







**Н**е знаю, как вам, а мне бы очень хотелось, чтобы на моем лице были веснушки. Ведь они придают удивительную пикантность женскому лицу, делают его милым, задорным, веселым, обаятельным, молодым. Увы, почти все, имеющие веснушки, мечтают от них избавиться. Ну, что ж... Решать, конечно, вам, но подумайте хорошенько. Не потеряете ли вы вместе с веснушками свой образ, свой стиль, свою неповторимость? Под влиянием этих масок веснушки если и не исчезнут совсем, то станут почти невидимыми.

1. Опустите 30 ядер миндаля в кипящую воду и минут через 10 очистите их от кожицы и пропустите через мясорубку. Добавьте по каплям, сильно размешивая, 1 чайную ложку холодной кипяченой воды, 15 г меда. Полученной жидкостью смазывайте кожу лица (как минимум, один раз в день), держите 15 минут, а затем смывайте водой комнатной температуры.
2. Нарежьте мелко пучок зелени петрушки, выжмите сок и добавьте равное количество некипяченого молока. Употребляйте полученную жидкость так же, как и миндальное молочко.
3. Смешайте 1 чайную ложку окиси цинка, 1 чайную ложку белой глины, 2 чайные ложки 10-процентного пергидрола и 2 чайные ложки лимонного сока. Эту маску можно держать на лице целую ночь.
4. Лимонный и огуречный сок, если вы пользуетесь ими ежедневно, имеют сильное отбеливающее свойство.
5. Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, уксусом или лимонным соком.
6. Старинное народное средство от веснушек: умывайтесь кислым молоком!
7. Если у вас немного веснушек, можно для удаления их пользоваться химически чистым глицерином.

На тоненькую палочку или спичку наматывают ватку, смачивают ее глицерином и смазывают каждую веснушку. Такую операцию повторяют несколько дней подряд. После систематического смазывания глицерином кожа на веснушках совершенно высыхает, напоминая пергамент, затем она шелушится. Как только шелушение началось, втирайте в кожу несколько дней подряд крем «Метаморфоза» или «Молодость». Если веснушки не исчезли, лечение надо повторить.

8. Попробуйте такое средство: смешайте 1 часть буры и 5-6 частей воды. Нанесите на кожу лица на ночь. Эти процедуры будут сопровождаться шелушением кожи.
  9. 50 г натертого хрена залейте 250 граммами столового уксуса. Полученный состав перелейте в бутылку с притертой пробкой и поставьте на две недели в темное прохладное место. Затем жидкость процедите, добавьте в нее полтора литра холодной воды и протирайте кожу дважды в день.
  10. Пену взбитого яичного белка тщательно перемешайте с соком одного лимона. В эту смесь добавляются чайная ложка глицерина, полстакана одеколона — лосьон готов. Смазывайте им кожу на ночь.
  11. При жирной коже можно протирать лицо соком лимона, смешанным с одеколоном (1:1).
- Вы решили оставить веснушки? Они вам очень к лицу!

## Тест-игра

## С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Кроме того, что морщины являются признаком старения, по ним также можно судить и о личности человека. Предлагаем вам изучить варианты расположения наиболее распространенных морщинок у человека и то значение, которое они в себе заключают:

### 1) РАДОСТЬ

Морщинки в уголках глаз и рта.

### 2) СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ

Морщины расположены радиально около рта. Такие морщинки имеют у людей, которые боятся всего в жизни и испытывают сильную необходимость чувствовать себя под защитой.

### 3) ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЕТАЛЯМ, ПОДРОБНОСТЯМ

У людей, которые более обыкновенно обращают внимание на мелкие детали, отмечаются мор-

щинки вокруг глаз. Они еще называются «гусиные лапки».

### 4) ЧЕСТНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ

Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей.

### 5) ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ

Глубокая морщина между глаз. Она бывает и у стеснительных, а когда лоб низкий, то это показывает, что человек озабочен проблемами, которые для него кажутся неразрешимыми.

### 6) ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И ДОБРОДУШИЕ

Люди с подобными добродетелями обыкновенно имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если такие складки получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, это означает неспособность завершать

дела и склонность к сплетням.

### 7) РАЗОЧАРОВАНИЕ

Эти морщинки появляются в момент разочарования и часто исчезают, но со временем становятся заметными. Самая типичная складка в этой ситуации, которая начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит, человек находится на границе своих возможностей, а если морщины продолжают и ниже рта, то это говорит и о физических страданиях.

### 8) ТРЕВОГА

Все лицо как бы становится «наморщенным», а над бровями появляются две «угловатые» морщины.

### 9) АГРЕССИВНОСТЬ

Снова появляются «угловатые» морщины, но в этом случае угол становится острее. Рядом аналогичные морщинки, но поменьше.

### 10) НЕРВОЗНОСТЬ

Кроме уже знакомых «угловатых» морщин на лбу, появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз.

### 11) УДИВЛЕНИЕ

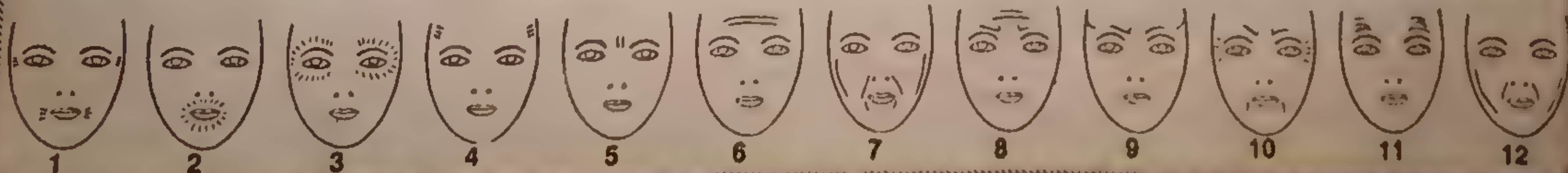
Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщины под глазами.

### 12) БЕЗРАЗЛИЧИЕ

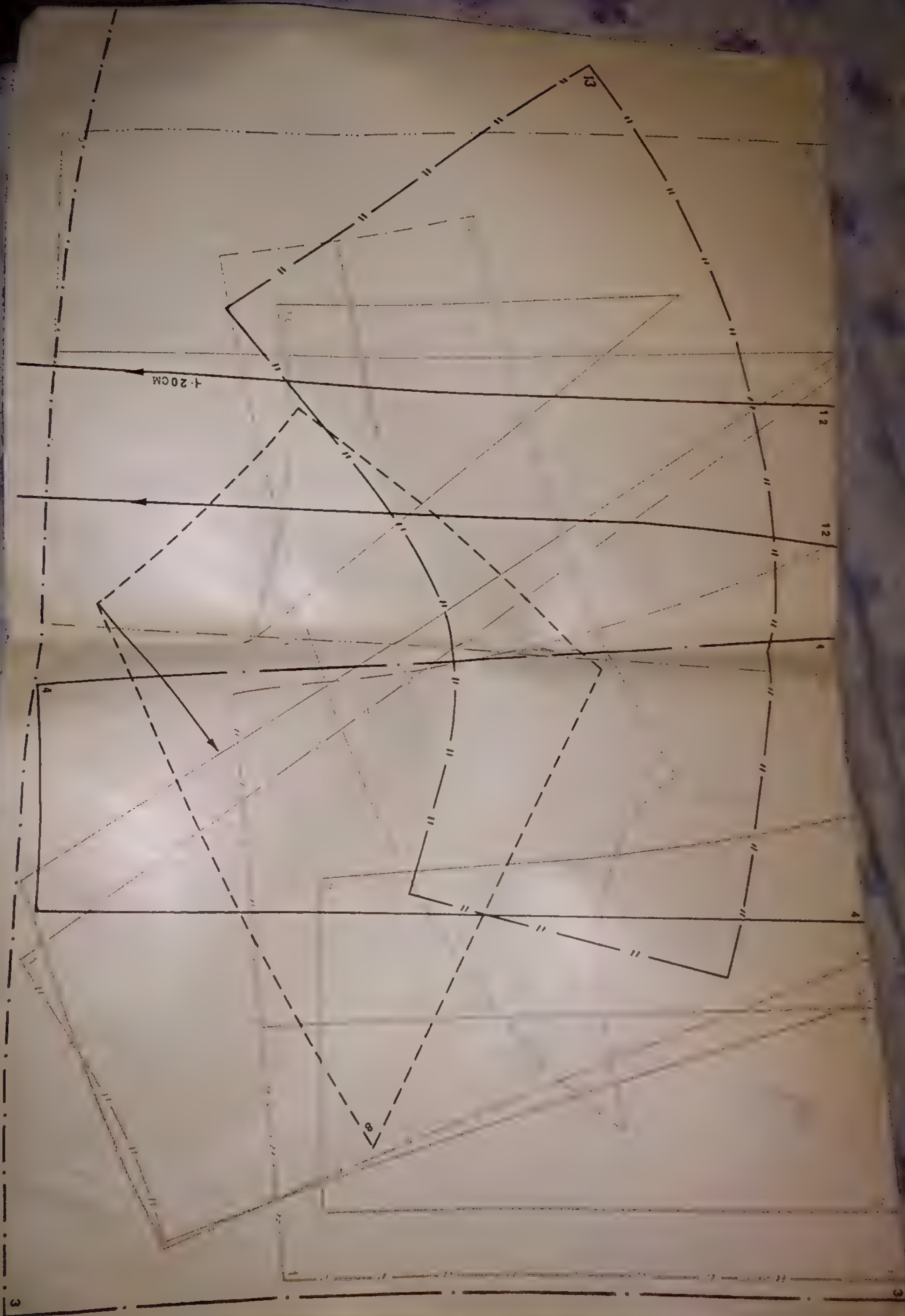
В этом случае обыкновенно морщин не бывает, просто мышцы лица ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени.

Потренируйтесь в расшифровке морщинок — и скоро вы станете признанным физиономистом. Во всяком случае, вы сможете с первого взгляда узнать характер человека.

Из болгарского журнала «Паралели».  
Перевод И. ИЛИНГИНА









Начало на стр. 1.

кой «в край». Подрезные бочки и ластовицы отделаны металлическими заклепками. Жакет с плечевыми подкладками.

#### Рекомендуемые швы:

Боковые швы, средний шов спинки, рукава, швы рельефов — 1,5 см. Внутренние швы — 0,7 см. Подгибка низа — 4 см.

#### Последовательность обработки жакета:

1. Стачать средний шов по спинке.
2. Бочок притачивается к спинке, в уголке спинки делается надсечка, не доходя до строчки 2—3 мм. Притачивается ластовица рукава. Затем подрезной бочок и ластовица стачиваются и заутюживаются в сторону рукава. Та же операция проводится и на полочке.
3. К подборт притачивается верхний воротник.
4. Стачиваются плечевой шов и шов рукава, заутюживаются в сторону спинки, отделяются строчкой «в край».
5. Нижний воротник притачивается к спинке и полочке.
6. Подборт, воротники (нижний и верхний), край борта стачиваются, выметываются, приутюживаются.
7. Нижний угол борта вытаскивается, выметывается, приутюживается.
8. Стачиваются средний нижний шов, рукава и боковой шов, разутюживаются.
9. Прокладывается отделочная строчка по рельефам, краю борта, воротнику, низу изделия.

#### Детали кроя юбки:

1. Кокетка переднего полотнища юбки — 2 дет.
2. Кокетка заднего полотнища юбки — 2 дет.
3. Фигурный пояс — 2 дет.
4. Среднее полотнище юбки — 2 дет.
5. Боковое полотнище юбки — 2 дет.

Юбка расклешенного силуэта, с отрезными боковыми полотнищами, на кокетке. Между передним и боковым полотнищем юбки — «молнии». Вдоль «молнии» отделка заклепками.

#### Рекомендуемые швы:

Боковые швы кокетки — 1,5 см. Переднее и боковое полотнища юбки — 2,5 см. Швы на поясе — 0,5 см. Подгибка низа — 1,5 см.

#### Последовательность обработки юбки:

1. Стачиваются боковые швы кокетки, втачивается «молния».
2. Собираются складки на боковом полотнище юбки и притачиваются к кокетке.
3. Притачиваются боковые полотнища к переднему.
4. Втачиваются «молнии».

Художник-модельер  
МГПО «Авангард»  
Л. П. Сергина.

## МАЛЕНЬКОЕ ПЛАТЬЕ



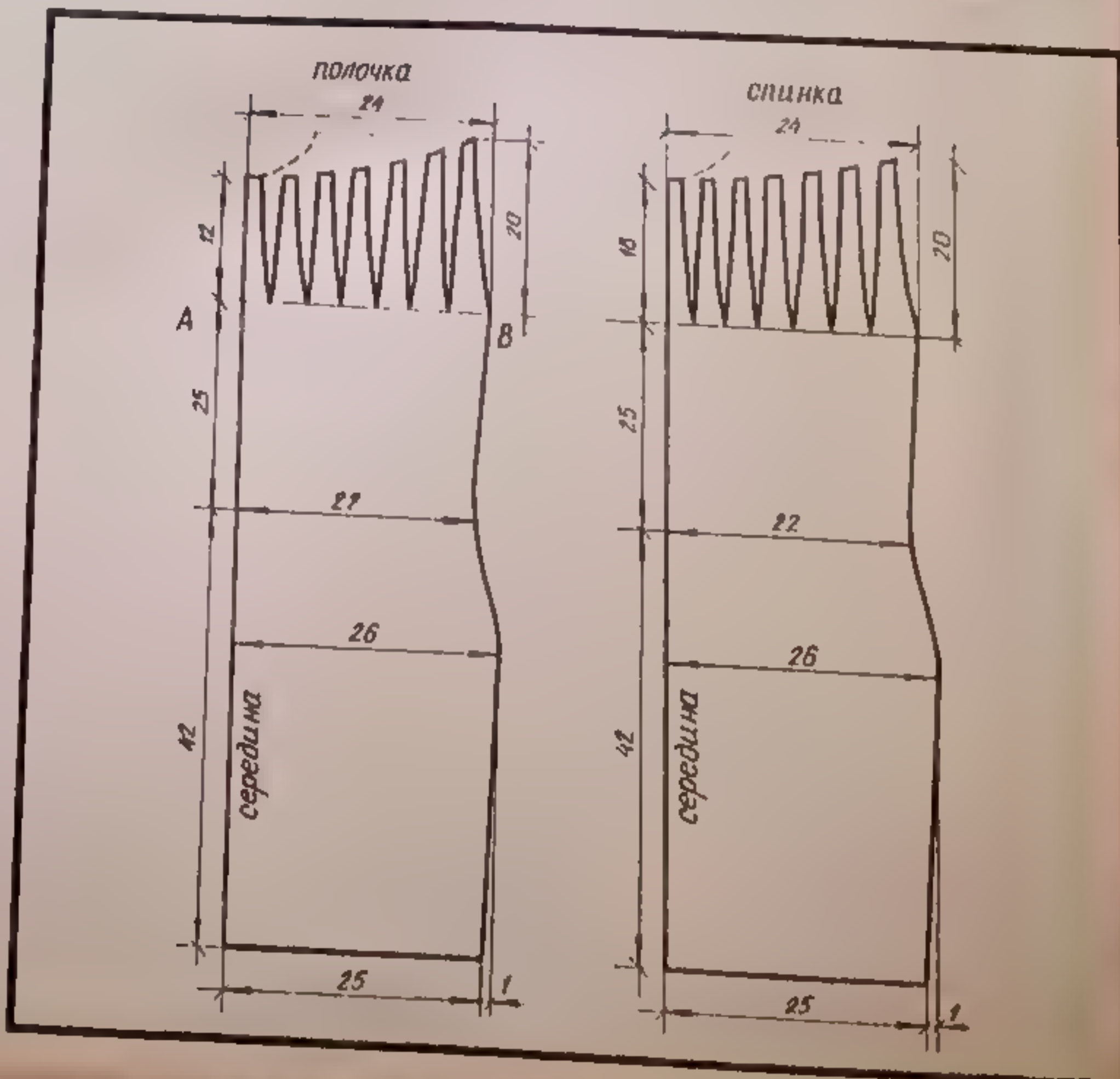
**Т**акое платье (46-й р. 3-й рост) можно связать на машинах типа «Северянка», «Веритас» и др. либо вручную спицами № 2 из шерстяной пряжи 32/2 в три сложения или из акрила в два сложения. Можно использовать и другую пряжу — ирис для вязания, х/б нити. Потребуется примерно 350 г пряжи. Плотность вязания по горизонтали — 3 петли в 1 см, по вертикали — 4 ряда в 1 см.

Платье вяжется чулочной вязкой (кулирная гладь). Состоит из спинки, полочки и бейки для кеттлевки горловины. Вязание деталей спинки и полочки начинается следующим образом: зарабатывается нужное количество игл х/б ниткой открытыми петлями, вяжется 1 оборот, затем на разреженной плотности провязывается 1 ряд основной ниткой, затем на пл. 4 вяжется 7 рядов, 1 ряд — разреженной плотности и 8 рядов — на нормальной плотности (4). Затем заработок х/б нитками отбирается, а укрупненные петли 1-го ряда надеваются деккером на работающие иглы. Далее продолжается вязание кулирной гладью по схеме. Дойдя до линии АВ, все количество работающих игл разделите на 13 частей, чтобы в каждой части было по 8—10 игл. Затем оставляете в работе первую часть игл, все остальные выдвигаете

те в нерабочее положение. Вяжете 75 рядов, закрываете, снимаете с машины первую шлевку. Затем включаете в работу следующие 8—10 игл и вяжете вторую шлевку и т. д. Аналогичным образом вяжете и спинку. Затем вяжете бейку для горловины длиной 50 см. Заработок — х/б нитью, 7 рядов основной нитью, один ряд на разреженной плотности и 7 рядов на обычной

плотности, закончить 5 рядов х/б. Затем заправляем все нитки, отпариваем изделие. Сшиваем боковые швы. Шлевки приметываются в бейку для горловины, х/б нитка отбирается, и открытыми петлями горловина прикеттлевывается к шлевкам. Все, платье готово.

Г. ПЕРЕЦКАЯ,  
художник по трикотажу.  
Фото Ю. ЖЕЛУДЕВА





## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ФРИВОЛИТЭ

Искусствоведы предполагают, что данная техника плетения была создана в Древнем Египте и Китае. Затем в XVI—XVII веках она распространялась в Италии и Франции, а в дальнейшем по всей Европе. В Россию это рукоделие пришло как французское кружево — фриволитэ.

Для плетения применяются любые нити: ирис, гарус, камей, мак (используются при выполнении салфеток и для отделки белья); вискоза, мулине, х/б нити №№ 10, 20, 30 (применяются для более тонких и изящных изделий — колье, воротников, кокеток); лен и шерсть — для шалей и жилетов.

Плетется фриволитэ челноками — вы видите их на фотографии. Это две изогнутые полумесяцем пластины, соединенные между собой перемычкой. Концы пластин должны быть сближены так, чтобы нить, намотанная на перемычку, не проскальзывала между ними. Длина челнока должна быть 6—8 см, ширина — 1,5—2 см.

В зависимости от схемы плетения изделия осуществляется одним или двумя челноками. Одним челноком выполняются замкнутые элементы фриволитэ — кольца, полукольца, двумя челноками — разомкнутые элементы — дуги.

Вся техника плетения основана на узле фриволитэ. Узел фриволитэ двойной, состоит из прямой и обратной петель. Это один из самых сложных приемов плетения во фриволитэ. Правильное образование петель и образование двойного узла вызывают вначале некоторое затруднение у начинающих и требуют определенной тренировки. Для успешного освоения фриволитэ нужно начать плетение одним челноком, а затем двумя.

### Урок первый.

Для работы необходимо подготовить:

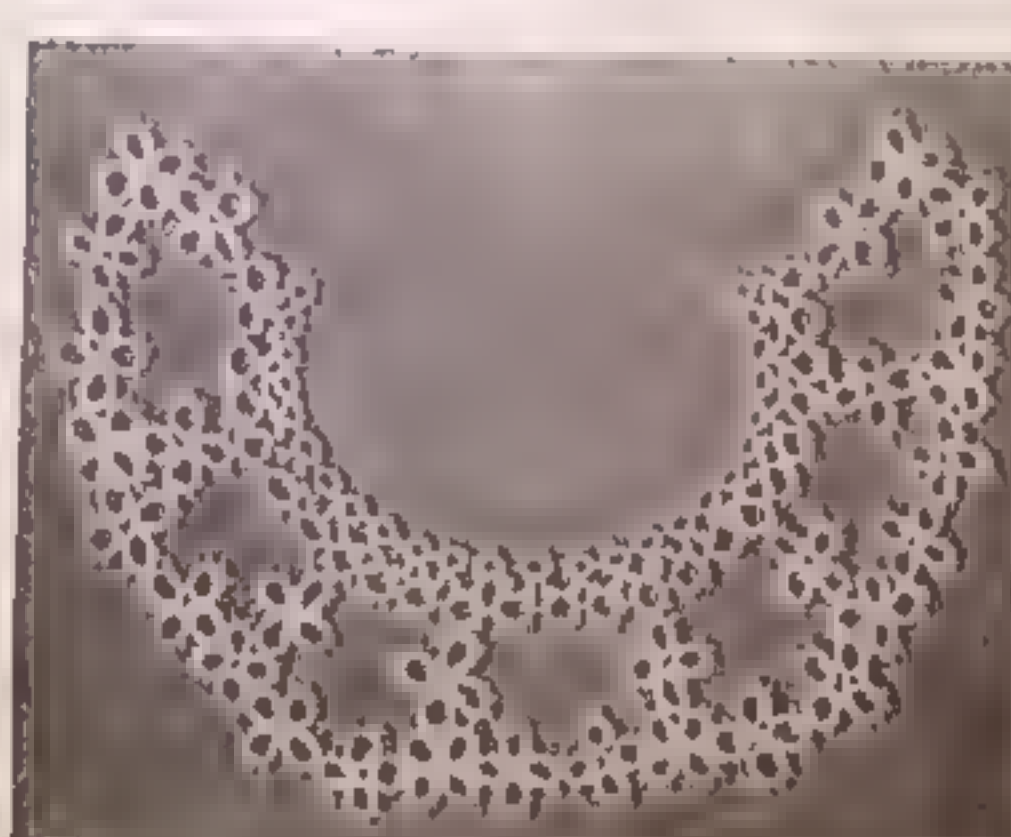
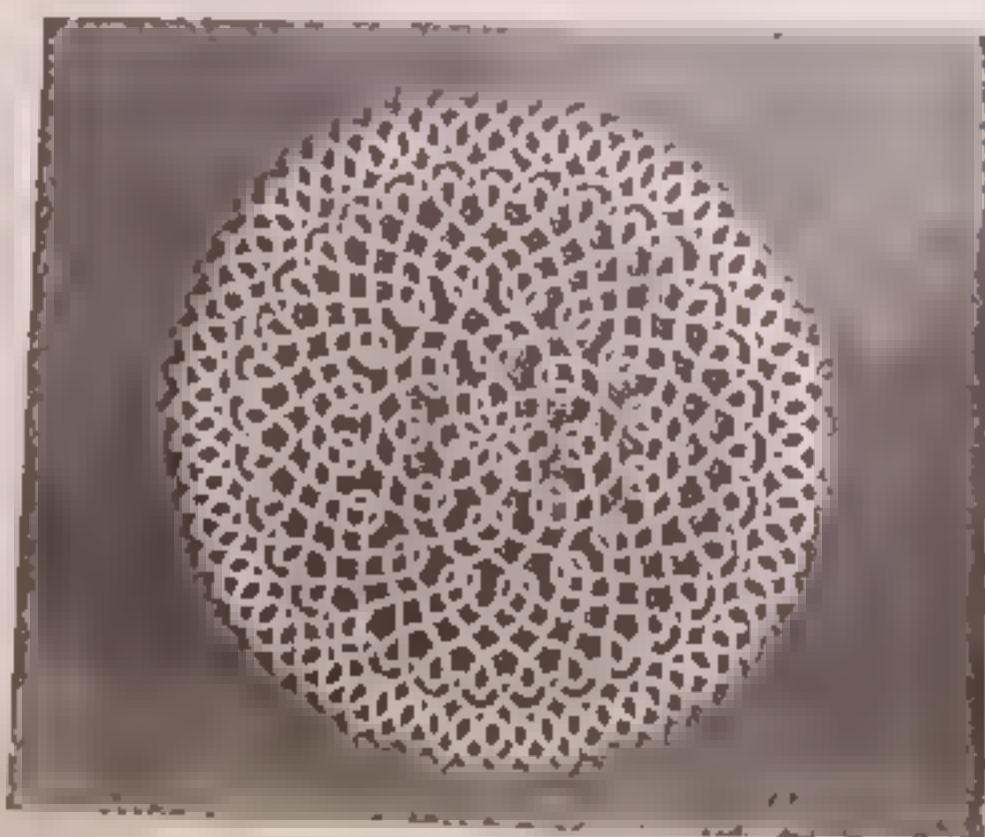
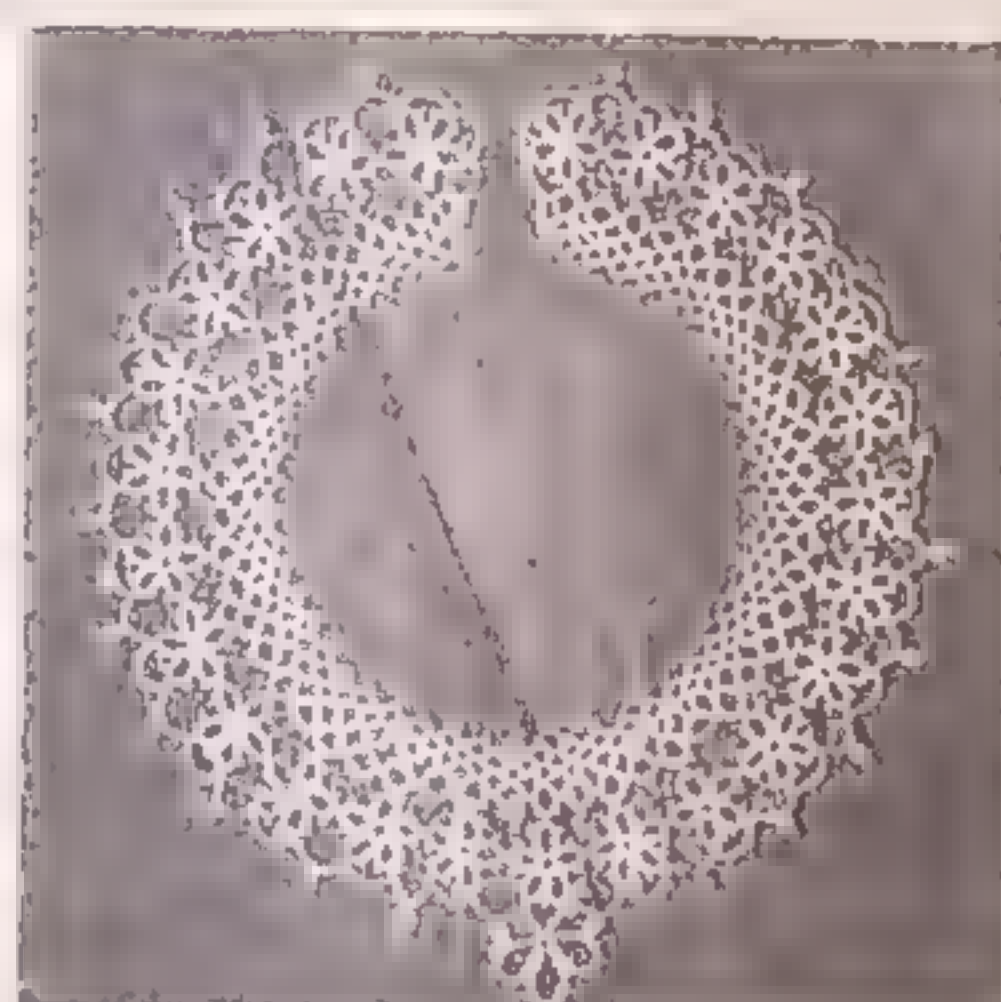
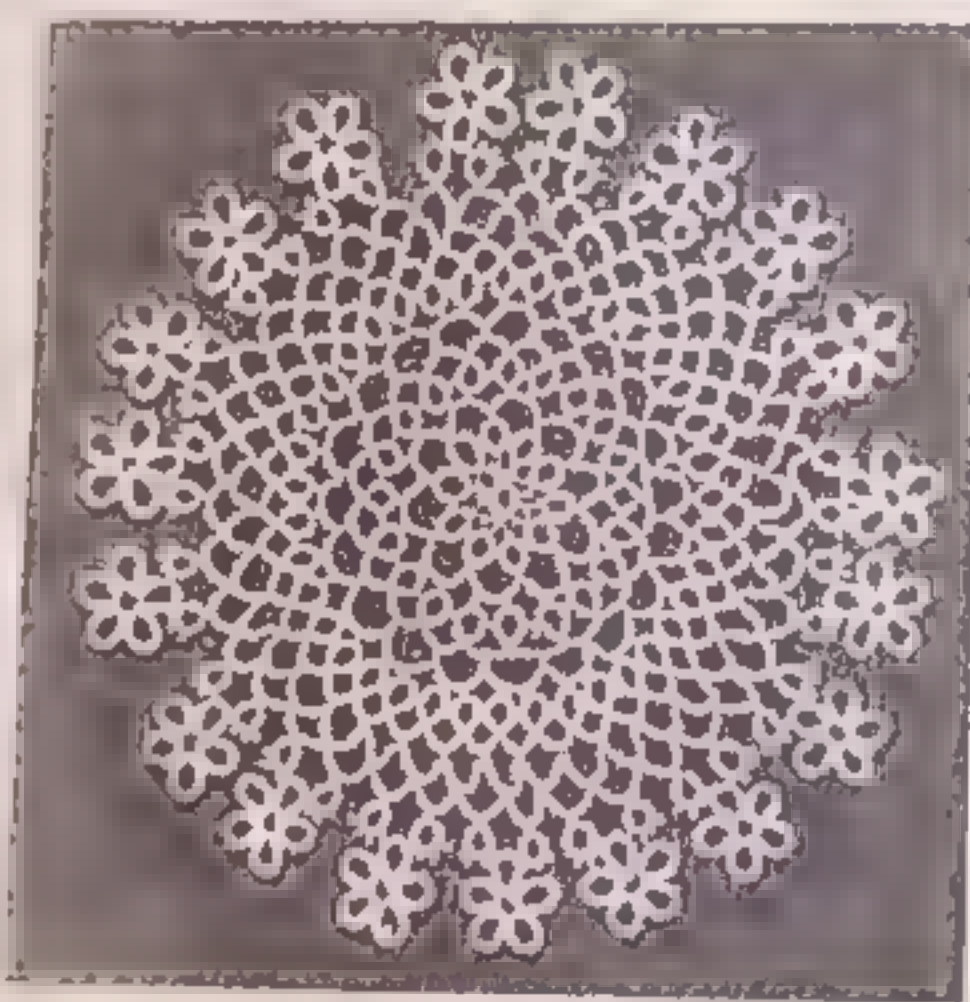
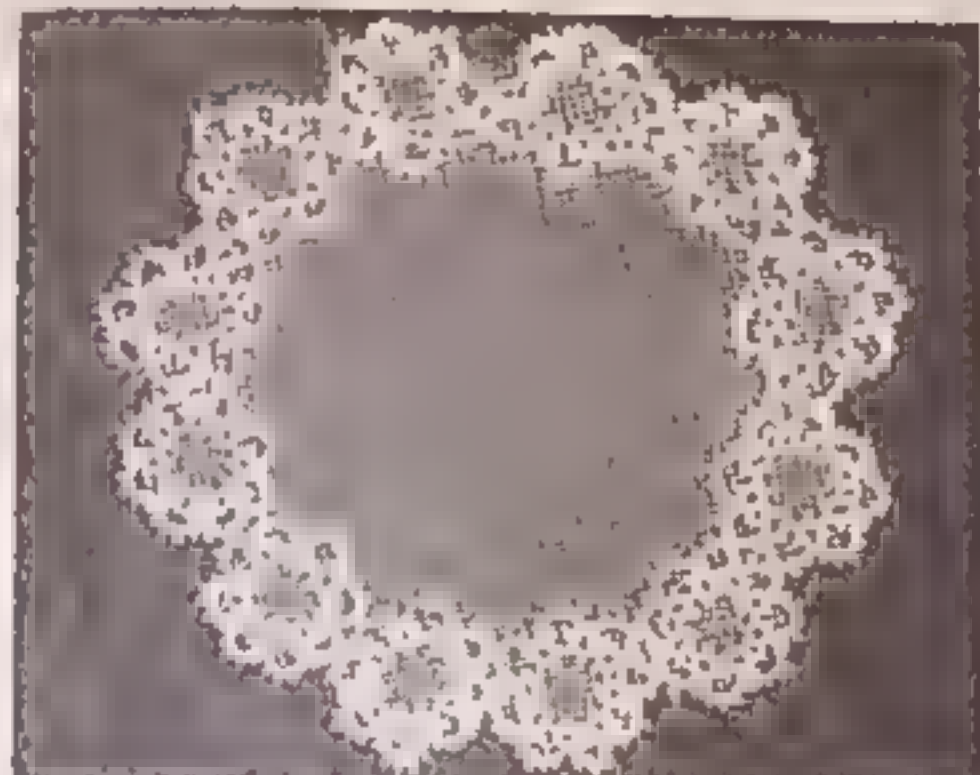
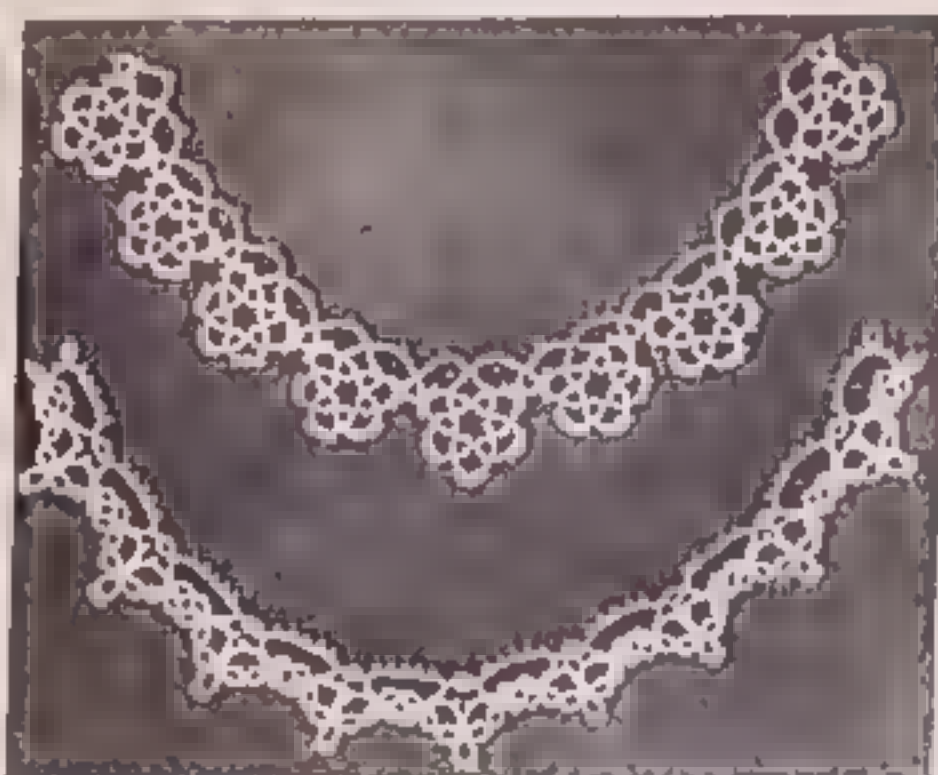
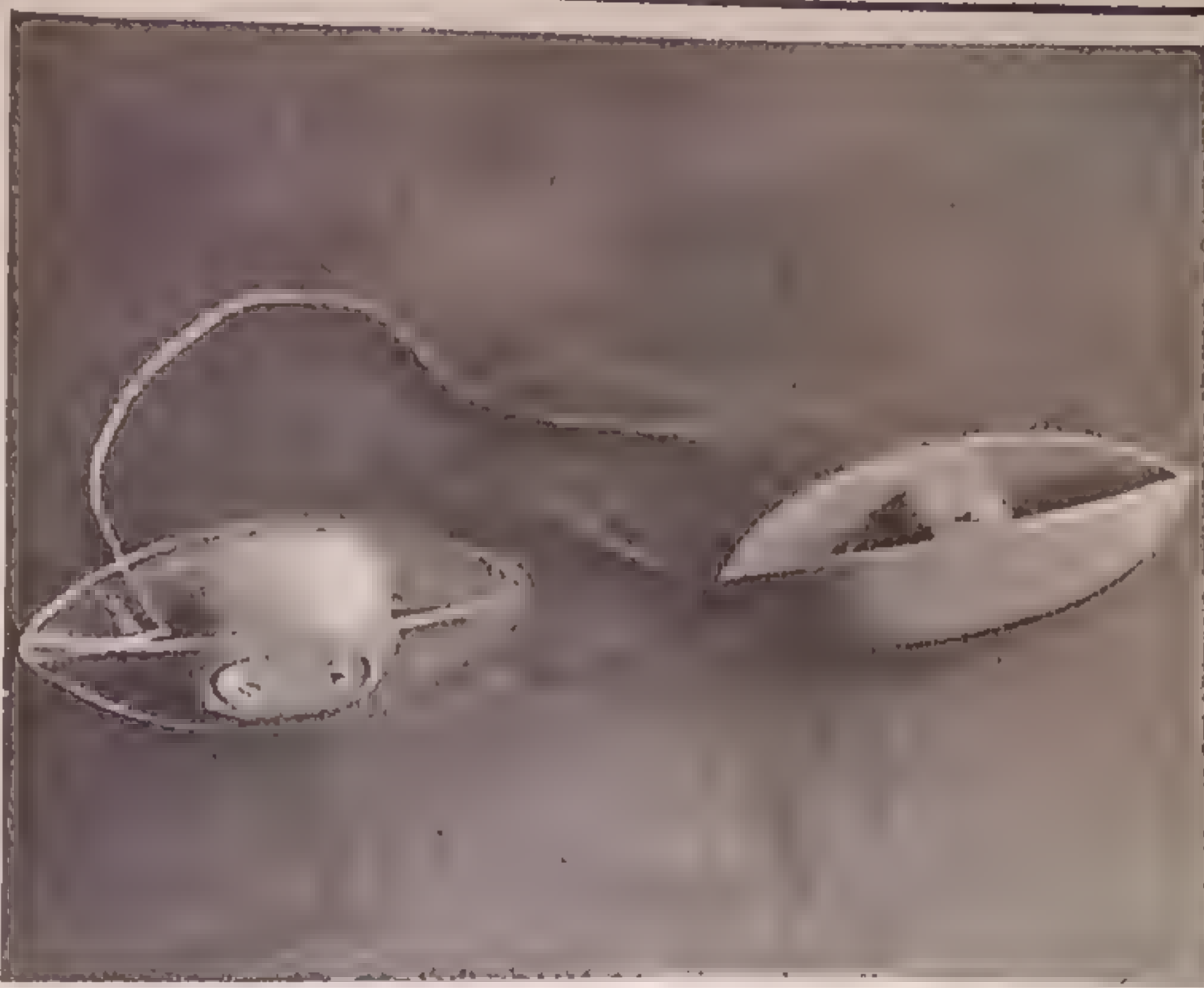
1. Челнок.
2. Ножницы.
3. Вязальный крючок № 1.
4. Штопальная игла.
5. Нить.

Для обучения лучше взять нить потолще — ирис или мак.

В правую руку взять челнок с намотанной нитью. Свободный конец нити длиной 35—40 см зажать большим и указательным пальцами левой руки. Обвести нить вокруг остальных, слегка разведенных в стороны и согнутых пальцев левой руки и замкнуть в петлю, зажав нить большим и указательным пальцами левой руки.

Это положение левой руки сохраняется на протяжении всего плетения, то есть большой и указатель-

Итальянские гипюры, французское кружево, фриволитэ — все эти названия относятся к одному и тому же виду рукоделия — челночному кружеву, которое в разные времена было распространено в разных странах мира.



ный пальцы сжимают нить и не размыкаются до окончания плетения любого элемента фриволитэ.

Нить, лежащая на пальцах левой руки, является рабочей нитью и образует рабочую петлю. Именно из рабочей нити должны образовываться двойные узлы.

Нить, идущая от сжатых пальцев левой руки до челнока, считается ведущей нитью, и на ней формируются двойные узлы.

Выполнение прямой петли.

Левая рука принимает исходное положение.

Челнок держим большим и указа-

тельным пальцами правой руки. Кистью делаем движение «к себе», поворачивая ладонь вниз, при этом нить от челнока должна выходить со стороны мизинца и лежать сверху на кисти.

Пропускаем челнок под верхнюю нить рабочей петли, между указательным и средним пальцами левой руки, перехватывая его в верхней точке.

Дальнейшее движение потребует внимания и четкой последовательности выполнения.

Сбрасываем нить с кисти правой руки.

Ослабляем натяжение рабочей нити на левой руке, слегка сжимая пальцы вместе.

Правой рукой натягиваем ведущую нить и держим ее в натянутом состоянии до тех пор, пока не выполним следующее.

Пальцы левой руки натягивают рабочую нить до образования петли, образовавшаяся прямая петля зажимается большим и указательным пальцами левой руки.

А теперь выполним обратную петлю. Левая рука принимает исходное положение. Челнок держим большим и указательным пальцами правой руки. Пропускаем челнок над верхней нитью рабочей петли и проводим его через рабочую петлю, между средним и указательным пальцами, и петлей, образованной ведущей нитью.

Ослабить натяжение рабочей нити на левой руке, слегка сжимая пальцы вместе.

Правой рукой натягиваем ведущую нить и держим ее в натянутом состоянии до тех пор, пока не выполним следующее.

Пальцы левой руки натягивают рабочую нить до образования обратной петли, которая зажимается большим и указательным пальцами.

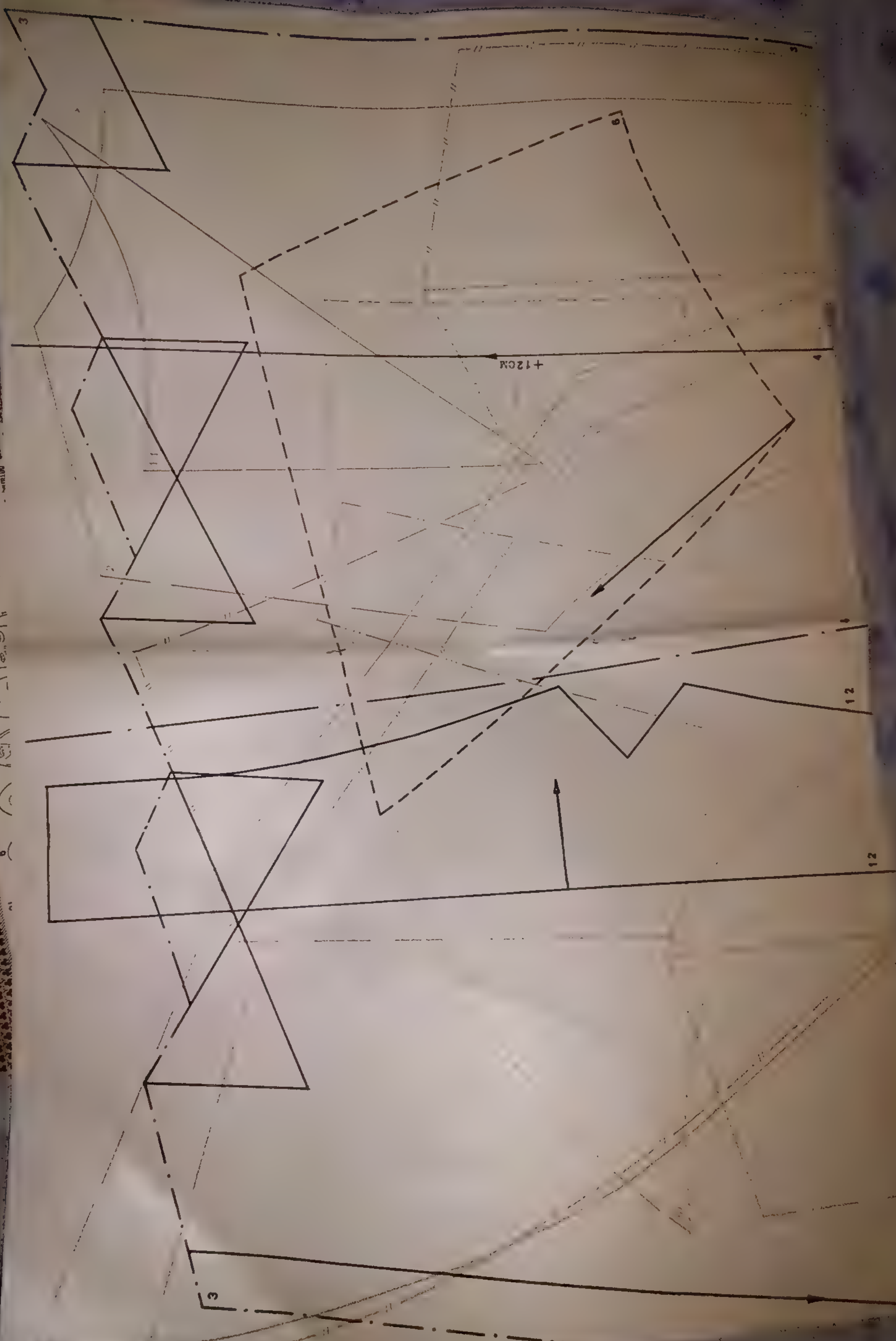
Выполнив прямую и обратную петли, получаем двойной узел.

При правильно выполненном узле ведущая нить свободно перемещается, то есть, потянув за челнок, можно уменьшить длину рабочей нити, а потянув за нить, идущую со стороны первого узла, увеличить длину рабочей нити.

Для начинающих рекомендуется вначале отработать плетение прямой петли, а затем обратной. После освоения их приступить к плетению двойного узла. Начиная обучение, лучше заниматься ежедневно в течение 20—30 минут. И через 1—1,5 недели вы сможете приступить к плетению узоров.

Н. Терещенко, преподаватель (ДК «Ленино» Красногвардейского района г. Москвы).









ПОДАРОК ВАМ  
ПОДАРОК ВАМ  
ПОДАРОК ВАМ

## НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ

**П**латье нарядное из шелковой ткани, крепдешина мы предлагаем в первую очередь молодежи. Силуэт полуприлегающий. Линия талии занижена. На спинке застежка на 7 пуговицах. Юбка платья из двух воланов, выполненных по косой нити. Рукав втачной, зауженный книзу, с мягкой складкой, по окату рукава сборка. Платье дополнено бантом и нижним воланом из отделочной ткани. Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками.

Выкройка дается в натуральную величину без припусков на швы подгибки для размера 84—92—100. Расход ткани 3,50 при ширине 85, отделочной ткани 170 см при ширине 100 (воланы и бант).

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСКРОЮ

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой линии (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает сгиб детали или середину). Увеличивать или уменьшать выкройку больше чем на один размер не рекомендуется.

### ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Спинка — 2
2. Боковая часть спинки — 2
3. Боковая часть переда — 2
4. Перед — 1
5. Верхний волан заднего полотнища — 1 (со сгибом)
6. Нижний волан заднего полотнища — 1 (со сгибом)
7. Верхний волан переднего полотнища — 1 (со сгибом)
8. Нижний волан переднего полотнища — 1 (со сгибом)
9. Заднее полотнище юбки — 1
10. Переднее полотнище юбки — 1
11. Рукав — 2

### ОТДЕЛОЧНАЯ ТКАНЬ

1. Бант — длина 72, ширина 39
2. Шлевка банта — ширина 7, длина 13

3. Нижний волан заднего полотнища — 1 (больше основного на 5 см по длине)
4. Нижний волан переднего полотнища — 1 (больше основного на 5 см по длине)

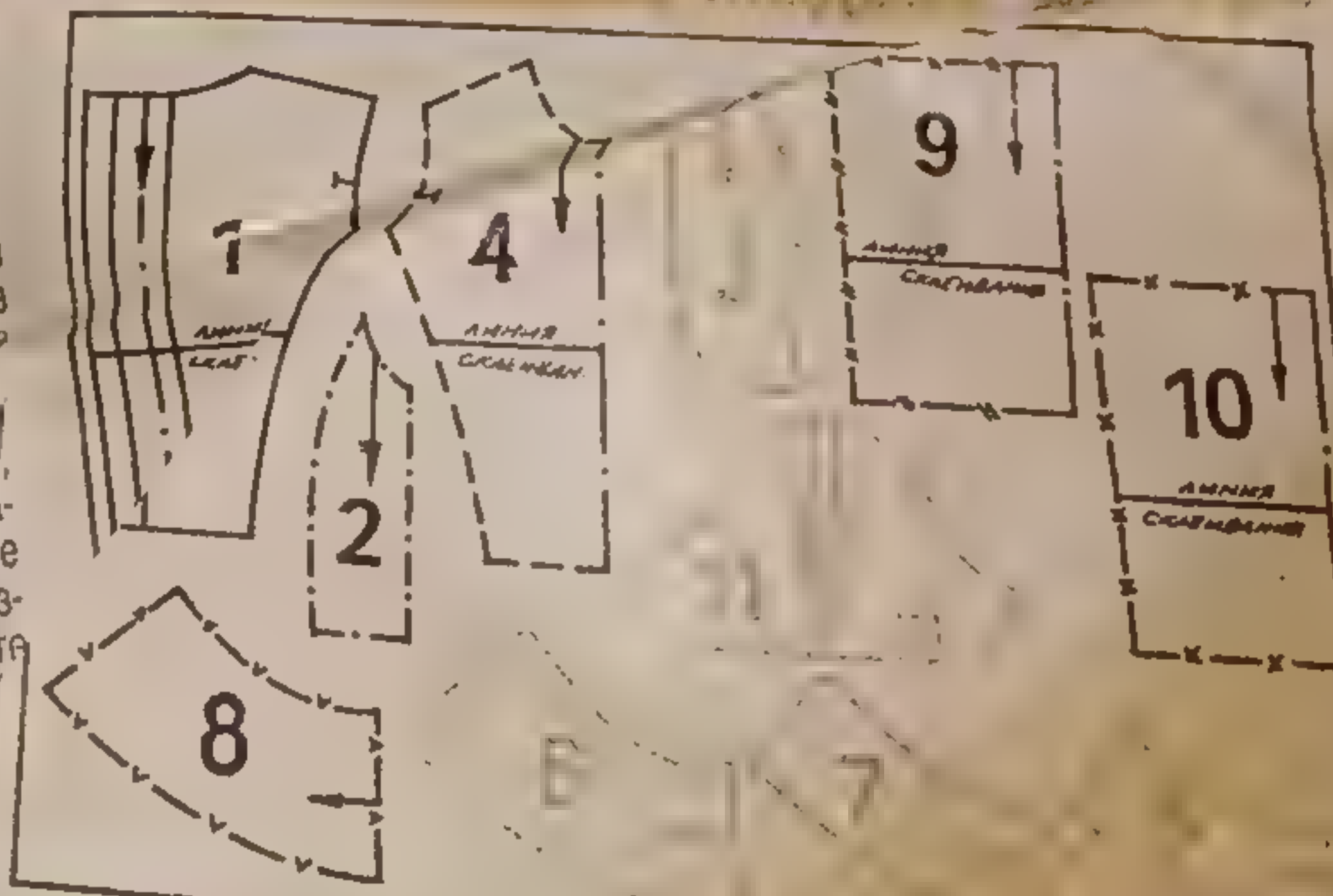
### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ

Стачайте рельефы спинки и переда, заутюжьте швы к серединам. Стачайте плечевые швы, заутюжьте в сторону спинки, стачайте боковые швы и заутюжьте в сторону переда, обработайте спинку, подборт (заутюжить по меловой линии с двойным подгибом). По форме горловины вырежьте обтачку переда и спинки, стачайте швы обтачек и разутюжьте, обтачайте горловину, выметайте кант и приутюжьте.

Стачайте боковые срезы воланов и переднего и заднего полотнища юбки. Швы приутюжьте к середине. Соедините, скрепляя булавками, боковые швы пифа платья с боковыми швами воланов и юбки, сложив их лицо с лицом и стачайте.

По окату рукава соберите сборку. Стачайте рукава пониже срезом. Вметайте рукава в пройму и втачайте. Подверните низ рукава и подшейте потайным швом. Заложите мягкую складку по низу рукава и закрепите ее или прострочите. Низ верхнего и нижнего воланов обработайте двойным подгибом 0,3—0,5 см. Обработайте воланы из отделочной ткани так же, как и из основной ткани.

Бант из отделочной ткани сложите по сгибу, стачайте и выверните, выметайте кант, приутюжьте, заложите складку и закрепите в шлевку, прикрепите к платью. Изделие приутюжьте. Прикрепите подплечники, на вышивке — банты, петли.



Г. Филатов-уктор  
В. Кузнецова



# ОГУРЕЦ... В БОЧКЕ



**В**озьмем старую бочку без дна, непригодную для использования по прямому назначению (такую бочку можно найти на свалке). Покрасим ее в зеленый цвет и поставим на солнечное место в саду. Насыплем туда на три четверти землю с отходами сада: травой, щепками, дерном, остатками использованных растений (это — биотопливо), а сверху, вровень с краями, — обогащенную перегноем или компостом. Добавим стакан минерального удобрения, польем водой, а затем раствором марганцовки густо-розового цвета, перекопаем. Теперь посеем по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 12 семян огурцов любого сорта (по 2 штуки рядом). Если взойдут оба семечка, то когда они подрастут, удалим слабый росток, срезав его ножницами, не выдергивая, чтоб не нарушить корни другого. Вместо семян можно посадить рассаду.

Огурцы мы посадим по диаметру бочки, а в центре можно посеять укроп или календулу. А можно — рассаду перца или что-то еще по вашему желанию, лишь бы растение тянулось вверх.

До появления первых листочков у огурцов накроем бочку сверху пленкой. В таких условиях растения получают тепло снизу от почвы, отходов, а с боков и сверху солнце прогревает весь объем земли в бочке. (Кстати сказать, для лучшего прогрева бочку можно покрасить в черный цвет.) Растут огурцы быстро, плети свисают почти до земли, обвивают бочку. Ну просто зеленая колонна с огурцами, украшенная сверху цветами календулы или плодами болгарского перца с укропом, которые вместе с огурчиками так и просятся в салат. Чудо!

Главное, места занимают мало: на 14 кв. метра (площадь бочки) — шесть кустов огурцов, да еще укроп и перец — настоящая уплотненная посадка. Урожай больше, чем на грядке, — ведь ближе к солнцу. Не надо забывать о поливе: земля в бочке сохнет быстрее, чем на грядке. Такая бочка стоит у меня в саду уже три года. Рекомендую всем — не пожалеете!

Этим летом точно так же я посадила четыре кабачка. Плоды созрели рано, и их было много.

Л. Ильина

**У** вас на участке не растет ревень? Нет? Жаль... Непременно посадите — не пожалеете: растение неприхотливое, теневыносливое, что очень важно, так как большинство культур солнцелюбивы. Ревень не поражается вредителями, такие растения встречаются нечасто, правда, он предпочитает плодородные почвы.

Это куст с мясистыми черешками крупных листьев, с которых дождевая вода скатывается струйками, отсюда и пошло его название — «реос» по-гречески «струится».

Сортов ревеня много, но самый распространенный — «виктория», а недавно стал распространяться и прибалтийский сорт — «тукумский». Размножение лучше производить вегетативным путем — делением куста. Ревень содержит биологически активные вещества, весь комплекс витаминов, богат минеральными солями, содержит щавелевую, лимонную и яблочную кислоту — это придает ему приятный кисло-сладкий вкус, напоминающий яблоко.

Достоинство этой культуры в том, что уже ранней весной мы получаем съедобные, мясистые черешки. «Лучшее средство для восстановления сил организма, изголодавшегося за зиму без зелени, ревень с успехом может заменить не созревшие в этот период плоды и ягоды», — писал доктор биологических наук Ф. К. Тетерев.

Ревень и лекарственное растение — вытяжка из его корней рекомендуется при хронических заболеваниях. Сиропы и настои — желчегонное средство, повышает отделение

## Дела огородные РАСТЕТ ЛИ У ВАС РЕВЕНЬ?

ние желудочного сока, вызывают антиоксикацию печени, улучшают действие кишечника, что особенно важно в пожилом возрасте.

Еще одно достоинство, которое с благодарностью оценят хозяйки: кислый ревень хорошо отмывает почерневшие от прополки или чистки свежих овощей руки. Урожай ревеня — это его черешки. Чтобы урожай был богаче, цветоносы удаляют. Листья несъедобны, их отправляют в компост.

Сбор черешков надо начинать ранней весной, пока температура воздуха не поднялась выше 15—17 градусов. В жаркую погоду в черешках накапливается щавелевая кислота, которая не только снижает вкусовые качества, но отрицательно действует на организм: удаляет содержащийся в крови кальций и образует плохо выводимые соли. Летом надо омолодить куст, то есть скосить все листья с черешками, оставив 1—2 для питания. За лето куст вырастает вновь, в августе температура понижается до 16—17 градусов, и молодые черешки вновь полезны.

Из ревеня можно делать заготовки на зиму — консервировать сок, варенье, повидло, компоты. Из ревеня готовят оладьи, пудинги, начинки для пирогов, очень приятные на вкус кисели, кремы, пастилу, мармелад.

В августе поспевают черноплодная рябина, нектарные сорта яблок,

терн — можно приготовить купажируемые, то есть совместные, компоты и варенье.

Заготовки на зиму можно делать без тепловой обработки. Для этого черешки нарезать кубиками, предварительно вымыть, плотно уложить в бутылку, залить остуженной кипяченой водой так, чтобы она перелилась через край, то есть вытеснила воздух, закрыть плотно пробкой, а для большей герметичности край сверху обмазать пластилином, воском или лейкопластырем и хранить в прохладном месте. Продукт долго сохраняет свои вкусовые качества, и зимой из него можно готовить все перечисленные блюда.

Черешки перед заготовкой необходимо бланшировать, то есть промытые и нарезанные залить кипятком на 1—2 минуты, прибавив на 1 литр воды 1,5—2 г мела или зубного порошка. Этим приемом из продукта удаляется часть воздуха, происходит свертывание и нейтрализация щавелевой кислоты. После бланшировки можно переходить к приготовлению.

**Варенье** — на 1 кг ревеня 1 кг 200 г сахара. Промытый, нарезанный кубиками ревень засыпать сахаром на 8—10 часов. Образуется сок. Поставить на огонь и варить до готовности.

**Компот** из ревеня с черноплодной рябиной. Рябину бланшировать, и на этой воде готовить компот. Количество ревеня и рябины берет-

ся по вашему желанию. Ревень, нарезанный кубиками (можно не чистить), вместе с рябиной уложить в банки, оставляя незаполненными до верха 2—3 см. Залить кипятком или сиропом на 3—5 минут, затем воду или сироп слить и быстро залить новой порцией кипящего сиропа, чтоб он переливался через край, и быстро закатать горячей крышкой. На 1 литр воды для приготовления сиропа надо положить 300 граммов сахара. Компот получится концентрированным, зимой его можно разбавлять кипяченой водой по вкусу. Такой способ рекомендуется для того, чтобы использовать как можно больше фруктов, а не «консервировать воду».

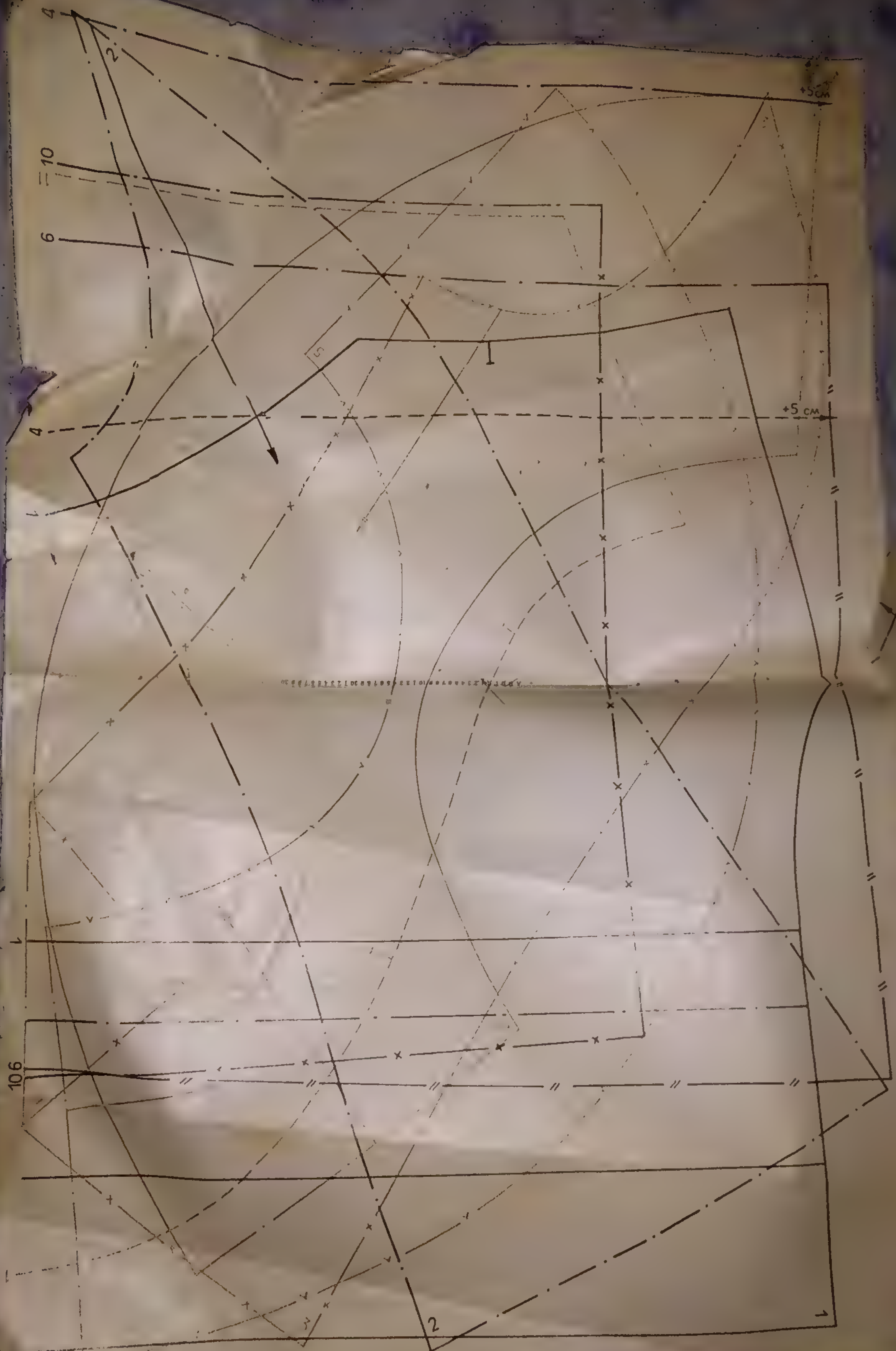
**Начинка для пирогов.** Очищенный и нарезанный ревень засыпать сахаром (на 1 кг ревеня 0,5 сахара), дать постоять, слить образовавшийся сироп, слегка отжать, из сиропа сварить кисель, а ревень — в пирог.

**Пастила.** Нарезанные черешки смешать с равным количеством сахара, добавив любые ароматические добавки. Кипятить на малом огне до загустения. Остудить, пропустить через сито на смазанную маслом сковороду слоем 3—4 см и высушить в духовке. Снять со сковородки и нарезать полосками.

**Крем.** Нарезанные черешки залить небольшим количеством кипятка и дать закипеть. Всыпать манку и варить на слабом огне 15—20 минут. Незадолго до конца варки прибавить сахар по вкусу, охладить, вбить белки с ванилином. Все вбить и, разложив в вазочки, подать к столу.

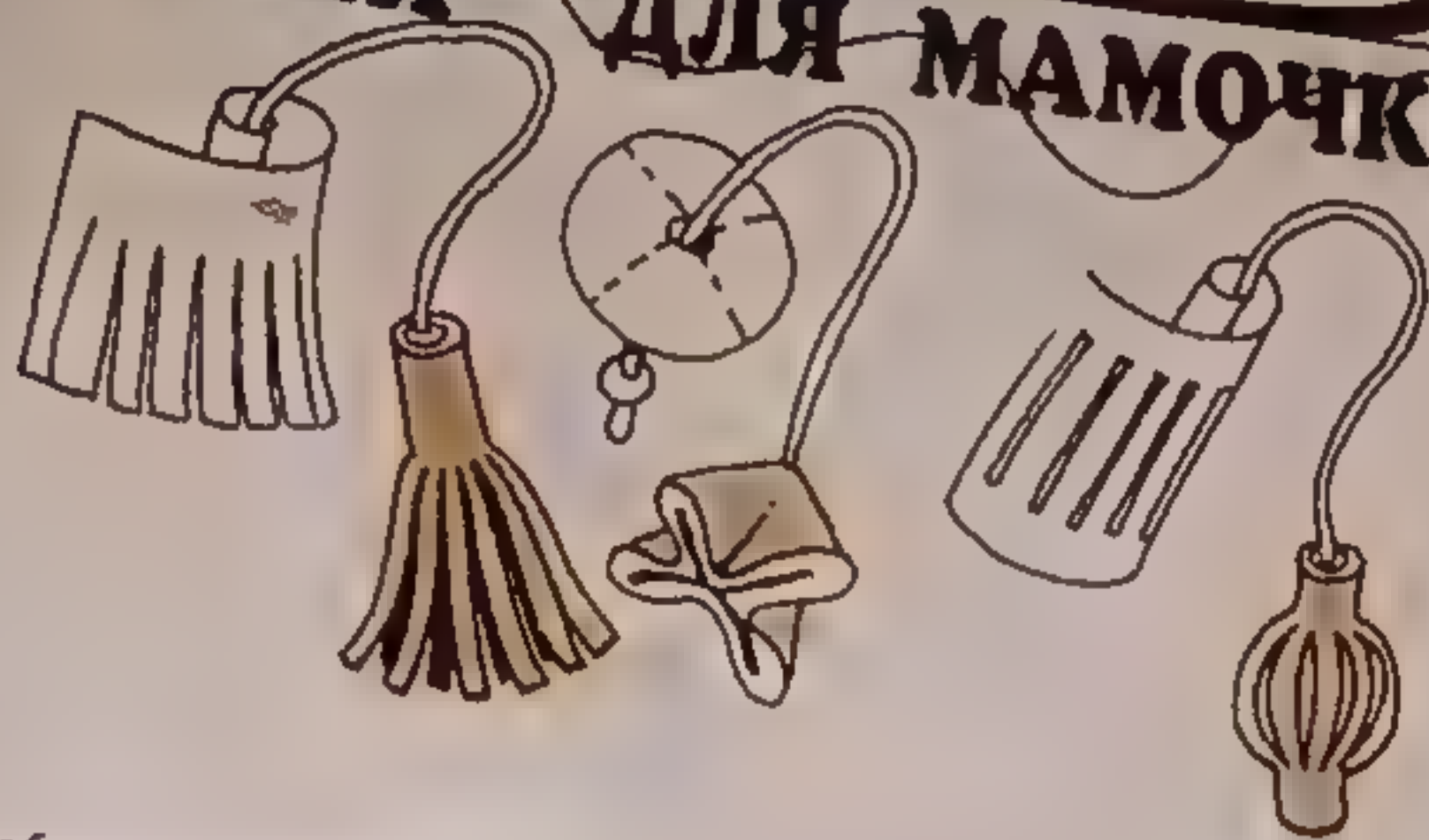
Л. Прокофьева







## ТАПОЧКИ ДЛЯ МАМОЧКИ



**У**добные тапочки — вещь в доме необходимая. А ведь мы сами можем их сделать — оригинальными, удобными и красивыми. В этом нам поможет художник-модельер Н. Вакулова. Она предлагает, опираясь на одну выкройку, сшить два вида тапочек: для вас и ваших гостей. Девочки-рукодельницы могут сделать такой подарок маме и бабушке.

Первая модель — более открытая, вторая — с оригинальным клапаном. Выбирайте и начинайте шить.

**МАТЕРИАЛ** подойдет самый простой и, возможно, давно пылящийся у вас в кладовке. Для верхней части нужен драп, велюр или мягкая кожа. Можно использовать и тонкие

материалы: сложите их в несколько слоев и просточите для плотности. Подшву лучше всего сделать из кожи от старых сапог или сумок. В тапочки можно будет вложить стельку из войлока, меха, драпа.

### ДЕТАЛИ КРОЯ

1. Деталь верха — 1
2. Деталь низа — 1
3. Клапан — 1
4. Подошва — 1 (выкраивается по внутреннему контуру детали низа).

Все данные даны для одной тапочки. Выкройка дана без припусков на швы (припуски на швы даем 0,5 см). Размер — 36-37. Если вам требуется больший размер, увеличивайте выкройку по контуру. Если у вас узкая стопа, увеличивайте только в длину.

## Мастерская переделок

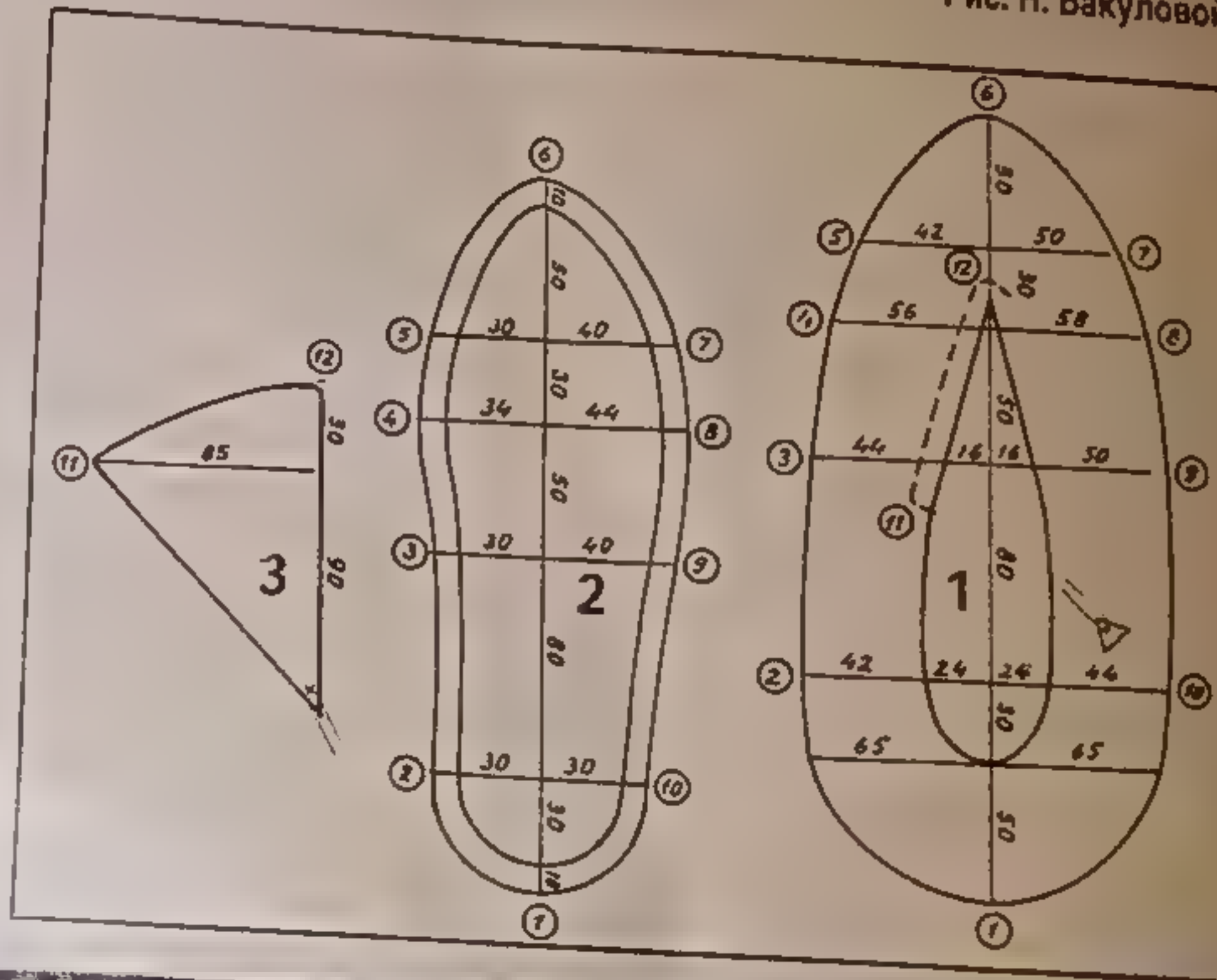
### ПОРЯДОК РАБОТЫ

Вырезаем детали из материала. Обрабатываем деталь верха. Вырезаем по внутренней части прорез для ноги. Внутренний край либо подшиваем, либо обтачиваем красивой тесьмой, кантиком. Можно оформить и пушистой бахромой. Далее работаем с деталью низа. Вырезаем отдельно подошву и приклеиваем ее клеем (типа «Момент»). Теперь можно соединять детали низа и верха. Сначала стягиваем ниткой деталь верха по внешнему краю. Делаем то же самое с деталью низа. В обеих деталях должны совпасть точки от 1 (в кружочке) до 10 (в кружочке). Выглядеть детали будут немного по-разному: больше сборочек будет на заднике верхней части и на носовой части низа. Сшиваем нижнюю и верхнюю детали прямо с лица. Можно сде-

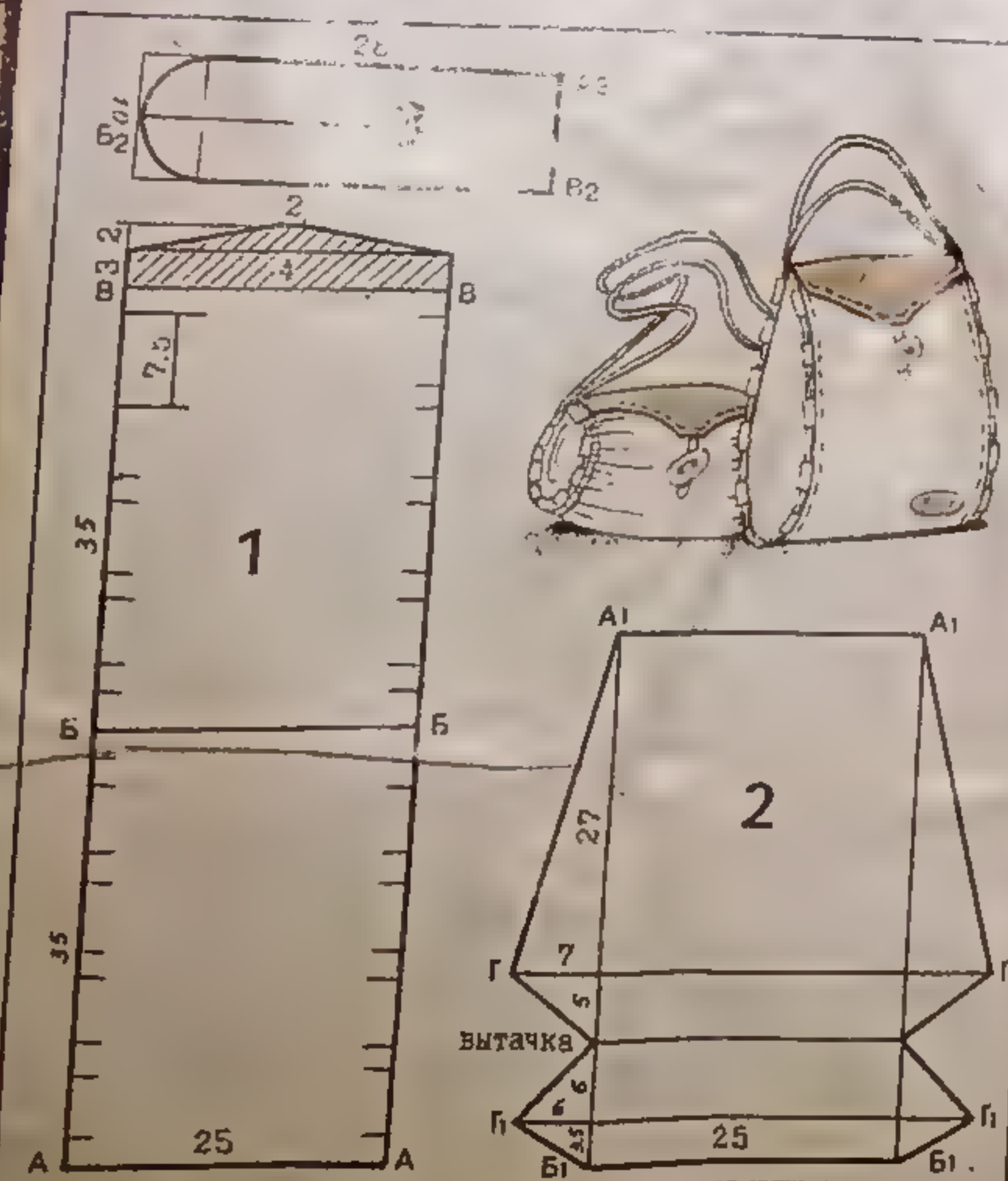
лать декоративный шов кожей или толстой цветной нитью, шнурком. Можно обработать шов тесьмой. Одна тапка готова. Приступаем ко второй. Не забудьте, что выкраивать ее нужно так, чтобы детали точно бы перевернулись по отношению к первой.

Если вы решите оформить тапочки оригинальными клапанами, то выкраивайте деталь №3. Обработайте край. Пришивайте клапан нужно по линии 11-12. Закрепляется он завязками, прикрепленными к точке, обозначенной крестиком (х) на детали верха и на самом клапане. Завязки могут быть продолжением тесьмы, которой обработаем край. Или их можно сделать из кожи и оформить конец так, как предлагает художник. Носите на здоровье!

М. Бессмертная  
Рис. Н. Вакуловой



## СУМКА-РАСКЛАДУШКА



Эта сумка — самое разное назначение. Она подойдет хозяйке, работающей в магазине. Ее берет с собой молодая девушка-студентка. Пригодится и в старшей класснице. Внутри сумки есть большой карман, куда можно положить сменную обувь, спортивные тапочки для занятий физкультурой. Выглядит сумка вполне современно. Ее можно сложить, стянув ручки-шнурки.

Материал подбирайте по вкусу: плотную плащевую ткань, синтетический материал, не теряющий форму, например, болонью. Ткань может быть пестрой и гладко окрашенной. Выбирайте ту, которая больше подходит к вашей одежде.

### ДЕТАЛИ КРОЯ:

1. Основное полотно — 1
2. Внутренний карман — 1

3. Боковая стенка-клин — 2
  4. Клапан верхней части — 1 дет. (показана штрихами на основном полотне)
- Шлевки выкраиваются из кожи или замши длиной 8 см, шириной 2 см.

### ПОРЯДОК РАБОТЫ:

Выкраиваем все детали. Обрабатываем деталь 2: застрочить вытачки ГГ1, обработать вчистую край АА1, подшив его.

На основном полотне (деталь 1) обработать клапан. Пристрочить деталь 4 (лицом к лицу), вывернуть. Обработать край АА, подшив его. Стачать край кармана Б1Б1 с линией ББ на основном полотне. Приметать боковую линию кармана к основному полотну (А1Г1 к АБ) с двух сторон.

Обработать деталь 3. подшить край А2Б2.

Теперь работаем на лицевой стороне основного полотна. В отмеченных точках местах приметать шлевки, причем стягиваем к центру рабочего полотна.

Теперь вшиваем боковые клинья (3) так, чтобы совпали линии ВБА и В2 Б2 А2. Пристрачиваем. Шлевки должны оказаться на лице, повернуты от центра изделия. Теперь вставляем в них шнурок, вытягиваем его для ручки. На клапане делаем петлю, а к полотну пришиваем оригинальную самодельную пуговицу. Сумка готова.

М. Бессмертная  
Рис. и чертеж  
Н. Вакуловой



## Как быть красивой ПРИЧЕСКУ ДЕЛАЕМ САМИ

Знакомьтесь: Ольга Мартынова, мастер-парикмахер 1-го класса салона № 7 Москвы. Мы пригласили ее на страницы журнала, чтобы она помогла вам, дорогие читательницы, всегда выглядеть привлекательными и обаятельными. Сегодня она научит, как самой сделать укладку феном — для торжественного случая, если вы, например, собираетесь в гости, и на каждый день, перед работой.

Конечно же, прическа, которую мы сделаем перед праздничным вечером, будет отличаться от повседневной изяществом, необычностью линии. Но при всем этом она обязательно должна сочетаться с одеждой, с вашим образом... то есть любая прическа не может существовать сама по себе, она продолжение вашего стиля. Ну а повседневная прическа отличается простотой и легкостью, создавая ощущение естественности, будто волосы сами лежат так хорошо и красиво.

С самого начала хочу всем посоветовать: если у вас нет фена, обязательно приобретите его — любой женщине он необходим. На сегодняшний день первое место я бы отдала «Алесе» (среди отечественных). Любая укладка делается на

чистые влажные волосы. Для укладки понадобятся фен и массажная щетка, лучше маленькая. Приготовьте электрические щипцы. Можно смочить волосы специальным составом для укладки, чтобы прическа лучше держалась. Самое главное при сушке феном — поднять волосы, придать им пышность. Сразу же задаем направление будущей прическе. Чтобы волосы не распадались на пробор, их нужно уложить по направлению прически: слева направо или справа налево.

Накручивать волосы на щипцы нужно тонкими прядями. Начинать лучше всего с макушки и спускаться вниз по затылку, потом накручивайте теменную часть и бока. Ну, а в конце оформите челку. Сейчас в моде «рваные» челки «рваные» виски. Сделать их просто: смочите кончики пальцев в составе для укладки волос. Кончики волос возьмите кончиками пальцев и склейте (см. фото).

Можно в самом начале влажные волосы немного сбрызнуть лаком и делать укладку на лак. А можно уже в конце закрепить лаком готовую прическу. Разбрызгивайте лак на расстоянии 30 см.



## ТЕМ, КТО НОСИТ ОЧКИ

Для многих женщин очки, кроме своего специального назначения, стали своеобразным аксессуаром красоты и служат для создания определенного стиля.

Во всех случаях макияж глаз должен гармонировать с цветом оправы и стекол очков. Форма оправы должна сочетаться со строением лица. К овальному лицу подходит любая форма. На круглом лице оправа должна быть вытянутой несколько вверх, а книзу сужаться. На длинном — «растянута» в ширину. Если у вас квадратное лицо, оправа должна быть высокой и расширенной кверху (немного треугольной формы). А если треугольное и вы хотите подчеркнуть его форму, то оправа должна быть высокой и чуть расширяться кверху. При желании скорректировать форму лица выбирают оправу, более «массивную» книзу.

### ЗАПОМНИТЕ

Тонкие и светлые оправы «облегчают» лицо. Толстые и темные — подчеркивают индивидуальность. Основным моментом в подборе оправы должно быть то, чтобы ее верхняя линия совпадала и следовала линии бровей.

Коррекцию линии бровей можно сделать коричневым карандашом.

Очки должны ко всему прочему корректировать и размеры носа. Если носить их на переносице высоко, нос будет более значительным. Если же, напротив, носить очки на середине носа, длина его сократится.

При близорукости глаза кажутся маленькими и необходим макияж, чтобы макияж зрительно увеличивал их.

### ТЕХНИКА МАКИЯЖА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

На верхнее веко накладывайте тени светлых тонов.

Под бровью — более темные тени (фиолетовые, темное золото). Удлините ресницы черной или коричневой тушью.

Наложите немного румян для щек вокруг глаза. Начиная от того места, где оправа очков примыкает к скуле, положите румяна, постепенно поднимаясь к брови.

Подчеркните внешний угол глаза с помощью коричневого, черного или фиолетового карандаша.

При дальнозоркости глаза выглядят увеличенными. Стекла создают впечатление, что глаза слишком приближены к носу. По-

этому макияж должен слегка увеличить расстояние между ними.

### ТЕХНИКА МАКИЯЖА ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Внутренний угол глаза нужно оформить очень светлыми тенями.

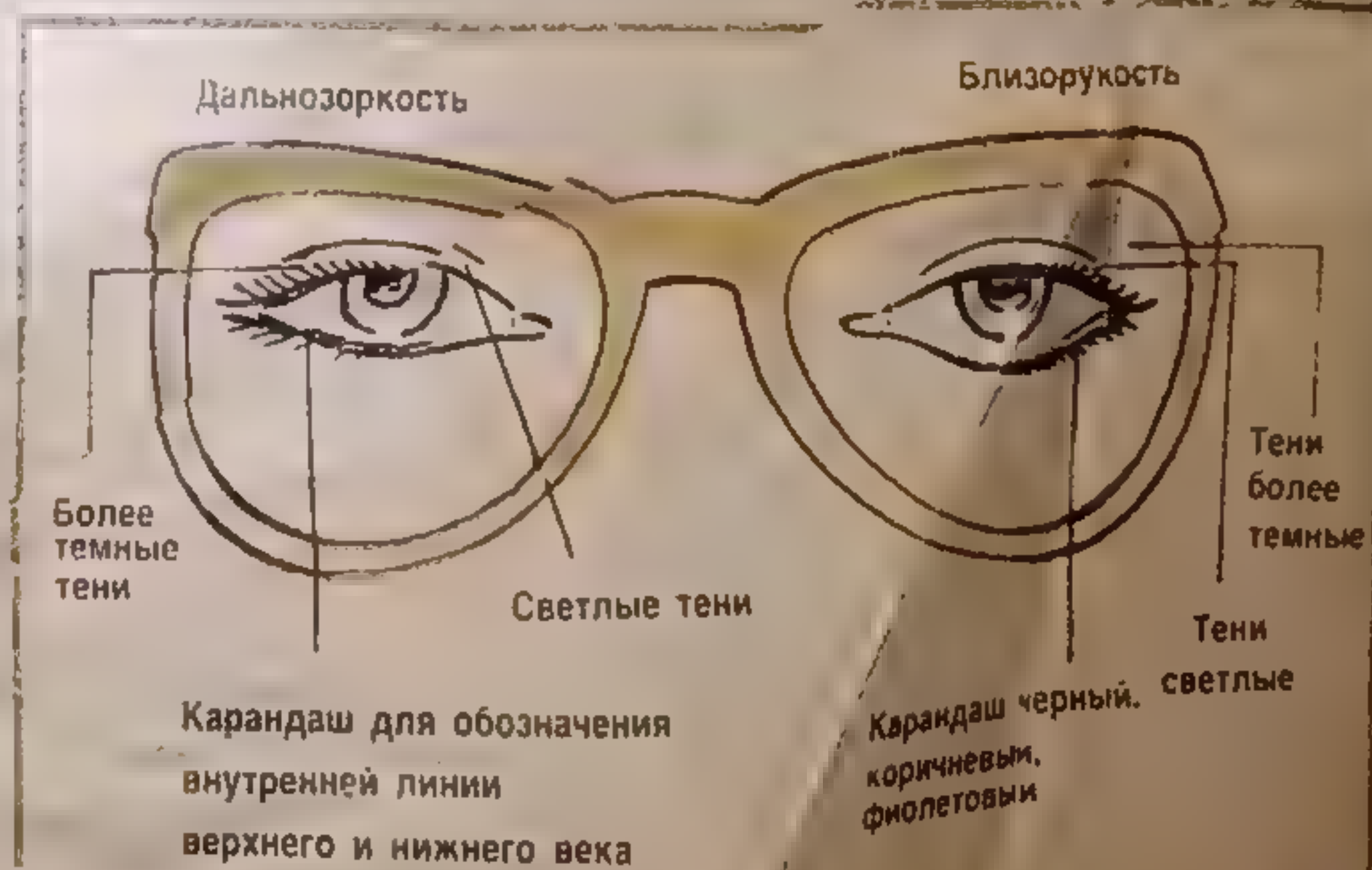
От середины века до внешнего угла используйте темные тени (коричневые, очень темное золото).

Непременно используйте карандаш для акцента внутренней линии верхнего и нижнего века.

Макияж делается очень легким, так как если косметики будет много, то она будет просматриваться.

Ресницы лучше покрасить черной или коричневой тушью только частично, ближе к наружному краю глаза.

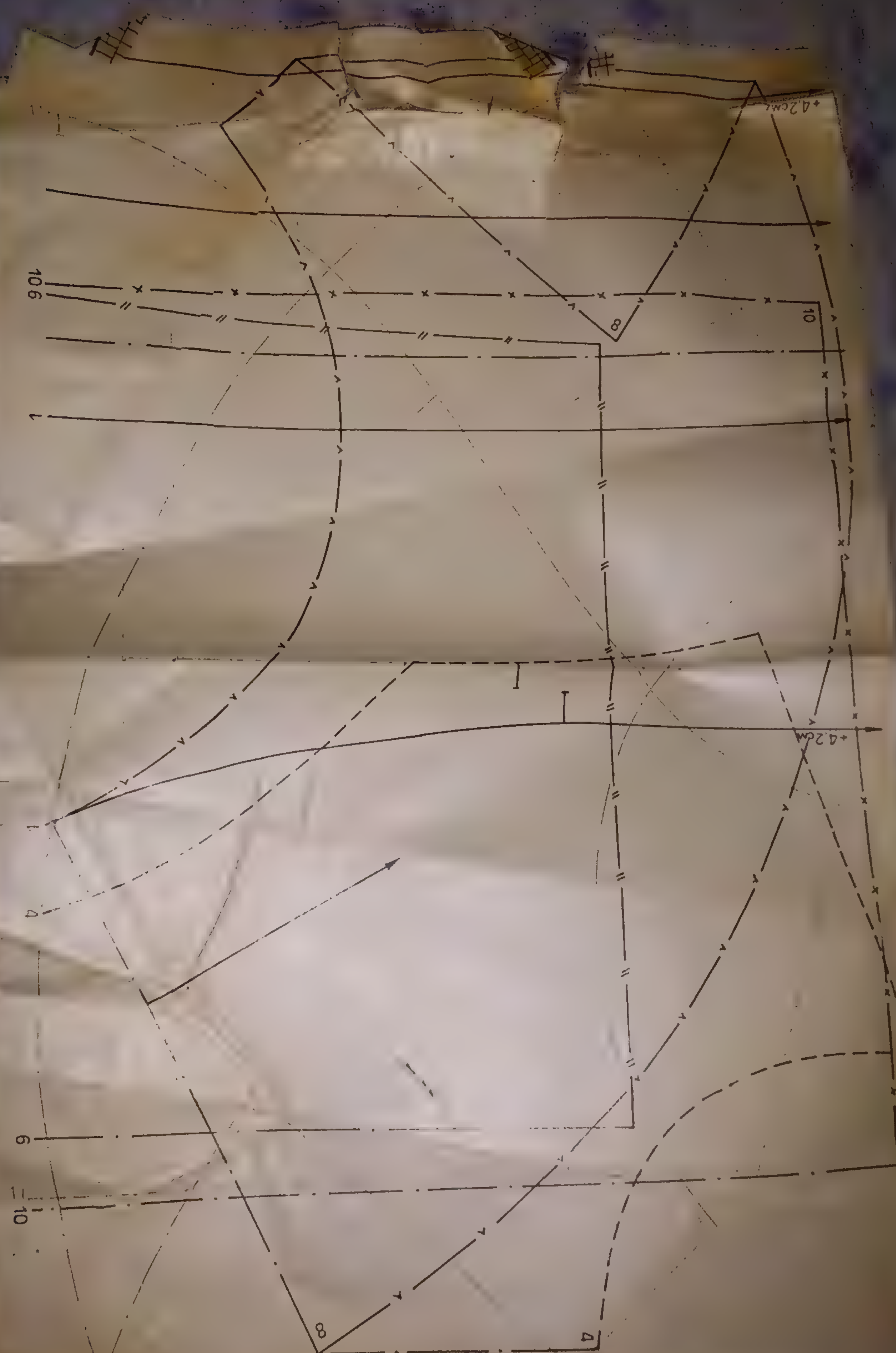
Синельникова



Мы продолжаем публиковать рекомендации по макияжу известной французской фирмы «Духи Кристиан Диор».



плет: ре-  
невынослив  
так как больш  
целлюлозы. Реве  
вредителями. Реве  
предпочитает плодород  
Это куст с мясистыми ч  
коричневых листьев, с которых  
ваз вода скатывается струй  
откуда и пошло его название.  
Сорта ревения «струнсы»  
остроконечный — «виктория»  
и стал распространяться по  
многие сорта — «триумф»  
и другие. Ревень лучше пром  
и в нем содержится до 8%  
сахара, богат витами  
и содержит много  
витаминов, которые  
но содержатся в кор  
и образует плохое выводит  
Летом надо омолаживать куст, т  
оставить 1—2 для питания. За лет  
ст вырастет вновь, в августе  
температура понижается до 15—17  
и молодые черешки вновь  
можно делать заготов  
консервировать сок  
и компоты из ре  
и пудинги, на  
и очень приятные  
и пастиллы.  
Компот из ре  
и на этой воде гото  
Количество ревеня и ре





**Л**ето в самом разгаре, и на нашем столе наконец-то появились овощи и фрукты. А огороженный участок напоминает нам, что изобилие — это не сказка. Мы уже забыли, с каким трудом копали землю, делали грядки, пропалывали сорняки. Сейчас благодатная пора — сбор урожая...

Болгарский перец упруго блестит на солнце. Его очень полезно есть сырым, очистили — и в рот. Когда поспевает перец, его можно добавлять во всевозможные блюда — в супы и овощные рагу, тушить и жарить с мясом, рыбой, птицей. А пробовали ли вы печеный перец? Половинки его или дольки запекаются в духовке или в электрожаровне. Можно добавлять к любому гарниру, а еще это хорошее дополнение к бутербродам с брынзой. Попробуйте — вам понравится! А еще предлагаем вам из печеного перца приготовить... котлеты и суп.

#### Котлеты из перца

Испеките 1 кг мясистого зеленого перца, очистите его от семян, мелко измельчите, разомните. Добавьте 1—2 яйца, 250 г натертой на терке брынзы или творога, черный перец, мелко нарезанную петрушку, соль. Всыпьте в массу панировочных сухарей и муки столько, чтобы получилась консистенция, пригодная для приготовления котлетки, обваляйте их в муке, обмакните во взбитые яйца и жарьте в сильно разогретом растительном масле. Подавать надо теплыми, с салатом из огурцов, помидоров и репчатого лука.

#### Суп из печеного перца

Мелко порежьте 2 луковицы и поджарьте в растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Добавьте очищенные и измельченные помидоры (3—4 штуки) и тушите, пока смесь не загустеет. Предварительно испеките перец (полкило), очистите от семян, мелко нарежьте. Соедините с помидорами и луком, долив чуть больше пол-литра кипятка, посолите по вкусу. Проварите 10—15 минут, снимите с плиты. Взбейте 2 яйца и заправьте суп, пока он горячий, чтобы он приобрел беловатый цвет. Этот суп можно подавать и горячим, и холодным.

Вы любите фаршированный перец? А чем фаршируете его — мясом, овощами? И все? Попробуйте сделать так: 300 г творога смешайте с 2 яйцами, 3 измельченными помидорами, мелко нарезанной петрушкой. Подготовленный перец слегка посолите изнутри, наполните творожной смесью. Уложите в смазанный противень, прокладывая



## ЛЕТО, ЛЕТО, ЛЕТО!

дольками помидоров, запеките в духовке.

Можно приготовить и такой фарш: потушите в масле мелко нарезанный лук, добавьте к нему 3 измельченных помидора, 200 г промытого риса, мелко нарезанные грибы (200 г). Смесью прожарьте несколько минут, посолите, поперчите, добавьте в нее 300 г горячей воды и варите до получения готовности риса. Наполните смесью подготовленные перцы, сложите их в кастрюлю, добавьте помидоры, горячую воду и тушите до готовности.

Перец можно фаршировать фасолью, рыбой, капустой и картофелем. Уверены, какое-то из этих блюд станет вашим любимым.

В июле набрала силу и свекла. Лето без свекольника — не лето, и его, конечно же, умеют готовить все. А мы вам предлагаем рецепт.

#### Икра из свеклы

Готовить эту икру лучше всего в посудине для плова или глубоком котелке с толстыми стенками. Отварите свеклу до полуготовности, очистите ее и натрите на крупной терке. Налейте в котелок подсолнечное масло и в кипящее опустите натертую на крупной терке сырую морковь (3—4 штуки). Обжарьте и добавьте подготовленную свеклу. Тушите, помешивая, минут 40. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте мелко нарезанный и поджаренный лук (2—3 штуки), мелко нарезанную головку чеснока. Это холодная закуска. Со свекольной икрой можно сделать очень вкусные бутерброды: белый хлеб, сливочное масло, икра. Но если вы не хотите поправиться, ешьте эту икру без хлеба и масла...

Оторвемся-ка на минутку от наших грядок и сходим в лес. Не забудьте взять корзину для грибов. Ну вот теперь занятие на весь вечер — вся семья чистит грибы. А что приготовим? Начнем с закуски.

#### Икра из грибов

Грибы (400 г) сварите в подсоленной воде до мягкости. Пропустите через мясорубку или разбейте миксером. К полученному пюре добавьте мелко натертый лук или растертый в кашу чеснок, соль, перец и 100 г майонеза или сметаны. Икра эта вкусна и в горячем, и в холодном виде. Не знаю, какие грибы растут в вашем лесу, но самая вкусная икра получается из белых...

Ну, когда в лесу растут грибы, а на грядках поспели помидоры, можно каждый день готовить пиццу. Сделайте лепешку из дрожжевого теста, положите ее на смазанный противень, смажьте растопленным маслом, а затем густо посыпьте натертым на крупной терке сыром. Уложите кружочки помидоров (лучше их очистить от кожицы), а на них — мелко нашинкованные грибы. Посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и поставьте в духовку. Вы можете сделать большую пиццу — на весь противень, и потом порезать на куски, а можете приготовить пиццы величиной с блюдце. Приятного аппетита!

В июле так часто витает на кухне аромат грибного супа... Мы предложим вам один рецепт, может, он для вас будет новым?

#### Грибной суп

Грибы промыть, нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 минут. Столовую ложку муки разведите в чашке небольшим количеством воды и добавьте в суп, проварите еще 10 минут. Положите сливочное масло (40 г) и снимите с огня. Посыпьте петрушкой, а разлив по тарелкам, положите в каждую порцию поджаренные гренки.

А на второе советуем вам приготовить

#### Плов с грибами

Полкило очищенных, вымытых и мелко нарезанных грибов сварите

## Кулинария

в подсоленной воде. Промойте рис и обжарьте его на растительном масле. Добавьте к нему сваренные грибы вместе с бульоном, смесь выложите на противень и запекайте в духовке на умеренном жару до полного испарения воды. Рис должен стать рассыпчатым.

И, конечно же, надо приготовить пирог с грибами. Рецептов пирогов с грибами — великое множество, и у вас есть свой излюбленный, фирменный. Но попробуйте и такой, не пожалеете.

#### Пирог с грибами

Вымытые и нарезанные полосками грибы потушите с маслом и небольшим количеством воды до золотистого цвета. Остудите их.

Возьмите 200 г муки, 100 г сливочного масла и замесите тесто, добавив щепотку соли. Пусть оно постоит около часа. Раскатайте пласт по размеру формы, сверху уложите грибы. Залейте смесью из 3 взбитых яиц, 150 г сметаны, соли и перца. Запекайте в горячей духовке минут 10, затем уменьшите температуру и запекайте еще минут 15.

О том, что можно приготовить из яблок, мы расскажем вам в августе. А сегодня дадим только один рецепт яблочного пирога.

#### Яблочный пирог

250 г муки просейте несколько раз. Нарежьте кусочками 120 г сливочного масла, смешайте его с мукой, чтобы получилась масляная крупка. Соедините с 3 ст. ложками сахара, ванилином, яйцом и вымесите до равномерной консистенции. Разделите тесто на две равные части. Одну раскатайте в пласт — по размеру формы. Проколите дырочки и испеките корж в духовке. Остудите, посыпьте панировочными сухарями. Разложите мелко нарезанные яблоки (очищенные), перемешанные с сахаром, корицей и панировочными сухарями.



...и сделайте тесто раскатайте  
... Смажьте на пироге ре-  
... Горячим разрежьте на  
... и посыпьте сахарной пудрой.  
Зато в итоге чуть ли не каждый  
день можно готовить пироги, шар-  
лотки, кексы со смородиной.

### Шарлотка

Измельчите 200 г печенья и на-  
мочите в молоке. 4 яйца взбейте  
в пену, соедините с молоком. (Все-  
го на приготовление шарлотки  
идет стакан молока). Поставьте  
смесь на водяную баню и взбивай-  
те, пока не станет горячей. Затем  
снимите с огня и продолжайте  
взбивать, пока не остынет и не за-  
густеет. В отдельной миске взбей-  
те масло (120 г) с сахаром (150 г)  
добела. Введите молочно-яичную  
смесь, продолжая мешать. Неболь-  
шую часть этой пышной массы от-  
делите для украшения. Остальную  
смешайте с печеньем, вымытой  
и подсушенной смородиной (300 г),  
ванилином или лимонной цедрой.  
Смесь выложите в большую пло-  
скую тарелку, оформите, украсьте  
кремом, различными ягодами. Не-  
сколько часов эта быстропригото-  
вляемая шарлотка должна постоя-  
ть на холоде.

### Кекс с черной смородиной

100 г сливочного масла взбейте  
со стаканом сахара в пышный крем.  
Продолжая взбивать, введите  
4 желтка, цедру, молоко (полстакана),  
часть муки. Последними введи-  
те 4 белка, взбитые в крепкую пену,  
высыпьте оставшуюся муку (всего

240 г) и размешайте до получения  
однородной массы. Выложите  
в смазанную и посыпанную мукой  
форму. Вымытую, подсушенную  
смородину (250 г) обваляйте в пани-  
ровочных сухарях и равномерно  
распределите на тесте. Смородину  
тоже слегка прикройте тестом. Вы-  
пекайте в духовке с умеренным жа-  
ром. Кекс подавать, посыпав сахар-  
ной пудрой.

### Шарлотка летняя

Она готовится очень легко — из  
черствого батона, красной смороди-  
ны и малины. Вымойте ягоды (при-  
мерно 1,5 стакана малины и пол-  
стакана смородины), пересыпьте их  
сахаром. На дно довольно глубокой  
формы (кастрюли или миски) уло-  
жите подготовленные ломтики бе-  
лого хлеба (обрежьте корку). Тол-  
щина ломтиков — 0,5 см. Выложите  
и бока формы. Насыпьте ягодную  
начинку, разровняйте ее ложкой.  
Сверху уложите ломтики батона  
и положите груз. Поставьте в холо-  
дильник. Через некоторое время,  
перевернув форму, вы получите  
шарлотку красивого малинового  
цвета. Разрежьте ее на куски и по-  
давайте с холодным молоком

### А ЧТО ГОТОВИМ НА ЗИМУ?

#### Перец маринованный

Перец вымыть, очистить, раз-  
резать на 4 части и варить в  
маринаде 5 минут. Сложить  
в стерилизованные банки, за-  
лить горячим маринадом, зака-  
тать. Маринад готовится так: на

1 литр воды взять 1,5 стакана  
сахара, 1,5 стакана уксуса, 1 ста-  
кан подсолнечного масла, 2 ст.  
ложки соли, все вскипятить.  
Этого маринада хватит для 3 кг  
перца.

### Маринованный крыжовник

Зрелый, крепкий крыжовник вы-  
мыть, наколоть, наполнить им бан-  
ки до плечиков. Маринад готовит-  
ся так: пол-литра воды вскипятить  
с 400 г сахара, 5—6 горошинами  
перца, 5—6 гвоздиками и неболь-  
шим кусочком корицы, кипятить  
5 минут. Когда остынет, процедить,  
добавить 100 г уксуса. Половину  
уксуса можно заменить кислым со-  
ком ягод крыжовника. Залить бан-  
ки маринадом. Накрыть крышками,  
стерилизовать 3 минуты.

### Сырое желе из красной смородины

Отжать сок красной смородины  
и смешать с сахаром (1 литр  
сока — 1 кг сахара, размешивать  
до полного растворения). Разлить  
в стерилизованные банки, закрыть  
пластмассовыми крышками. Хра-  
нить в прохладном месте.

### Смородина в собственном соку

Красную или черную смородину  
очистить и промыть, обсушить.  
Разложить в чистые банки до пле-  
чиков, слегка пересыпая сахарным  
песком (на литровую банку — 4—5  
чайных ложек сахара, по желанию  
можно больше). Накрыть крышка-  
ми, стерилизовать 15 минут. Зака-  
тать.

### Заправка для борща

1 кг болгарского перца, 1 кг по-  
мидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг  
моркови, 600 г петрушки и 600 г  
укропа. Все режется очень мелко,  
перемешивается с 1 кг соли. Рас-  
фасовывается по банкам, которые  
надо закрыть пластмассовыми  
крышками. Зимой, готовя борщ или  
другие супы, не солите бульон —  
это делает заправка.

### Томат

Если у вас хороший урожай поми-  
доров, приготовьте на зиму побольше  
томата. Готовить его очень просто,  
а зимой он незаменим при пригото-  
влении пиццы, итальянской подливки  
для макарон — никакой магазинный  
соус не сравнится с ним! Пропустите  
помидоры через мясорубку (вместе  
с кожурой), вскипятите томат в ка-  
стрюле, добавив на 1 литр томата  
1 ст. ложку соли (с верхом). Разлейте  
по стерилизованным банкам, зака-  
тайте крышками. Советуем вам и по-  
мидоры заливать не маринадом или  
рассолом, а томатом. Томатом можно  
заливать огурцы и грибы.

### Маринованная красная смородина

Промойте ягоды, отцедите. Отбе-  
рите веточки с крупными плодами,  
уложите в банки, залейте горячим  
маринадом: 1 литр уксуса и 1 кг  
сахара на 2,5 кг ягод. Банки плотно  
закройте и держите в прохладном  
месте. Зимой — это прекрасное  
украшение к столу, дополнение  
к любым блюдам.

Л. Петрова

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**К**аждый день приносит «До-  
машнему калейдоскопу» де-  
сятки новых писем. Вопрос-  
сы, вопросы... Сегодня мы ответим  
на некоторые из них, встречающие-  
ся наиболее часто. И ждем от вас  
новых...

«Купили новую посуду для кухни  
всего полгода назад. Но сегодня  
уже все кастрюли потускнели, поте-  
ряли вид».

— Аллюминиевые кастрюли за-  
блестят у вас вновь, если их проки-  
пятить вместе с картофельными  
очистками, яблочной кожурой, ко-  
журой ревеня или раствором уксу-  
са. Потемневшие эмалированные  
кастрюли надо прокипятить с лю-  
бым составом для мытья посуды,  
а затем промыть горячей водой. Но  
если два раза в месяц кипятить их  
с раствором уксуса, они не будут  
темнеть.

Если у вас что-то подгорело в ка-  
стрюле, налейте на дно холодной



воды и насыпьте соли. Через не-  
сколько часов вы легко удалите  
остатки пищи.

Сковороды можно чистить без  
всяких хлопот, используя такой спо-  
соб: слегка подогрейте их и протри-  
те солью, а затем пергаментом (в  
крайнем случае простой бумагой).

Запах рыбы у сковородок и ка-  
стрюль исчезает, если их протереть  
подогретой солью, затем сполос-  
нуть. Запах лука можно удалить,  
натерев кухонные доски, столовые  
приборы сухой солью.

Не выбрасывайте лимонную ко-  
журку — если вы положите ее в  
воду для мытья, посуда, особен-

но стеклянная, приобретет блеск.

У хорошей хозяйки обязательно  
есть деревянные ложки или мешал-  
ки. Если они окрасились овощным  
или фруктовым соком, прокипятите  
их в течение 15 минут в хлорной  
воде. А для того, чтобы удалить  
запах хлора, подержите их несколь-  
ко часов в холодной воде.

«В магазинах стали появляться  
различные пряности, раньше я их  
никогда не встречала: анис, гвозди-  
ка, имбирь. Я все купила, а как  
пользоваться, не знаю».

— Анис — пряность с резким за-  
пахом, и применяется в очень ма-  
лых дозах. Добавляется в тесто для  
сладких изделий, в соусы. Во фрук-  
товые супы и компоты, в салаты из  
моркови, яблок, свеклы. Гвоздика  
в первую очередь используется  
в различных маринадах, добавляет-  
ся к супам, грибным и другим соу-  
сам, компотам, кладется и в тесто.

Имбирь применяется для выпеч-  
ки различных сладких изделий,  
фруктовых салатов, иногда — для  
рыбных блюд.

Мускатный орех используется  
как приправа ко многим блюдам.



Например, многие овощные блю-  
да — суп из брюквы, брюссельская  
и цветная капуста, шпинат — приоб-  
ретают настоящий вкус, после того  
как к ним добавили щепотку му-  
скатного ореха. От этой приправы  
выигрывают мясные и рыбные блю-  
да, картофельное пюре, супы.

Тмин обладает настолько силь-  
ным ароматом, что подавляет любую  
другую пряность. Поэтому, кроме  
тмина, можно добавить только соль  
и перец. Тмин хорошо сочетается  
с белокочанной капустой, свеклой,  
мясом. Размеленный тмин исполь-  
зуют как приправу к вареному карто-  
фелю, салатам, сыру, творогу.



**ЛЮБАКС —**  
школа кройки и шитья  
по методу Любви Аксеновой —  
продолжает прием заявлений на заочное обучение.  
Срок — от 6 до 9 месяцев (зависит от вашей подготовки).  
Стоимость — 230 рублей.  
Адрес: 121165, Москва, ул. Студенческая, 34.  
Письмо не забудьте вложить в конверт с четко написанным  
вашим домашним адресом. (Справки по тел. 249-42-52.)

## ВНИМАНИЮ БУХГАЛТЕРОВ И ЭКОНОМИСТОВ!

Бухгалтерские бланки вы получите по-  
чтой по ценам ниже рыночных в любом  
необходимом вам количестве:  
платежные требования и поручения, при-  
ходные и расходные кассовые ордера,  
командировочные удостоверения, дове-  
ренности, накладные, счет-фактуры, аван-  
совые отчеты по цене 7 руб. и перечисле-  
ние в фонд развития 7 руб. за 100 шт.;  
расчетные ведомости заработной платы,  
табели выходов, листы главной и кассовой  
книги, пустографки по цене 30 руб. и пере-  
числение в фонд развития 30 руб. за 100  
шт.;  
платежная ведомость заработной платы,  
товарно-транспортные накладные и путе-  
вые листы (без нумерации), оборотные ве-  
домости по товарно-материальным счетам  
по цене 18 руб. и перечисление в фонд  
развития 18 руб. за 100 шт.;  
книга норм амортизационных отчислений  
1991 г. по цене 60 руб. за 1 шт.  
Просим внимательно отнестись к оформ-  
лению платежных документов! На платеж-  
ном поручении с оплатой цены бланков на  
обратной стороне укажите количество  
и названия заказанных бланков и свой  
полный почтовый адрес.  
Средства в фонд развития перечисляйте  
только отдельным платежным поручением.  
в графе «Назначение платежа» укажите:  
«Перечисляется в фонд развития произ-  
водства».

Наш расчетный счет № 609149 в отде-  
лении Внешэкономбанка г. Донецка,  
МФО 334624. Предприятие «Ротопринт-  
автомат».

Справки по телефону  
в г. Донецке: (0622) 53-23-61.

**МЫ ГАРАНТИРУЕМ!**

Бланки будут отправлены в 3-дневный  
срок с момента получения оплаты!

## Центр «ВАСАНТА» высылает почтой:

Йогешвар. «Учебник хатха-йоги». Пер.  
с англ. 24 руб. 90 к.  
А. Джайн. «Индийская хиромантия».  
Для тех, кто хочет узнать свою судьбу  
и влияние на нее. Пер. с хинди. 24 руб. 80 к.  
«Кама-сутра» Ватсьяны. Комментарии  
к древнеиндийскому эротическому трактату.  
23 руб. 95 к.  
И. Красулин. «Пять стихий. Искусство  
продления жизни». Книга из серии «Бое-  
вые и оздоровительные системы на основе  
гимнастики «У-шу»». 24 руб. 95 к.  
А. Дэвид-Ниль. «Мистики и маги Тибета».  
О тайных учениях и загадочной жизни  
тибетских йогов. Пер. с франц. 24 руб. 85 к.  
Вегетарианская кухня народов мира.  
Более 200 доступных и экзотических ре-  
цептов из разных стран мира. 23 руб. 90 к.  
Впервые на русском языке! «Аюрведа».  
Древнеиндийская медицина: учение о том,  
как быть здоровым, 175 рецептов практи-  
ческой медицины. Пер. с санскр. 39 руб.  
Сивасанкари. «Наркоманы». Бестсел-  
лер знаменитой индийской писательницы  
о судьбе юноши-наркомана. 22 руб. 90 к.  
Для получения книг перечислите  
деньги в Шаболовское отд. Мосбизнес-  
банка г. Москвы, р/с 2609272, Центр «Ва-  
санта», МФО 201467, почт. индекс банка:  
113162, и вышлите письмо с квитанцией  
почтового перевода, написав разборчи-  
вым почерком вашу фамилию, обратный  
адрес, наименование и количество книг  
по адресу:

109125, Москва,  
Волгоградский пр-т, 46/15,

Центр «Васанта».

Тел. для справок: 355-25-69.

Открыта подписка на газету «Индий-  
ский мотив». Крупным планом: индийское  
кино, танцы, философия, мистика, йога,  
медицина, кухня. Индекс: 50039, прилож.  
№ 4 к каталогу газет на 1992 год. Подпи-  
ска принимается во всех отделениях связи.

## АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО ЦВЕТОВОДОВ ПРЕДЛАГАЕТ:

Сорта более 20 видов южно-декора-  
тивных — галлы, чая, лавра,  
андра, камелии, фатсии,  
шуги, лавровишни, боя-  
рышники. Заказы от 40 руб.

Посадочный материал — гладиолу-  
сы, тюльпаны, нарциссы, гиацинты,  
фиалки. Заказы от 40 руб., не  
более 3 наименований.

Широкий выбор семян: цветов —  
астры, георгии, дельфиниума, календу-  
лы, льна, петунии, циннии, мака, гвоз-  
дики, лобелии и др.; овощей — тома-  
тов, огурцов, моркови, укропа, петруш-  
ки, шавеля, свеклы, арбуза, кориандра  
и др. Заказы от 40 рублей

Заказы делать на открытках по  
группам. Для переписки присылайте  
конверт с обратным адресом.

Наш адрес: 125130, Москва,  
ул. Нараская, д. 11, корп. 3,  
общество цветоводов.

## СТО ЗАДАЧ по математике

Для тех, кто хочет без проблем сдать  
доступительные экзамены в институт.  
Учебный центр «ИНСОФТ» подгото-  
вил сборник «Сто задач по математи-  
ке».

Преподаватели МИФИ включили  
в сборник самые интересные, яркие за-  
дачи, которые предлагались на вступи-  
тельных экзаменах в последние годы  
в вузах нашей страны и в Оксфордском  
университете. Задачи систематизирова-  
ны по темам, снабжены подробными ре-  
шениями и рекомендациями и охваты-  
вают годовой курс занятий.

Стоимость сборника — 75 рублей.

Это дешевле, чем два дня занятий  
у хорошего репетитора.

Для приобретения сборника вам нуж-  
но:

1. Перечислить почтовым перево-  
дом 75 рублей на р/с № 700505  
в Ульяновском отд. АПБ Комбанк  
«Возрождение» М.О., МФО 211264,  
«ИНСОФТ», индекс банка 115516,  
г. Москва.

2. Выслать заявку с указанием ва-  
шего почтового адреса и квитанцией  
об оплате (предварительно запишите  
для себя № квитанции, № почтового  
отделения и дату отправки) по адре-  
су: 123154, г. Москва, б-р Карбышева,  
14/1, «ИНСОФТ». Сборник будет от-  
правлен в день получения заявки.

Просьба не присылать заказные пись-  
ма и письма с уведомлением.

## БИРЖА ТРУДА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

**МИКО**

Поиск мест трудоустройства  
для инвалидов-москвичей.

☎ 338-34-35

Предлагаем различных  
специалистов из числа инвалидов.





## СЕМЕНА ДЛЯ ВАШЕГО ОГОРОДА

Внимание всех, кто не хочет ходить на рынок за овощами по рыночным ценам!

В кратчайшие сроки Вы получите по почте семена овощных культур:

огурец «Конкурент» — ранняя всхожесть, дружное плодоношение, прекрасные вкусовые качества, хорош для засолки

огурец «Донецкий засолочный» — высокая урожайность и прекрасные вкусовые качества

огурец «Узбекский салатный» — дружное плодоношение, местная селекция

огурец «Дальневосточный-6» и огурец «Дальневосточный-27» — высокая урожайность и товарность, длина завязи — 8—11 см

огурец «Нежинский» — высокая урожайность и товарность от высевания до всхожести 50 дней.

**ТОМАТЫ**

томат «Факел» — форма плода ровная, масса плотная. На одной кисти — 6 плодов. Вес плода 500—100 г. Урожайность с куста 3—5 кг

томат «Агат» — форма плода округло-плоская. На одной кисти 5—6 плодов. Вес плода 800—100 г. Урожайность с куста 2—4 кг

томат «Ранний» — масса плода плотная. На одной кисти 3—4 плода. Вес плода 180—200 г. Урожайность с куста 4—6 кг

томат «Призер» — масса плода плотная. На одной кисти 4—5 плодов. Вес плода 70—100 г. Урожайность с куста 5—6 кг

томат «Новичок» («Венета») — масса плода плотная. На одной кисти 5—6 плодов. Вес плода 60—90 г. Урожайность с куста около 4 кг

томат «Эврика» — масса плода плотная. На одной кисти 4—6 плодов. Вес плода 60—110 г. Урожайность с куста 4—5 кг

**ЛУК ИСПАНСКИЙ**

**РЕДИС КРАСНЫЙ** с белым кончиком

Стоимость комплекта семян из перечисленных выше видов — 25 рублей.

Учитывая нормы посева, высланных семян Вам будет достаточно, чтобы посадить более 300 м<sup>2</sup> Вашего огорода. Всхожесть семян — 90—98%.

Высадив на огороде разные сорта, Вы гарантированно получите урожай при любых капризах погоды.

Оплату стоимости одного заказа производите простым почтовым переводом на р/с 609934 в Спецкурсоцбанке г. Донецка, МФО 334657. Агентство «Информсервис».

**ВНИМАНИЕ!**

На обратной стороне карточки перевода имеется место для «письменного сообщения» — обязательно впишите туда разборчиво печатными буквами и цифрами Ваш полный обратный адрес. Только при этом условии мы гарантируем моментальную отправку семян по Вашему адресу.

**ХОРОШИХ ВАМ УРОЖАЕВ!**

Справки по телефону (0622) 53-23-61

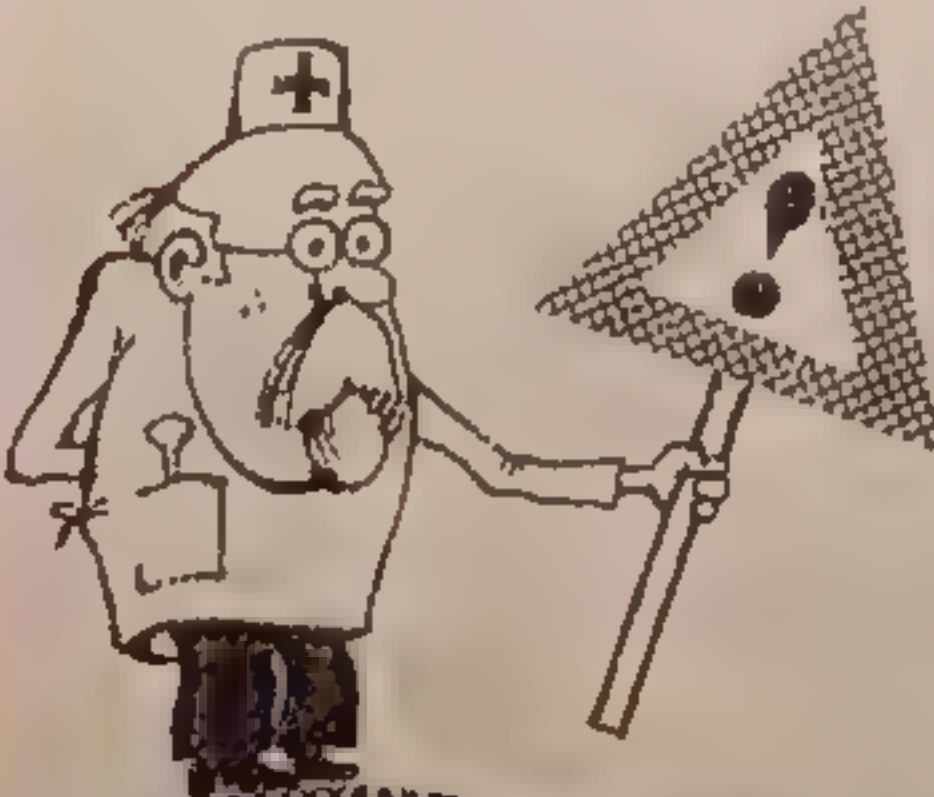
Адрес: 340087, г. Донецк-87, п/о «Информсервис»

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# ВНИМАНИЕ: ПЯТКА!

Конечно, вы совершенно здоровы. И никогда в этом не сомневались. Только вот — смешно сказать — мозоли на ногах беспокоят. Только? Всего лишь? Не будем вас пугать, но это — недобрый знак.

В обычаи не только древнего Китая, но и стран Востока, Запада входил массаж ног. Ритуал омовения ног, ритуал умащивания ног маслом — это просто усложненный массаж. Считалось, что вода смывает с ног не только грязь, но и чужую, часто недобрую, навзвату по плохим местам энергетику. Ну а пользу умащивания ног маслами, всегда растительными — розовым, оливковым, подсолнечным, — объяснить гораздо проще. Растительные масла богаты природным антиоксидантом — витамином Е. Наука о старении — геронтология называет витамин Е одним из многих факторов омоложения. А мы уже знаем, что на пальцах ног, как и на пальцах рук, есть активные точки начал и концов важных энергетических каналов. Кроме того, на подошвах ног определены зоны, связанные с энергетикой ряда органов тела. Состояние активных точек и зон на коже влияет на жизнедеятельность всего организма. Значит, умащивая активные точки и зоны на ногах растительными маслами, содержащими витамин Е, мы оживляем работу органов, оздоравливаем себя. Это лишний раз убеждает, что наши предки были очень наблюдательны и мудры в своих обычаях.



Дело в том, что мозоли — загрубевшая кожа на подошвах — могут подсказать причину неблагополучия в вашем организме. Но, конечно, не все мозоли. Мозоли, появившиеся от неудобной обуви, исчезают после смены обуви. И при плоскостопии грубеет кожа на подошвах, но и эти мозоли тоже постепенно исчезают, если врач подберет нужные супинаторы. А бывает, что и обувь удобная, и плоскостопия нет, однако на подошвах мозоли. Вы их сводите, счищаете, а они снова тут как тут! Такие мозоли указывают на сбой в работе какого-то органа, то есть этот орган либо перенапряжен, либо ослаблен.

Если по краям ляток у вас жесткая мозольная подковка — обратите внимание на суставы. Если эти мозоли тянутся по наружным краям той и другой ступни, нужно заняться позвоночником, например, обратиться к костоправу. Если мозольная подковка с пятки продолжается на внутренней части подошвы, то есть к подъему ступни, то подумайте о кишечнике, особенно о толстом.

Мозоль под мизинцем левой ноги сигнализирует о неблагополучии сердца — сделайте кардиограмму, запишитесь на прием к кардиологу. Мозоль на подошве под правым мизинцем ноги призывает вас обратить внимание на печень — исключить из рациона жареное, жирное и желтки яиц.

Большая мозоль на подошве напротив четырех пальцев (без большого) появляется при нервном перенапряжении, истощении. Прежде чем обратиться к врачу, попробуйте сами

научиться расслабляться и восстанавливать силы. Кстати, людям, родившимся под знаками Овна, Рака, Весов и Козерога, восстанавливать силы, как ни странно, помогают двигательная активность, спорт. Людям знаков Тельца, Льва, Скорпиона и Водолея — эмоциональные допинги: музыка, картины, природа, красивые вещи и т. д. Людям знаков Близнецов, Дев, Стрельцов, Рыб восстанавливают интеллектуальные занятия: книги, беседы, размышления.

Почти рядом с зоной нервного перенапряжения находится зона легких, бронхов. Эти мозоли трудно дифференцировать. И если у вас ранняя бессонница (3—5 часов утра), есть кашель, то проверьте состояние дыхательных путей у пульмонолога.

Если у вас мозоли или всего только загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног, то в организме явно нарушена скорость обменных процессов. Сходите к эндокринологу. Эти мозоли — сигнал неправильной работы щитовидной железы. Врач же определит, в чем дело — с нехваткой или с избытком образует она важный гормон. Кстати, вы и сами можете до некоторой степени уточнить этот диагноз. Если при этих мозолях ваш вес выше нормы, то обмен веществ у вас скорее всего замедлен. Если вы слишком худы, то пища в вас прямо-таки сгорает, сердце частит, вы излишне чувствительны, в кровь поступает больше, чем нужно, гормона щитовидной железы. Сейчас в связи с нехваткой йода в пище и повышением радиационного фона заболевания щитовидной железы стали встречаться чаще.

И последнее. Если на выпуклом суставе, напротив большого пальца ноги, у вас мозоль или эта выпуклость сустава на подошве отделена от нее жесткой складкой-морщиной, то женщине это грозит дисфункцией придатков, мужчине — простатитом. Почему именно грозит? Дело в том, что мозоли часто сигнализируют об очень ранней стадии неблагополучия какого-то органа. Бывает, что врач после обследования не подтвердит «мозольный диагноз», но пройдет год-два, и — увы! — скрытое станет явным. Именно поэтому мы предлагаем вам некоторые советы, полезные на такой ранней стадии.

Ирма ДЕНИСОВА,  
Сергей МАТВЕЕВ

Рисунок Г. ЗАСЛАВСКОЙ





# РОССИЙСКИЙ ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет социальной и оздоровительной работы ведет прием всех желающих на очные и заочные отделения 3 колледжей. 1-й — социальная работа и реабилитация; 2-й — оздоровительная работа и спорт; 3-й — Первый женский колледж. А также на курсы практической психологии и психотерапии, психофизического самосовершенствования оздоровительной работы, языково-психологической подготовки (с учетом профессий и стран). Проводятся очное и заочное тестирование с рекомендациями профессий и партнеров (в том числе зарубежных).

Адрес: 115561, Москва, Каширское шоссе, д. 142, корп. 3.

Отвечаем только на письменные запросы.

Для ответа на ваш запрос вышлите конверт с вашим адресом, маркой и квитанцией об оплате 20 руб. (за подробную консультацию об условиях обучения) на р/с 609134 в Россельхозбанке ОПЕРУ при правлении Агропромбанка МФО 299178.

## ЛАД — ДОМ ДЛЯ ВАС!

Современное жилище должно быть удобным, комфортным, многофункциональным, красивым и рациональным. Жилые дома, построенные по проектам ДФ НПП «ЭКСПО», всегда отличаются именно этим. Сегодня мы предлагаем вам новый проект 4-комнатного коттеджа ЛАД-С (площадь застройки — 97—118 м²).

Удачные планировочные решения, отвечающие современному уровню архитектурного дизайна, позволили на небольшой площади разместить: гостиную с камином (27 м²), кухню (13), три просторные спальни (58), теплый гараж (20), два санузла, а также считавшийся у нас до недавнего времени экзотикой зимний сад. В обширном подвальном помещении, кроме кладовых и мастерских, предусмотрена возможность оборудования сауны.

Проектом предусмотрены варианты с железобетонными и деревянными перекрытиями, отоплением от внешней сети и водогрейного котла, центральным и местным водоснабжением.

В проект входит также вариант дома с двумя спальнями (38 м²), без гаража и зимнего сада (площадь застройки — 72 м²).

Стоимость полного комплекта проектно-сметной документации — 800 рублей.

Для предварительного ознакомления за 20 рублей высылаются планы этажей,



внешние виды коттеджа и описание проекта.

Для застройщиков в сельской местности предлагается проект местной канализации по цене 120 рублей.

Для получения документации необходимо перечислить соответствующую сумму почтовым переводом (телеграфом не высылать) по адресу: 216532, г. Десногорск Смоленской области, а/я 45/2, ДФ НПП «Экспо». Для предприятий — оплата по перечислению.

Не забудьте указать подробно и разборчиво свой обратный адрес с индексом и Ф. И. О. получателя. Цены действительны три месяца со дня публикации.

«ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТНИЦА»

## СЛАДКАЯ ВАТА

Желающим начать собственное дело предлагается описание простейшей технологии и рецепты изготовления продукта «Сладкая вата» в домашних условиях. Рентабельность при рыночных ценах на составляющие гарантируется. Цена комплекта — 82 руб. Оплата при получении на почте.

Заявки направляйте по адресу: 143300, Московская обл., Наро-Фоминск, п/я 12, «Диалог».

☎ Телефон: (095) 531-51-83. ☎

## ДЛЯ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ, НПО «ГАММА» ОСВОИЛО ПРОИЗВОДСТВО КУХОННОГО КОМБАЙНА,

сочетающего в себе:

- миксер,
- кофемолку,
- овощерезку.

Комбайн позволит значительно облегчить и ускорить ваш непростой труд.

Желающим получить рекламный проспект с информацией о возможностях и технических характеристиках комбайна, а также с указанием очереди и датой получения комбайна необходимо выслать 4 руб.

79 коп. по адресу:  
103051, г. Москва, а/я 123,  
«Точка опоры».

Древнерусские лекари говорили: «На всякую болезнь зелье вырастает», а в Древней Индии родилось выражение: «Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств».

## КРАСНОДАРСКИЙ ТОРГОВО- ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЕВРОПА»

предлагает приобрести частным лицам и организациям впервые изданные пособия по фитотерапии:

— «500 советов СОЛОВЕЦКОГО монастыря» (по материалам старинных травников) — 12 руб.

— «Лекарственные растения на вашем огороде» — 12 руб.

— «Лечебный травник» — 4 руб.,

пользуясь которыми вы за считанные минуты составите рецепт настоя или отвара, которые помогут вам забыть о застарелом недуге или о вновь приобретенной болезни.

Заявки присылайте по адресу:  
350038, г. Краснодар, а/я 3436.

Оплата — при получении, наложенным платежом.

НЕ ЗАБУДЬТЕ указать свой точный адрес, название книги, количество комплектов.



## ВСЕОБЩИЕ ЗАОЧНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ (ВЗПК)

Круглогодичный набор слушателей:  
ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ  
ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ  
ЭКЗАМЕНАМ В ВУЗЫ  
по всем предметам  
школьной программы.

Любой уровень начальной подготовки, учащихся, педагогически обоснованная система индивидуальной работы, участие в работе курсов специалистов из ведущих вузов, постоянная обратная связь, учет требований разных категорий вузов — все это гарантирует вам успех: ежегодно более 80% выпускников ВЗПК становятся студентами.

Адреса отделений курсов:

129110, Москва, ВЗПК  
220131, Минск, БЗПК  
190000, Санкт-Петербург, СПО ВЗПК  
252601, Киев, УЗПК  
480100, Алма-Ата, САКО ВЗПК  
357500, Пятигорск, СКО ВЗПК

Проспект с подробными сведениями о формах обучения и оплаты вы получите БЕСПЛАТНО, написав на открытке в любое отделение ВЗПК.

Наш бесплатный буклет будет полезен абитуриентам 1993, 1994, 1995 годов.



Наши постоянные подписчики вспомнят, наверное, что несколько лет назад имя Уильяма Сомерсета Моэма (1874 — 1965) уже появлялось на наших страницах (мы тогда опубликовали его рассказ «Пожилая женщина», переведенный для нас Юрием Дубровиным). Сегодня мы хотим напомнить еще об одном таланте блистательного рассказчика: он замечательно составлял антологии. Нас привлекла антология короткого рассказа, в которую писатель включил сто популярных шедевров.

Не собрать ли и нам на страницах нашего журнала библиотечку короткого рассказа, руководствуясь рецептами признанного мастера? Среди виртуозов этого жанра Моэм называет Мопассана, Киплингa, Эдгара По, Кэтрин Мэнсфилд, Тургеневa, Чехова, Льва Толстого. Из нашей эпохи внимание Моэма привлек нами благополучно забытый юмористический рассказ Катаева «Ножи».

Не правда ли, неплохая компания? Что думают по этому поводу наши читатели, каких авторов хотели бы включить в предполагаемую библиотечку?

О жанре рассказа Сомерсет Моэм размышлял так:

«Способов сочинять рассказы существует несколько, каждый автор выбирает себе такой, который соответствует его личным склонностям».

Уильям Сомерсет МОЭМ

# М Э Й Б Л

Путешествуя по странам Востока, я оказался в Бирме. Там я сел на корабль, направлявшийся в Мандалай, но за пару дней до прибытия, когда судно ночью стало на якорь у какой-то прибрежной деревушки, надумал там сойти. Капитан сказал мне, что в деревушке этой есть прекрасный клуб, где я буду чувствовать себя как дома, — там привыкли уже оказывать гостеприимство пассажирам, которых блажь, подобная моей, заставляла покидать свои корабли; секретарь клуба — весьма приятный молодой человек, и мне, может быть, удастся даже сыграть партию-другую в бридж.

Свободный от всех мирских забот, я сел в одну из запряженных волами повозок, ожидавших у причала, и меня подвезли к зданию клуба. На веранде сидел мужчина. Когда я подошел ближе, он кивнул мне и спросил, буду ли я пить виски с содовой или джин с тоником. Мысль о том, что я, быть может, не захочу пить ничего, очевидно, не пришла ему даже в голову. Все же, избрав в итоге более «долгоиграющий» вариант, я присел. Человек, рядом с которым я находился, был высок, худощав, с бронзового оттенка загаром и пышными усами; шорты и рубашка на нем были цвета хаки. Он так и не представился, однако, когда мы с ним некоторое время поболтали, вошел другой мужчина, отрекомендовавшийся секретарем клуба, и посприветствовал моего кового приятеля, назвав его Джорджем.

— Ну как, получил-таки вести от жены? — поинтересовался секретарь. Глаза Джорджа заблестели.

— Да, с последней почтой пришли письма. Она прекрасно проводит время.

— И просит тебя не беспокоиться?

Джордж негромко хмыкнул, но, если я не ошибся, мне показалось, что изданный им звук очень напоминал всхлип.

— В общем, да. Но это легче сказать, чем сделать. Конечно, я знаю: ей нужно развеяться; и я рад, что это ей удастся, но для меня пережить все это нелегко. — Он повернулся ко мне: — Видите ли, я первый раз за все время расстался со своей половиной и без нее чувствую себя как заблудившийся щенок.

— А долго длится ваш брак?

— Пять минут.

Секретарь клуба рассмеялся:

— Не говори ерунду. Джордж, ты женат уже целых восемь лет.

Мы еще немного поболтали, затем Джордж взглянул на часы, сказал, что ему пора переодеться к обеду, и вышел. Секретарь наблюдал за тем, как его поглощает ночь, с беззлой иронической усмешкой.

— Теперь, когда он остался один, мы все время приглашаем его к нам, — сказал мне секретарь. — Он так ужасно подавлен с того самого дня, как его жена уехала в Англию!

— Ей, должно быть, приятно сознавать, что муж до такой степени ей предан.

— О, Мэйбл — удивительная женщина. Секретарь кликнул боя и велел принести еще выпивки. В этих гостеприимных краях вас не спрашивают, хотите ли вы чего-нибудь — принято считать, что вы этого хотите. Секретарь расположился в удобном кресле с высокой спинкой и закурил манильскую сигару. После этого он поведал мне историю Джорджа и Мэйбл.

...Рассказывать свойственно человеку от природы, происхождение рассказа уходит, я думаю, во тьму времен, когда охотник, сидя в пещере у костра, развлекал своих до отвала наевшихся и напившихся товарищей фантастическими историями, которые сам когда-то слышал при таких же обстоятельствах.

...Бывают времена, когда читатели требуют от литературы близкого следования фактам жизни, как они их понимают, — тогда воцаряется мода на реализм; в другие времена читатели к жизненному правдоподобию равнодушны, а жаждут необычного, странного, чудесного... Убедительность — категория изменчивая, зависящая от времени, она сводится к тому, во что удастся заставить читателя поверить.

...Я думаю, что большинство людей читают художественную литературу от нечего делать. Они хотят получать от чтения удовольствие, и это их право, однако разные люди ищут разного удовольствия».

Итак, читателю решать, будет ли у нас библиотечка короткого рассказа, составленная по рецептам Моэма.

А для начала предлагаем вашему вниманию рассказ самого мэтра.

ОТДЕЛ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСКУССТВА

Обручились они, когда Джордж однажды на время отпуска приехал на родину. Когда же пришла пора возвращаться в Бирму, они условились, что она приедет к нему через полгода. Но тут стали возникать всяческие препятствия: сначала умер отец Мэйбл, затем началась война и Джорджа направили в район, где белой женщине жить невозможно, так что прошло целых семь лет, пока Мэйбл получила наконец возможность выехать к жениху. Джордж все приготовил к свадьбе, которая должна была состояться в день приезда его невесты, и отправился в Рангун ее встречать. В то утро, когда судно должно было прибыть в порт, он одолжил моторку и направился к докам. Там он долго мерил шагами пристань.

И тогда вдруг он пал духом. С Мэйбл он не виделся семь лет и забыл даже, как она выглядит. Она казалась ему загадочной незнакомкой. У него засосало под ложечкой, колени начали дрожать. Он этого всего не выдержит! Надо предупредить Мэйбл, что он очень сожалеет, но не может, просто не способен на ней жениться. Однако как мужчине сказать такую вещь девушке, хранившей ему верность семь лет и приехавшей к нему за шесть тысяч миль, чтобы выйти за него замуж? На это у него тоже не хватило бы духа. Джорджа охватило мужество отчаяния. У причала стояло судно, готовившееся к отплытию в Сингапур. Джордж торопливо написал записку Мэйбл и без всякого багажа, с пустыми руками ступил на борт судна. Письмо, которое получила Мэйбл, было примерно таким:

«Дорогая Мэйбл!

Мне неожиданно пришлось уехать по делам. Когда освобожусь — не знаю. Думаю,



что тебе лучше всего вернуться в Англию. Мои планы на будущее крайне неопределенны.

Любящий тебя Джордж».

Однако когда он прибыл в Сингапур, там его уже ждала телеграмма:

«Все поняла. Не волнуйся. Люблю. Мэйбл».

Страх сделал Джорджа сообразительным.

— Ей-богу, она собралась последовать за мной!

Он телеграфировал в контору рангунского пароходства и убедился, что фамилия его невесты числится в списке пассажиров судна, направлявшегося в Сингапур. Времени было в обрез. Джордж вскочил в поезд, отправлявшийся в Бангкок. Однако его не оставляло беспокойство — ей не так уж трудно было бы выяснить, в какой город он уехал, и сесть в следующий поезд. К счастью, из Бангкока на следующий день отплывало в Сайгон французское грузовое судно. Джордж взобрался на борт. В Сайгоне он будет в безопасности — ей не придет даже в голову, что он там; если же она все-таки догадается, то ей, надо думать, станет наконец ясно, почему он от нее уехал. Плавание из Бангкока в Сайгон длилось пять дней. Корабль был мал, грязен и совершенно не приспособлен для перевозки пассажиров. Джордж очень обрадовался, когда они наконец причалили. Рикша доставил его к отелю. Как только Джордж расписался в книге посетителей, ему сразу же вручили телеграмму. В ней было лишь два слова:

«Люблю. Мэйбл».

Однако этого оказалось достаточно, чтобы у него выступил холодный пот.

— Когда отходит корабль в Гонконг? — спросил он.

Бегство начинало принимать серьезный оборот. Он высадился в Гонконге, но не рискнул остаться здесь, а направился в Манилу. Но и Манила показалась ему ненадежным местом, и он отбыл в Шанхай. В этом городе тоже было как-то беспокойно; каждый раз, выходя из отеля,

он боялся попасть прямо в объятия Мэйбл. Нет, Шанхай не годился. Оставалось лишь отправиться в Иокогаму, что он и сделал. Там в Гранд отеле его уже ожидала телеграмма:

«Как жаль, что упустила тебя в Маниле. Люблю. Мэйбл».

Джордж, нахмурив брови, изучал судовое расписание. Где же она сейчас? Он вернулся в Шанхай. На этот раз он отправился прямо в клуб и спросил, нет ли ему телеграммы. Ему ее тут же и вручили. Текст гласил:

«Скоро буду. Люблю. Мэйбл».

Ну, нет, он не из тех, кого так просто можно сцапать! Джордж уже принял решение. Янцзы — река длинная, на ней попадают пороги. Он мог еще успеть на последний пароход, отплывавший в сторону Чунцина, а после этого в те края можно было бы попасть только на джонке, что, конечно, немисливо для женщины, которую к тому же никто не сопровождает. Джордж отправился в Ханькоу, оттуда в Ичан; там он пересел на другой пароход, который, миновав пороги, доставил Джорджа в Чунцин. Но теперь уже он отчаялся и не желал рисковать. В четырех сотнях миль от Чунцина был городок, называвшийся Чен-ту, столица округа Чехуань. Туда можно было попасть лишь по шоссе, вокруг которого окопались разбойники. Да, там, наконец, он будет в безопасности.

Джордж нанял кули с портфезом и отправился в путь. Завидев через несколько дней зубчатые стены отдаленного китайского города, он наконец вздохнул с облегчением. С этих стен на закате можно любоваться заснеженными вершинами Тибета. Да, ему в конце концов удастся все же отдохнуть: здесь уж Мэйбл до него не доберется.

Консул оказался его старинным приятелем, и Джордж остановился у него. Он

наслаждался привольным житьем в роскошном доме, а самое главное, покоем после отчаянного бегства через всю Азию. Больше всего его радовало чудесное избавление. Недели лениво сменяли одна другую.

Как-то утром консул и Джордж стояли во дворе, разглядывая разные диковины, которые принесли им показать китайцы. Вдруг со стороны главных ворот консульства донесся громкий стук. Швейцар широко распахнул створки — и четверо кули внесли во двор портфез, после чего поставили его на землю. Оттуда вышла Мэйбл. Она была опрятно одета, спокойна и ослепительно хороша. Ничто в ее облике не указывало на то, что она только что перенесла двухнедельное путешествие.

Джордж окаменел. Он был бледен как смерть. Мэйбл шагнула к нему:

— Привет, Джордж. Я так боялась снова не застать тебя на месте!

— Привет, Мэйбл, — еле выговорил он.

Он не знал, что сказать, и стал озираться. Она стояла между ним и дверью и разглядывала его. В голубых глазах ее мелькнула усмешка.

— А ты совсем не изменился, — сказала она. — Мужчина за семь лет может очень опуститься, и я боялась, что ты растолстел и облысел. Я так нервничала! Было бы ужасно, если бы после стольких лет я так и не смогла бы выйти за тебя замуж.

Мэйбл повернулась к хозяину дома.

— Вы консул? — спросила она.

— Да.

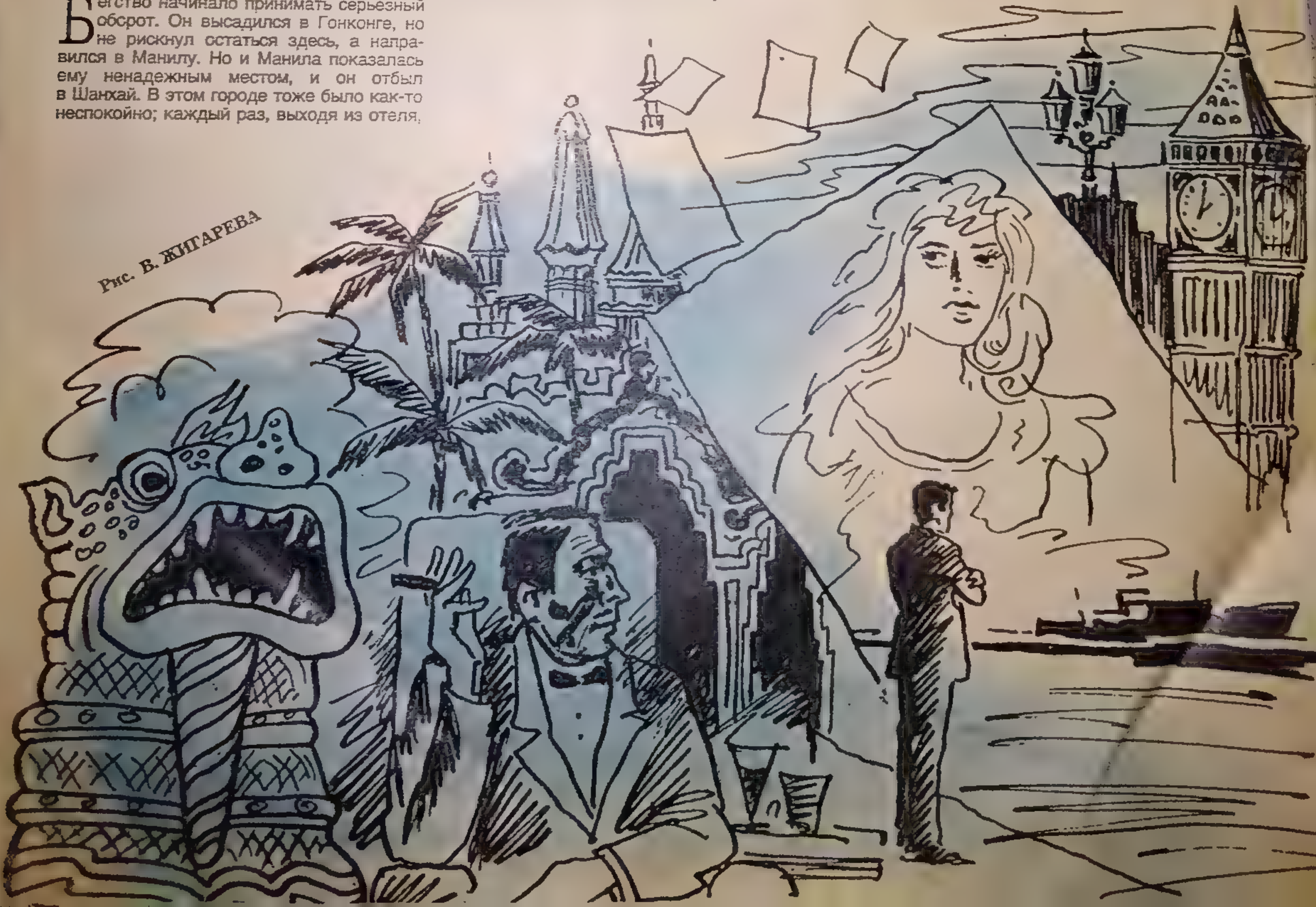
— Тогда все в порядке. Я готова выйти за этого человека, как только приму ванну.

Так она и сделала.

Перевел с английского А. Кудрявицкий.

БИБЛИОТЕЧКА КОРОТКОГО РАССКАЗА

Рис. В. ЖИГАРЕВА





## ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Фирма «СОЮЗ» совместно с агентствами Западной Европы предлагает знакомства и встречи с самыми добрыми, умными, богатыми клиентами из европейских стран. А может быть, вы хотите пригласить кого-нибудь к себе или, наоборот, съездить в гости? Все в ваших руках! Вам надо в письме сообщить сведения о себе и обязательно вложить фото. Напишите также, чего ждете от знакомства (встреча, бизнес, любовь, хобби и т. п.). Заказ выполняется только блоками по 5 адресов. Стоимость — 105 р. за 5 адресов.

Письма и почтовые переводы отправляйте по адресу:  
197371, г. С.-Петербург, а/я 491, фирма «СОЮЗ».  
В письмо не забудьте вложить копию квитанции и пустой конверт с вашим адресом.

## ВАШИ ВОЛОСЫ — ЭТО ВАШЕ ЛИЦО

Сохранить его вам поможет новый высокоэффективный метод фирмы



**МЕДИНСЕРВИС**

Профилактика и лечение общего и местного облысения.

НАДЕЖНО И КРАСИВО

Обращайтесь по адресу: Москва, Щетининский пер., д. 4,

телефон: 231-83-87. ☎

РЕКЛАМУ  
В НАШЕМ  
ЖУРНАЛЕ  
ПРОЧТУТ  
12 МИЛЛИОНОВ



## ДЛЯ ВАС И ДЛЯ ВАШЕГО СПУТНИКА



ⓐ — это лечение женской фригидности, сексуальных расстройств, половой слабости у мужчин. . . . . 118-93-85

ⓐ — это лечение всех видов супружеского бесплодия и все виды искусственного оплодотворения 354-67-79

ⓐ — это лечение гинекологических заболеваний, установка импортных спиралей . . . . . 354-67-79

ⓐ — это лечение хронического простатита, уретрита и др. воспалительных заболеваний . . . . . 354-67-79

ⓐ — это лечение псориаза, нейродермита, угревой сыпи. . . . . 354-67-79

Наша диагностика современна и надежна, а лечение эффективно!

Иногородным оказывается помощь в расселении.

Пишите и приезжайте: 109432, Москва, ул. Трофимова, дом 31.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Дорогие мужчины! Знаете ли вы, как из «холодной» и закомплексованной женщины воспитать богиню любви? А знаете ли вы, милые женщины, что в семьях, где жены применяют определенные интимные ласки, практически не бывает разводов? Обо всем этом вы сможете прочитать в уникальной в своем роде книге польского профессора-сексолога М. З. Кинессы «Физиология половой жизни человека, или Брак под микроскопом», изданной в Польше в 1971 году и предназначенной только для избранных из-за очень маленького тиража.

В книге дан глубокий анализ причин женской сексуальной неудовлетворенности, приведено множество практических советов по разжиганию женской страсти с помощью орального секса и ласк Жюфрей (использования мужчиной при интимных ласках искусственного полового члена и других механических приспособлений). Автор откровенно рассказывает о мужском и женском онанизме, лесбиянстве, гомосексуализме, половых связях между близкими родственниками. Книга изобилует сексуальными историями из жизни Екатерины II, царицы Тамары, великого альтруиста Казановы, открывает тайну безумной любви прекрасной Анжелики к безобразному Жюфрею, повествует о половых обрядах разных народов мира.

По многочисленным откликам, пришедшим к нам после распространения первого тиража в 10 000 экземпляров, который разошелся мгновенно, более правдивой, откровенной и увлекательной книги по вопросам отношения полов на русском языке еще не было.

Ждем ваших заказов на почтовых открытках по адресу: 625013, Тюмень-13, а/я 3377,

фирма «Андрей и К»

или по телефону: (3452) 290864.

Цена книги 76 рублей плюс почтовые расходы. Оплата на почте при получении.

ВНИМАНИЕ! Лицам моложе 16 лет книга не высылается.

## ТРЕБУЮТСЯ ГЕРОИНИ

Для съемок телесериала необходимы три исполнительницы главных ролей в возрасте от 13 до 20 лет, от 20 до 35 лет, от 30 до 50 лет, не имеющие опыта работы в кино.

Обращайтесь по адресу: 125124, г. Москва, а/я 23.

В письмо, помимо одной фотографии размером 9х12 и краткой автобиографии, просьба вложить конверт с маркой и обратным адресом.



## БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ ПУТЬ К УСПЕХУ

ЦЕНТР БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ под руководством Олега Андреева приглашает вас на заочное отделение. Вы повысите скорость чтения в 5 раз, разовьете внимание, память, интуицию. Мы поможем вам обрести душевное равновесие, повысить творческую активность.

Учиться у нас вы можете вместе с вашими детьми.

Подробные условия обучения высылаются по запросу. Не забудьте вложить конверт с вашим домашним адресом.

✉ Наш адрес: 125047, Москва, 1-й Тверской-Ямской пер., д. 11. ✉

Наши телефоны —

в Москве: 251-99-47 (автоответчик работает круглосуточно), 973-39-25,

в Киеве: 440-60-81, в Санкт-Петербурге: 210-49-52,

в Ростове-на-Дону: 32-35-05, в Екатеринбурге: 51-62-98.

## ШЬЕМ ИЗ МЕХА САМИ

Желающим научиться ШИТЬ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ИЗ МЕХА, КРАСИТЬ И ВЫДЕЛЫВАТЬ МЕХ, организация вышлет наложенным платежом учебное пособие с выкройками, рисунками и описанием способов выделки и окраски меха с применением доступных средств. Цена 95 рублей.

Заявки высылайте по адресу: 634029, г. Томск-29, а/я 3315.

В письмо обязательно вложите конверт с вашим адресом.



## ЦВЕТЫ для вашего сада

Фирма «ЛИНДА-ВОСК» — официальный представитель голландско-латвийского СП «Де Рее — Садоводческий центр» — предлагает посадочный материал распространенных и новейших сортов голландской селекции за наличный расчет, с оплатой по перечислению или наложенным платежом. Весенняя реализация — с 15 марта по 31 мая:

гладиолусы  
георгины  
клематисы  
саженцы роз

Осенняя реализация — с 15 июня по 30 сентября:

саженцы клубники  
тюльпаны  
нарциссы  
крокусы  
лилии  
гиацинты  
саженцы роз

Минимальная сумма заказа 500 рублей. Также предлагаем набор луковичных для озеленения на сумму 500 рублей. По запросам высылаются каталоги и бланки заказов. В запросе желательно ориентировочно указать объем заказа.

Адрес: 170000, г. Тверь,  
ул. Радищева, 23.

Тел. 8-082-22-33386

Для заказчиков крупных партий контактный телефон и факс в Латвии: днем 8-0132-213143, вечером 8-01350-36353.

## АКАДЕМИЯ РУКОДЕЛИЯ

Любовь моя, ты единственная и неповторимая во всем, тем более в нарядах, придуманных и сотворенных тобой!

Когда половина населения бывшего Союза красуется в турецких свитерах, а вторая половина отчаянно этому завидует, ничто не ценится так высоко, как неповторимость, собственный стиль.

Частная фирма «Академия» предлагает вам отличное подспорье — 5 томов серии «Рукоделие»:

1. Вязание на спицах.
2. Вязание крючком.
3. Кройка и шитье.
4. Вышивка.
5. Макраме.

Вы создадите свой стиль, дефицитные вещи и уют в доме. Книги полуальбомного типа. Твердые переплеты и высокое полиграфическое качество. Цветные и черно-белые иллюстрации.

Чтобы стать подписчиком, необходимо до 1 января 1993 года перечислить предоплату 100 рублей на р/с для СНГ 240404 в Бауманском отделении СКБ г. Москвы, МФО 20135, ГНПП «ПОЛИМЕТ» для «Академии», на р/с для жителей Украины 000161402/64401 в областном отделении Госбанка г. Николаева, МФО 326450.

Телефон для справок: (0510) 36-83-90.



## ♥ ЛЮБОВЬ НЕ ЗНАЕТ ГРАНИЦ! ♥

Мы имеем прямые связи с брачными фирмами США, Канады, Западной Европы и Австралии. Позвоните нам: 943-50-01, 946-42-23 или напишите нам: 103104, Москва, а/я 365, И МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ!

«ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»  
INFORMEXPRESS LTD.

## Школа «ФРИВОЛИТЕ»

высылают наложенным платежом:

1. Сборник «Фриволите» для начинающих (30 стр., цена 40 руб.).
2. Сборник «Фриволите» для умеющих вязать. В нем более 50 схем из зарубежных журналов и авторских работ (70 стр., цена 70 рублей).

Схемы в сборниках не повторяются. Фотографии черно-белые. К каждому сборнику можно заказать 5 или 10 чепчиков по цене 15 рублей за штуку. Заявки направлять по адресу:

141400, Московская обл.,  
г. Химки, узел связи, а/я № 9.

## У ВАС НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КОНКУРЕНТОВ

ЦЕНТР СЕКСУАЛЬНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И АНТИСПИДОВОЙ ПРОПАГАНДЫ в Москве (ЦСП) предлагает следующие тематические пособия, рекомендованные Минздравом и Министерством народного образования России:

1. Психология сексуальности.
2. Аутогенная тренировка и самовнушение как саморегуляция сексуальных проявлений.
3. Массаж и самомассаж.
4. Ревность и измена.
5. Половые извращения.
6. Способы достижения сексуальной гармонии.
7. «Новые» инфекции, передающиеся половым путем.
8. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.
9. Контрацепция (наслаждение и страх беременности).

Стоимость одного пособия — 20 рублей. Желающим приобрести все 9 пособий предоставляется возможность льготного выкупа за 169 рублей.

Заявки на приобретение пособий присылать по адресу: 129010, Москва, ЦСП. Пособия высылаются наложенным платежом (то есть оплата после получения на почте).



## КАК ПОХУДЕТЬ?

МАЛОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ предлагает оригинальную и простую методику, с помощью которой вы похудеете за 2—3 месяца, причем, вам не придется ограничивать себя в еде и других удовольствиях. Методика разработана на основе исследований французских ученых и рассчитана на любой возраст.

Методика высылается наложенным платежом по вашей заявке. Цена методики 44 рубля.

Заявки направлять по адресу: 196105, Санкт-Петербург, а/я 927 «МЕТОДИКА».

Не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!!!

Три года на рынке! Тысячи благодарных писем от наших клиентов, забывших о своих болезнях!

«КОЛЕР» ПРЕДЛАГАЕТ уникальные по широте диапазона благотворного воздействия на организм человека экологически чистые природные лекарственные препараты:

1. Софору японскую. Применение: при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, всех формах гастритов, колитов, болезнях почек, печени и желчного пузыря, стенокардии, сахарном диабете, геморрое, псориазе, экземах, грибковых поражениях и др. Хорошо укрепляет волосы, снимает стресс.

2. Солодку голую. Применение: при болезнях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, бронхитах, фарингитах, пневмонии, раке, сахарном диабете, артрозах, импотенции, климаксе, ожирении, аллергиях и др.

3. А также: мяту перечную, ромашку, тысячелистник, чистотел, зверобой.

Аннотации по применению прилагаются. В письмо-заказ вложите пустой конверт с вашим адресом.

Заявки по адресу: 272630, Одесская обл., г. Измаил, п/о 6, а/я № 1, коллективное предприятие «Колер».

Телефон для справок: 3-94-19.

## Фирма «ГЛОБУС» предлагает:

1. Личный астрологический календарь: июнь 1992 года — июнь 1993 года — 40 рублей.

2. Расчет по вашему имени, отчеству и фамилии цели, прогноза жизни — 30 рублей.

3. Описание предыдущей жизни — 30 рублей.

Просуммировав услуги, произведите оплату почтовым переводом по адресу: 123154, Москва, а/я 90, САТУРН. Квитанцию почтового перевода, название прогнозов, а также сведения о себе: число, месяц, год, время и место рождения высылайте по адресу: 123154, Москва, а/я 90, САТУРН. На каждый заказ вложите конверт с адресом и марками.



Эта история абсолютно правдива. В ней нет ни капли вымысла. Изменены только имена. На моем столе лежит письмо от человека, с которым произошло то, о чем я хочу вам рассказать. Человек этот умоляет о помощи. Но едва ли кто-нибудь сможет ему теперь помочь...

Ирина сидела у стола, не отрывая взгляда от пузырька с таблетками. Страх не было. Она решила умереть и знала, что сделает это. Нужно было только подождать, пока хозяйка проводит гостей и ляжет спать. Наконец в квартире все стихло. Ирина взяла пузырек и одну за другой стала глотать таблетки.

— Господи помилуй, доченька, что ж ты так кричишь, — услышала Ирина чей-то голос, — Виктор да Виктор. Из-за какого-то мужика чуть жизни себя не лишила!

Ирина открыла глаза. Над ней склонилась старая женщина в белом халате и влажной салфеткой протирала ей лицо.

— Где я?

— В больнице. Хозяйке своей спасибо скажи да докторам, а то лежала б ты сейчас...

Открылась дверь, и вошел врач.

— Как вы себя чувствуете? — Он пощупал ее пульс, приподнял веки. — Теперь от вас требуется только одно: ни о чем не волноваться, ваша жизнь вне опасности...

— Моя жизнь? Но я не хочу, не хочу! Верните его, Виктора верните! — Она забилась, пытаясь вырваться из рук доктора, и провалилась в темноту. В другую жизнь, где не было ее, но был Виктор.

Совещание, на которое Виктор привез своего шефа, затянулось. И если бы в другой день, то ладно. Но сегодня среда — квартирная хозяйка уйдет в ночную смену, и можно наконец-то встретиться с Ириной, можно увидеть ее: высокую, стройную, с узкими бедрами, длинными ногами, синими-синими глазами.

— О чем это ты, Витенька, так задумался? — У машины стояла Юля, хорошенькая хохотушка-брюнетка из планового отдела. Виктор не раз думал, что если бы не Ирина...

— Куда это ты, Юленька, направляешься в рабочее время? — нарочито строгим голосом спросил он.

— Ой, Вить, Ленка только что такую блузку купила — мечта. Она еще две на всякий случай выписала. Подбрось до универмага. Я и тебе возьму. Я знаю, что ты хоть и разведенный, но на распродажах всегда женские вещи покупаешь.

— Раз уж ты такая всезнающая, то и вправду возьми и мне, размер 48-й, на твой вкус полагаюсь.

Когда Виктор привез шефа на завод, Юля уже ждала у входа.

— Вить, я тебе купила, но, понимаешь, на воротничке оказалась малюсенькая дырочка. Ты не расстраивайся — я цветочек на этом месте вышила, он ее только украсил.

Если бы Виктор знал, какую роковую роль сыграет в его жизни этот крохотный цветок, вышитый Юлиными руками. Но тогда он об этом не ведал и спешил домой, чтобы поскорее увидеть, как нежный шелк прильнет к плечам Ирины, как еще большей синевой засияют ее глаза, оттененные серебристой тканью. Он представлял, как Ирина пойдет по улице, грациозно покачиваясь на вы-

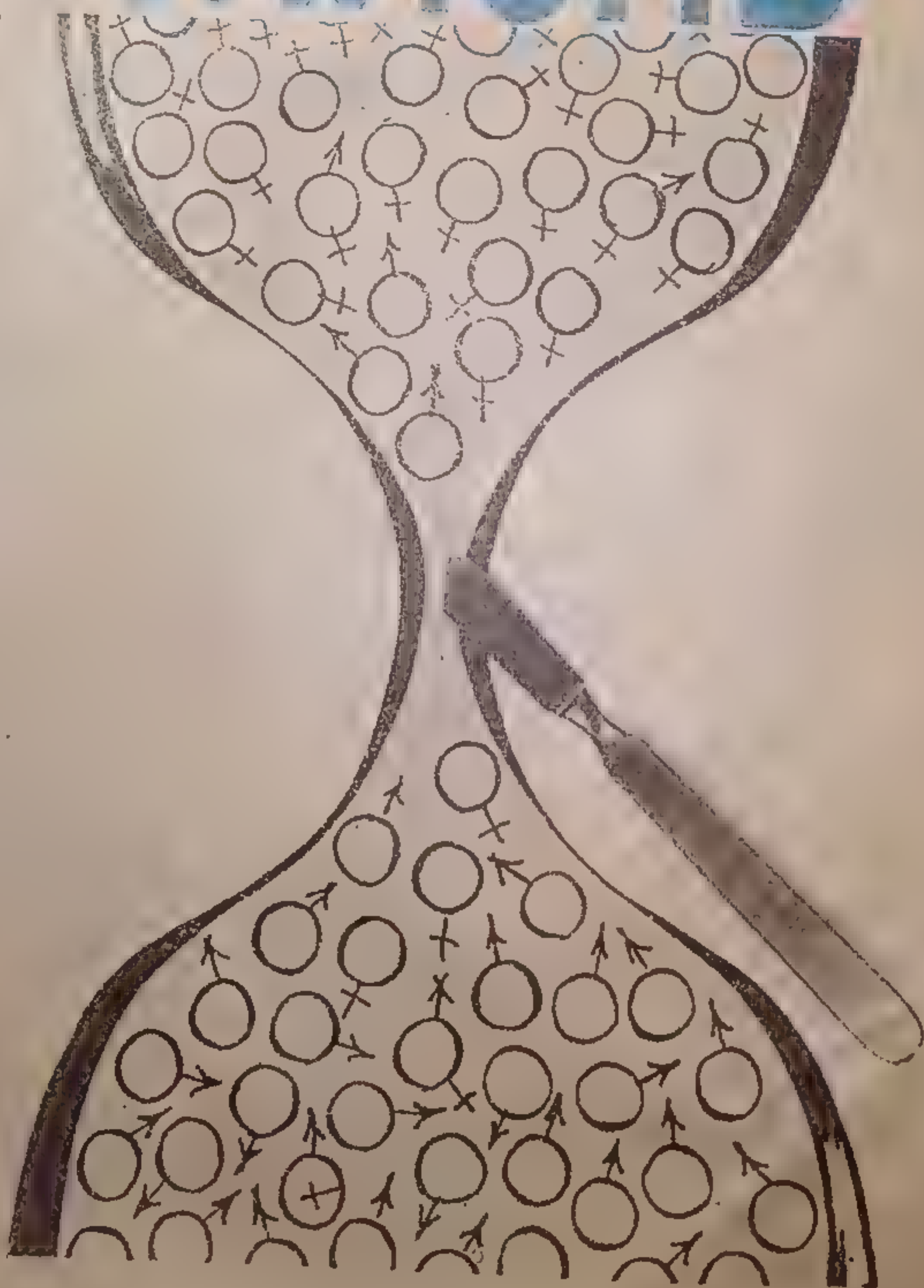
соких каблуках, как станут оглядываться на нее мужчины, как с завистью будут провожать ее глазами женщины. Ему нравилось это. Нравилось потому, что он создал эту женщину, потому что ее привлекательность — его заслуга. Он — художник, он — творец. И, как каждый творец, восхищался своим творением, обожал его.

Ирина стояла перед зеркалом, подкрашивая губы, когда дверь за ее спиной неожиданно отворилась.

— Та-а-ак, значит, соседи-то не наговаривали на Витьку — мол, когда ты, Степановна, в ночь работаешь, постоялец твой девку приводит. Я-то, дура, не верила: парень, говорю, самостоятельный, не пьет, не курит, да и предупреждала его, когда комнату сдавала, чтоб никаких шур-мур. Витька, ты где?!

Медики могут многое.  
Но что ждет человека, который  
решился поспорить с природой  
и изменить... свой пол.

## ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ



Ирина опрометью бросилась из комнаты и закрылась в ванной.

— Витька, где ты ешь? — бушевала Степановна. — Да что ж это такое — нет его. Со всем хорошо — шлюху привел да еще и одну в дому оставил, а может, она уж и обчистила меня! Вот я сейчас милицию вызову, пусть она разбирается. — Степановна заспешила в свою комнату к телефону.

— Тетя Аня, не надо милицию, тут я, — услышала она голос Виктора. Анна Степановна обернулась, но в прихожей стояла, опустив голову, незваная гостья. Постояльца нигде не было видно.

— Да ты чего в самом деле, Витька, в пряталки, что ли, со мной играешь? Ты где ешь-то? — Степановна открыла дверь в кухню.

— Да здесь я, тетя Аня, вот же я. — Женщина подняла голову и заговорила вдруг мужским, Викторовым, голосом.

Анна Степановна застыла на месте. Потом шагнула вперед, взглядела в лицо женщины, с которого на нее из-под густо накрашенных век и ресниц смотрели его, Витькины, глаза. Все еще не веря себе, она отвела прядь волос от левого уха женщины и увидела тоненькую царапинку: утром он порезался, когда брился, и она сама заклеивала порез бумажкой. В глазах у нее потемнело, и она медленно осела на пол.

Когда Анна Степановна очнулась, Виктор сидел рядом с ней на полу, обмахивая ее газетой. Она посмотрела на него и заплакала.

— Витька, чего с тобой случилось-то, умом ты, что ли, тронулся, чего ты бабой-то вырядился? Ведь мужик как мужик, и работа шоферская, мужицкая, и двоих детей наплодил, что ж, что развелся, отец ведь. Отец! А тут — на тебе... Постой-ка, постой, — от мысли, внезапно пришедшей ей в голову и, очевидно, поразившей ее, Степановна аж привскочила, — а ты не из этих ли, ну, недавно по телевизору показывали мужиков, которые с мужиками живут. Может, ты такой, потому и вырядился бабой. — Она брезгливо, двумя пальцами взялась за рукав блузки.

— Нет, тетя Аня, честное слово, нет. Я тебе все расскажу, ты только послушай меня, ты только послушай, а то, а то я ведь хотел, я жене хотел все рассказать, а она не стала слушать, она выгнала меня сразу. — Виктор зарыдал. Тушь потекла с ресниц, оставляя на щеках черные полосы.

— Погоди, Вить, ты погоди реветь-то, сейчас мы с тобой чайник поставим, давай только умойся сначала. Потом мы с тобой все обговорим, глядишь — чего и придумаем, что уж мы с тобой, безголовые, что ли? Не бойся, сынок, не бойся, не про-



нашем. Иди умойся, оденься по-людски, а я на кухню. На дежурство не пойду, поменялась я сегодня.

До рассвета просидели они на кухне. Впервые Виктор мог откровенно рассказывать о той своей, второй жизни, втором своем облике, которые скрывал всегда, с которыми пытался бороться долгие годы, бороться в одиночку, потому что давным-давно, еще маленьким мальчиком, получил жестокий урок того, что лучше никому об этом не рассказывать. И преподала этот урок его мать. Именно ей шестилетний Витя сказал, что не хочет быть мальчиком, что он на самом деле девочка и пусть мама одевает его в платье, а не в штанишки и пиджачки. Мать отшлепала его за то, что он болтает глупости, и на два часа поставила в угол. А вечером рассказала все отцу. Тот долго смеялся над Витей, а потом пригрозил спустить с него шкуру, если еще хоть раз услышит про эту дурь или заметит что-нибудь такое.

Мальчик запомнил обещание отца. Из всех сил стремился он быть таким, как другие ребята: играл в футбол и хоккей, дрался, в десять лет начал курить, но был бит за это отцом и бросил. Когда сверстники стали обзаводиться девочками, Витя не отставал от них. В восемнадцать лет он уже женился. Пошел в армию, где приобрел специальность шофера и наколку на плече. Он старался, он так старался быть, как все, как все мужчины. И днем он был им. Но по ночам, когда засыпал, он жил другой, не своей жизнью. Ему все время снились сны, в которых он становился женщиной. Она была очень похожа на него, словно сестра-близнец. Она любила носить широкие юбки, высокие каблуки, ей нравились светлые тона. Она часто качалась на качелях, и ветер вздымал колоколом ее юбку и развеивал длинные золотистые волосы. Она весело смеялась. Она была счастливой, очень счастливой. Но она была только во сне. А его неудержимо тянуло к ней, его неудержимо тянуло стать ею. И эту свою снившуюся ему жизнь он как мог старался реализовать, хоть на чуточку сделать ее настоящей. Он полюбил шить. Жена рада — Виктор шил ей и дочке нарядные, прекрасные вещи.

И однажды, не удержавшись, он сшил платье и для той девушки, которая в его снах качалась на качелях и которую он давно назвал Ириной. Ему нравилось это имя. Ему казалось, что от него веет прохладой, как от горного ручья. Он сшил Ирине легкое платье с широкой-широкой юбкой. И спрятал его. Он долго не прикасался к нему. Но как-то, когда жены не было дома, ему нестерпимо захотелось примерить его.

Жена пришла и увидела, как ее муж кружится по комнате в женском платье...

Он хотел, он очень хотел объяснить ей все. Он так надеялся на ее помощь. Но она не стала слушать: «Моим детям такой отец не нужен!» Они развелись, она запретила видеться с сыном и дочкой, он уехал в другой город. Теперь Виктор был один, в чужом городе, где его никто не знал. Теперь никто и ничто не могло запретить ему жить так, как ему хотелось, жить двойной жизнью. И все-таки его вторая жизнь была не его, а чужой жизнью, жизнью Ирины. И он все чаще думал о том, что эта чужая жизнь должна стать его жизнью.

Но я не знаю, что мне делать, тетя Аня. Как-то раз был в Москве, зашел к частному врачу. Рассказал все, а он мне посоветовал к психиатру пойти. Но ведь я же не сумасшедший.

Конечно, не сумасшедший, Витя, но все-таки какая-то путаница у тебя в мозгах есть. — Анна Степановна задумалась, а потом решительно добавила: — Вот что, пойдёмка в мою поликлинику, меня там все уважают, сорок лет санитаркой отработала, я тебя нашим докторам покажу.

...Так начался для Виктора его путь навстречу Ирине. Пройдя множество врачей, комиссий, обследований, он узнал, как называется то, что с ним происходило. Транссексуализм. Наконец — разрешение на операцию. Операцию, в результате которой с лица земли исчезал мужчина по имени Виктор и появлялась женщина по имени Ирина.

Провожая своего постояльца в московскую клинику, Анна Степановна заплакала:

— Это что же — я тебя в последний раз вижу? Ведь не ты уж приедешь-то, а она, Ирина твоя... Витя, а может, не надо? Доктора докторами, а кем Господь человека создал тем он и жить должен. Против Бога идешь.

— Ничего, тетя Аня. Бог тоже иногда ошибается, — засмеялся Виктор, — вот доктора его ошибку и исправят. Все будет хорошо!

Прошел год. И все действительно было хорошо. Уезжая в Москву, Виктор уволился с работы. И теперь Ирина работала в другой организации и снимала комнату в другом районе города. Единственным человеком из той прежней жизни, с которым Ирина общалась, была Анна Степановна. Но виделись они редко: Ирина чувствовала, что старушке эти встречи тягостны. Новая жизнь, новые друзья подхватили, закружили Ирину. Ей казалось, что она постоянно плывет в каком-то радостном, ярком хороводе. Она никогда не вспо-

минала о Викторе. Его не было. Он исчез навсегда. Так думала Ирина. И ошибалась...

Соседка по лестничной клетке, разбитная, веселая разведенка Оля предложила Ирине отправиться с ней в одну веселую компанию.

— Будут двое неженатых мужиков. Одному сорок два, другому тридцать девять. Нам с тобой по тридцать три, так что в самый раз. Там разберемся, кому какой, — смеялась она.

Ирина надела серебристую блузку, черные бархатные брючки.

— Ох ты! — восхищенно оглядела ее Ольга. — Пожалуй, ты обоих кавалеров отхватишь. Смотри — не жадничай, с другой поделись.

Добирались они долго, и, когда пришли, все уже сидели за столом. Народу было полно, и Ирина с Ольгой примостились на краешке стола.

— Ножей не хватает, если не возражаете, будем пользоваться одним на двоих, — услышала Ирина знакомый голос. Она повернулась, и сердце вдруг подскочило и забилося где-то в горле. Справа сидела Юля...

— Меня Юлей зовут, а вас?

— Ира. — Голос едва повиновался ей.

— Послушайте, у вас есть брат? Конечно, у вас есть брат. Его Виктор зовут? Правда, правда ведь? — Юля, облокотившись о стол, заглядывала Ирине в лицо. — Вы так похожи с ним. И вот, вот цветок на воротничке — это я его вышивала. Слушай, — она перешла на «ты», — так это он для тебя вещи и блузку эту покупал? А я-то думала... Слушай, как хорошо-то! А где он, где Виктор сейчас? Он сразу как-то уволился. Говорили, что женился и уехал.

— Нет, не женился. Он, он... умер, — неожиданно сказала Ирина.

— Ужас, какой ужас. — Юля отшатнулась, лицо ее побелело, из глаз полились слезы. Она схватила бокал с вином и залпом выпила его. Потом они обе пили. Много. Юля пригласила Ирину к себе ночевать. Прихватив со стола бутылку коньяка, они уехали. У Юли выпили и коньяк. Впервые в жизни Ирина была пьяна. Пьяна вдребезги. И потому рассказала Юле все. Та не поверила.

— Ты когда-нибудь видела у Виктора татуировку?

— Кораблик пониже плеча...

— Вот смотри. — Ирина обнажила плечо. Юля взглянула и побледнела. Потом в ужасе попятилась к стене. И вдруг кинулась к Ирине.

— Дурак, проклятый дурак, — она колотила по Ирине плечам кулаками, — зачем ты это сделал?! Ведь я тебя любила, как же я теперь, что же мне теперь делать?! Я не смогу теперь без тебя. Зачем ты рассказала? Только ты не уходи, не знаю, что нам делать,

но не уходи. Ты ведь тоже любишь меня? Я знала, что нравишься тебе, то есть Виктору... О Господи, что же это такое?!

— Если хочешь, я не уйду. Я тоже люблю тебя. — Ирина сказала это и впервые за год поняла, что Виктор не исчез. Ей стало страшно...

Несколько дней они прожили в квартире Юли. Потом вернулся из отпуска отец и потребовал, чтобы Ирина убиралась вон. Юля ушла с ней. Они сняли комнату там, где их никто не знал. Представились двоюродными сестрами. Прошло два месяца. Два полных боли, отчаяния и редких минут радости месяца. Особенно кошмарными были ночи. Ирина едва не сходила с ума оттого, что не может дать Юле то, что дал бы ей Виктор, а Юля позволяла ласкать себя, но потом открывала глаза и содрогалась от отвращения. Несколько раз она исчезала из дома, и Ирина бегала по городу, разыскивая ее. Всегда находила. Но в этот раз — нет. Потом Юля позвонила и сказала, что не вернется никогда. Ирина поняла, что это правда. Она перестала ждать свою подругу. Она стала ждать своего часа. И дождалась его...

Ирина выплыла из темноты и увидела возле кровати все ту же старушку.

— Напугала, ох, напугала ж ты нас, — покачала та головой. — Погляди-ка, гости вон к тебе пришли.

Ирина повернула голову. У стены сидела и плакала Анна Степановна.

— Ты чего такое вытворяешь? — Анна Степановна присела на краешек кровати. — Один раз против Бога пошел: Господь, мол, ошибся. А теперь сызнова? Себя убивать — это ж грех какой!

— Да ведь я теперь не знаю, кто я, тетя Аня. Потерялось оно, мое «я»...

— А ты что же думал, Витя, тело тебе искромсают и вот ты уж человек другой? Нет, милый, человек-то сначала из души состоит, а тело-то уж дело второе. Так что ты потом уж снова к тем докторам езжай. Поедешь? Вот и молодец. Объяснишь им, мол, дураком был, против природы, против естества своего пошел. Не понимал, что человеку дано Богом свою жизнь прожить, а не чужую...

Вот такая история. Страшная история. И нет у нее еще конца. И каким он будет, мы не знаем. А рассказали мы ее для того, чтобы те, кто подобно Виктору собирается за одну человеческую жизнь прожить две, даже если есть на то разрешение медиков, тысячу-тысячу раз подумали, тысячу-тысячу раз прислушались к себе — сможет ли с его новым телом ужиться его прежняя душа?

Людмила КОДЗАЕВА



**Ч**то это, спросите вы, читатели моей рубрики «За 50... и все в порядке», я вдруг решила рассказать о другом — о простой семье? Объясняю.

Люблю я эту семью. Черпаю в ней при встречах силы и душевную теплоту. Тянет меня к таким людям. И где бы я ни была в командировках — у меня есть там свои друзья, свои привязанности. Это и молодые люди, и совсем старики. Но они похожи, потому что им претит психология нищих.

Семья, о которой я расскажу, живет, как все. Испытывает материальное голодание, талонный беспредел, ходит под угрозой безработицы, конфликтует с подрастающими детьми, из последних сил выбивается, чтобы помочь старикам родителям, мечется в поисках удобней и семян на садовый участок, бензина для машины-развалюхи. Бывают здесь и минуты отчаяния, тоски, обиды друга на друга. Но все это без надрыва, без взаимных обвинений и упреков — живут тепло, gostеприимно, без зависти. И вообще, когда я чувствую в себе раздражение, усталость, когда покидает меня мой задор, я беру билет до Волгограда...

**ДЕТИ.** Егора спросили при записи в школу: «Какой язык ты хотел бы изучать?» «Английский», — твердо ответил он. — Потом поеду в Америку, куплю там «мерседес». Для папы».

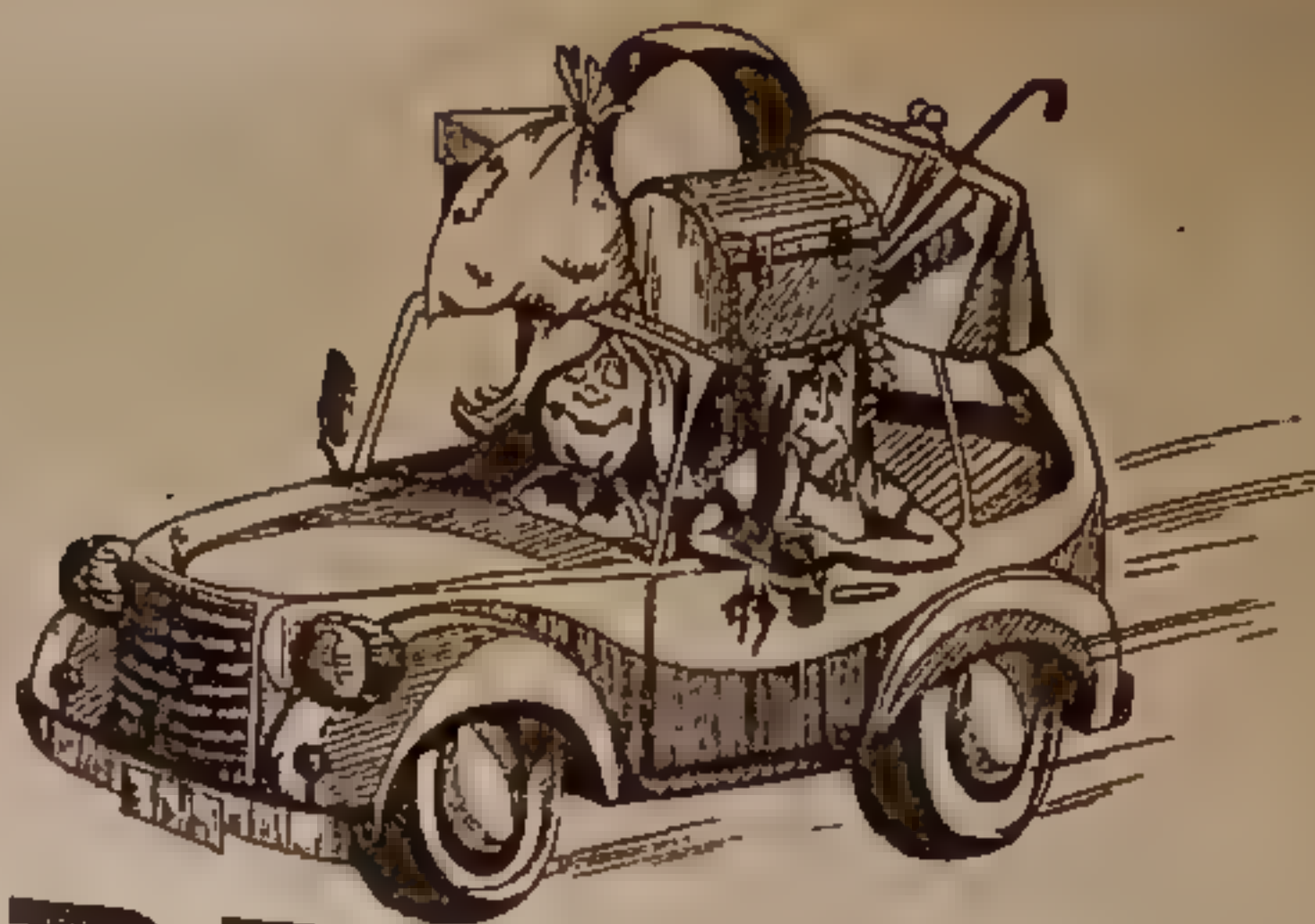
Вообще он давно очень самостоятельный — этот семилетний мальчишка. Оттого и задирается со своей сестрой Улей, она моложе на целый год, и он чувствует себя главным. А учатся они в одном классе — так решила мама. И потому трудности делают пополам и радости тоже. Палу и маму они совсем не боятся, но зато сестру Настю слушаются во всем. Она очень строгая воспитательница. Настя учится в 9-м классе, и фактически она — нянька маленьким.

Настя — дочь Ирины от первого брака, высокая красивая девушка. Отец появился, когда она была совсем еще малышкой, и они любят друг друга, зовет она его папой. Не так давно, правда, их отношения усложнились. Из-за Настиного «переходного» возраста. Что-то стало происходить с нею неизвестное, непонятное: то плакать хочется ни с того ни с сего, то смеяться, то запереться у себя в комнате и сидеть молча. Сама себя иногда понять не может. А отец и тем более. Одернет ее, скажет грубо, а ей обидно.

Ну а в целом дети Марказеевых не хуже других, веселые, здоровые, одеты, накормлены, любо-дорого посмотреть!

**МАТЬ.** С Ириной Александровной Марказеевой я познако-

Лидия  
ИВАНОВА



# САВРАСКА

Обыкновенные будни обыкновенной семьи

милась год назад. Она была моим референтом по обществу «Знание». Энергичная и неравнодушная. Мы с ней сработались сразу. Это, может, взрослым нынче не до лекций, а молодежь собирается на них охотно — ей хочется высказаться и задать провокационные вопросы, получить разъяснения в себе, посоветоваться. Вот мы и мечтаем по школам, техникумам и ПТУ. Но вот в последний раз застала я своего боевого товарища в грусти и печали:

— Выгоняют даже из помещения. Мы не нужны, делит новая власть наше здание. Я бы не стала так держаться за стол, если бы не телефон. Дома-то его нет. Что делать?

— А в доме-то когда управиться успеваете?

— Встаю в полшестого. Кормлю и собираю на работу мужа. Он у меня в литейном работает, труд тяжелый, надо и с собой еду дать. Потом детей бужу, одежда уже готова, завтрак тоже. Накормила, в школу проводила, бегу в магазин. Мы имеем право по талонам отсвечиваться только в магазинах нашего микрорайона — это изобретение исполкома. В очереди постояла, что-то достала, кинула в холодильник, записку дочке написала и — на работу. Набегаюсь, к вечеру еле ноги волочу домой. А часто даже не домой. А к родителям — старенькие они у нас, им помощь нужна, очень жалко их. Думаю, ну, дома-то дети, а здесь и вовсе старики немощные, и сворачиваю к ним.

**МУЖ.** Саша — рабочий человек, и без работы его представить невозможно. На заводе его знают хорошо, уважают, и деньги он получал большие — в основном по две смены работал, себя не жалел. Но теперь его деньги уже не деньги, все подорожало, и, хоть три смены подряд вкалывай, ничего не изменишь. В молодости он и подумать не мог, что станет отцом такого большого семейства, но сейчас доволен — очень любит своих детей и от

их ласк и проказ просто млеет.

Но, как про Настю заговорили, занервничал, разгорячился:

— Не понимаю, почему я должен терпеть, а не она? Сказал — не ходи, значит, не ходи. Не знаю я эту вашу психологию и знать не хочу — вот сделаю новую дверь, на нее два замка повешу, пусть попробует у меня убежать...

— Собственник, а не отец, — говорю я. — А сам не такой был в ее возрасте, не мучил родителей? Или забыл? Вот и надо чуть изменить свою мужскую прямолинейность, потерпеть, попытаться понять, а то дом ей опостылеет, убежит.

Саша упрямо молчит, дуется, а потом беспомощно так признается: «Боюсь я за нее, боюсь!»

**ДАЧА.** Дачи бывают не только в высокопоставленных кругах. В Волгограде почти у всех есть дачи. О дачах, семенах, участках, урожае разговор в транспорте, в столовых, в магазинах. Дачи — это и необходимость, и отдохновение одновременно. У моих знакомых тоже есть дача. И плоды их труда я стала ощущать сразу, как впервые приехала в Волгоград. Моя Ирина Александровна приносила то баночку с помидорами, то варенье, то яблоки.

— Свои, свои, — приговаривала она каждый раз гордо, и я уж нарисовала себе необъятные просторы этого участка.

Каково же было мое разочарование, когда я попала на эту, так сказать, дачу: несколько грядок, несколько деревьев, кусты и маленькая халупа. Все! И это на пять человек! Увидев мою растерянность, хозяйева и сами расстроились и стали тут же в халупе что-то варить к ужину на керосинке. Господи, как мало надо человеку! Клочок земли в четыре сотки и работа до седьмого пота.

— А когда вы отдыхаете? Отпуск я имею в виду?

— Отпуск? И отпуск на даче. Все же сгорит без нас, я же говорю. Мы привыкли: день работаем, а вечером на Волгу ку-

паться все вместе отправляемся. Так и отдыхаем, и деньги целы.

**МАШИНА.** На дачу мы ездили на машине. «Москвиче» старого калибра. Хозяин сидел за рулем важный и довольный. А я поняла в тот момент, почему Егорка хочет в Америку поехать за «мерседесом».

— Ничего, что старенькая машина, нам без нее не обойтись, — будто оправдывался Саша. — Крутимся и на работу, и на дачу, и стариков возим.

— А бензин, запчасти — втридорога? — подзадорила я его.

— Крутимся! — в один голос ответили Саша и Ира. — Старые связи выручают, бартер.

— Что же вы меняете?

— А про дачу забыли? Натуральные продукты без нитратов на любую деталь обменять можно.

**БУДУЩЕЕ.** — Ирина Александровна, а если придется прощаться с обществом «Знание»? — спрашиваю.

— Плохо дело. Я пыталась тут навести кое-какие справки, ходила наниматься в СП, МП, к бывшим комсомольским своим «хозяевам»... Я им говорю: ребята, вы же меня знаете, энергия есть, делать умею многое, не подведу в плане честности... «Это-то нам и ни к чему, честность твоя, сейчас другие качества в цене», — ответили мне. Может, секретаршей возьмете, с людьми я умею разговаривать. «Да ты что, мать, смеешься? Нам секретарша с ногами нужна, с прикидом, у нас клиент особый...»

— Так можно и безработной остаться!

— Ой, да про меня ли это? Если что — откроем домашний кооператив, например, тапочки будем шить всей семьей.

Я ничему не удивлюсь, если и правда завтра семья Марказеевых придумает себе новое дело. У них у всех золотые руки и масса фантазии. И я приеду вместе с ними шить тапочки, так хочется поучаствовать в семейном бизнесе. Может, это будет, а может, нет, а пока с утра все снова. Начинается у этой простой русской женщины обычный день, описывая который можно обойтись одними только глаголами: встала, приготовила, накормила, отправила, помыла, постирала, отстояла, купила, напекла, пришла, накормила, уложила, постирала.

Егорка как-то спросил у матери:

— Мам, чего ты все время про какую-то Савраску говоришь, ведь Савраска — это лошадь?

— Лошадь, Егорушка, лошадь, правильно.

— А при чем здесь ты и Савраска?

— А я и есть Савраска, — засмеялась мать. г. Волгоград.



# ДЕВЧОНКАМ — МАЛЬЧИШКАМ

«Весна, весна на улице, весенние деньки...» Сколько нарядных ребятишек, сколько ярких, веселых платьиц, костюмчиков, шапочек! В этом весеннем хороводе будут отлично смотреться и оригинальные модели нашего «Семейного ателье».

**ЭТО НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ** для маленькой модницы можно сшить из хлопчатобумажной ткани в клетку. Линия талии в нем занижена. Модная юбка-шар присобрана на бедрах резинкой. Застежка на спине. Платье украшают декоративные элементы: съемный белый воротник и красный бантик из ленточки. Рекомендуемые размеры 52—60. Чертеж, выкройки платья дается в 10-м и 11-м номерах. Размер 110—56 — это рост ребенка в сантиметрах. 56 — обхват груди. Все цифровые обозначения даны в сантиметрах.

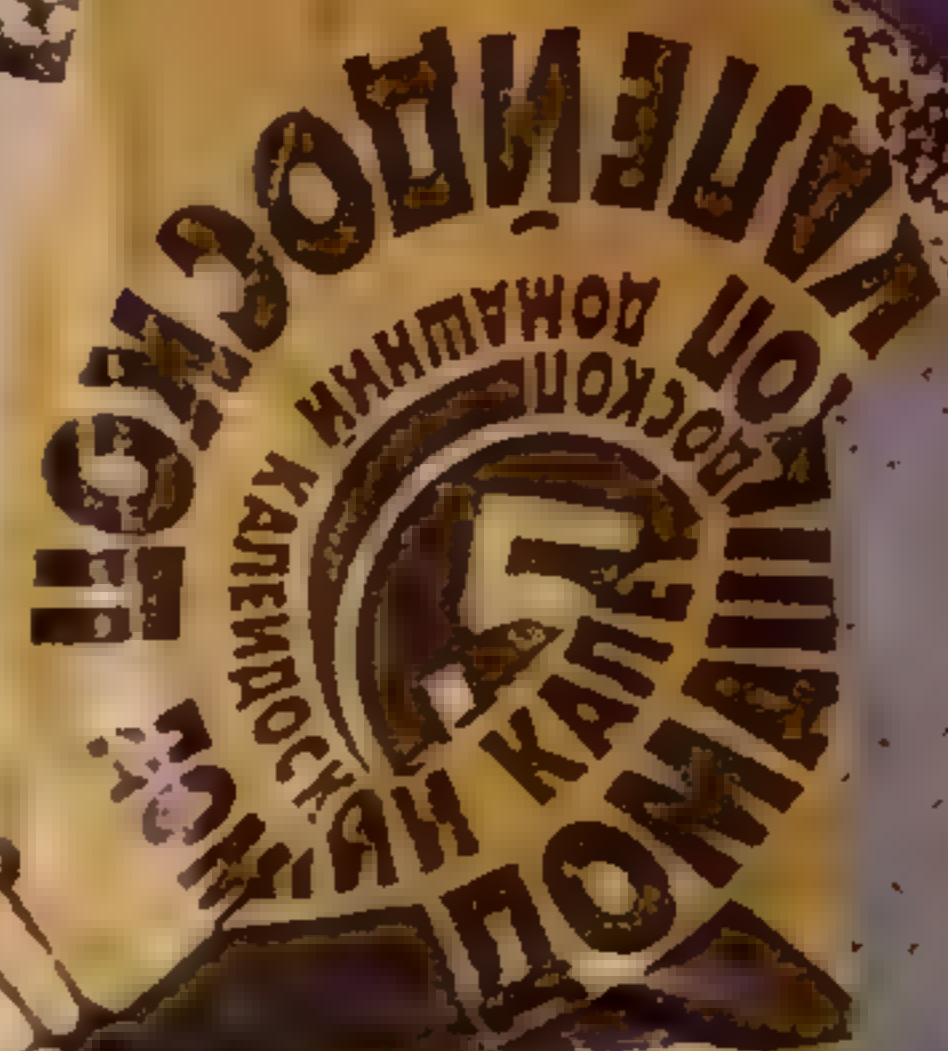
Расход ткани 2 м при ширине 90 см; на нижнюю юбку понадобится 25 см при ширине 90 см; отделочной ткани 25 см при ширине 80 см.

## Раскрой:

Каждую деталь на ткани раскладывают по долевой нити, указывая на чертеже стрелками. Также указывают середину спинки, переднюю, заднюю и боковую полстичку юбки и т.д. Пунктирная линия — сгиб. Иначе модель будет перекоситься в изгибах. Выкройка дается на стандартную фигуру, поэтому модель требует подгонки.

Детали:

1. Спинка 2 дет.



ПОЛОЖЕНИЕ РАБОТНИЦ

ЖУРНАЛ

19

Самое главное — придать ей форму шара. Это не просто. Сначала сделайте боковые швы переднего и заднего полотнищ юбки, затем равномерно присборите ее внизу. Теперь займитесь подкладкой: стачайте средний шов заднего полотнища, боковые швы подкладки приутюжьте. Следующая операция требует терпения: присоборанный низ юбки из основной ткани нужно прикрепить к нижней части подкладки, совмещая боковые швы, и стачать. И, наконец, верхнюю часть подкладки обработайте резинкой. Далее верхнюю часть юбки из основной ткани присборите и притачайте к низу платья по намеченным на чертеже линиям через каждые 1,5 см. Эластичной лентой шириной 1,5 см сделайте 4—5 рядов или широкую резинку.

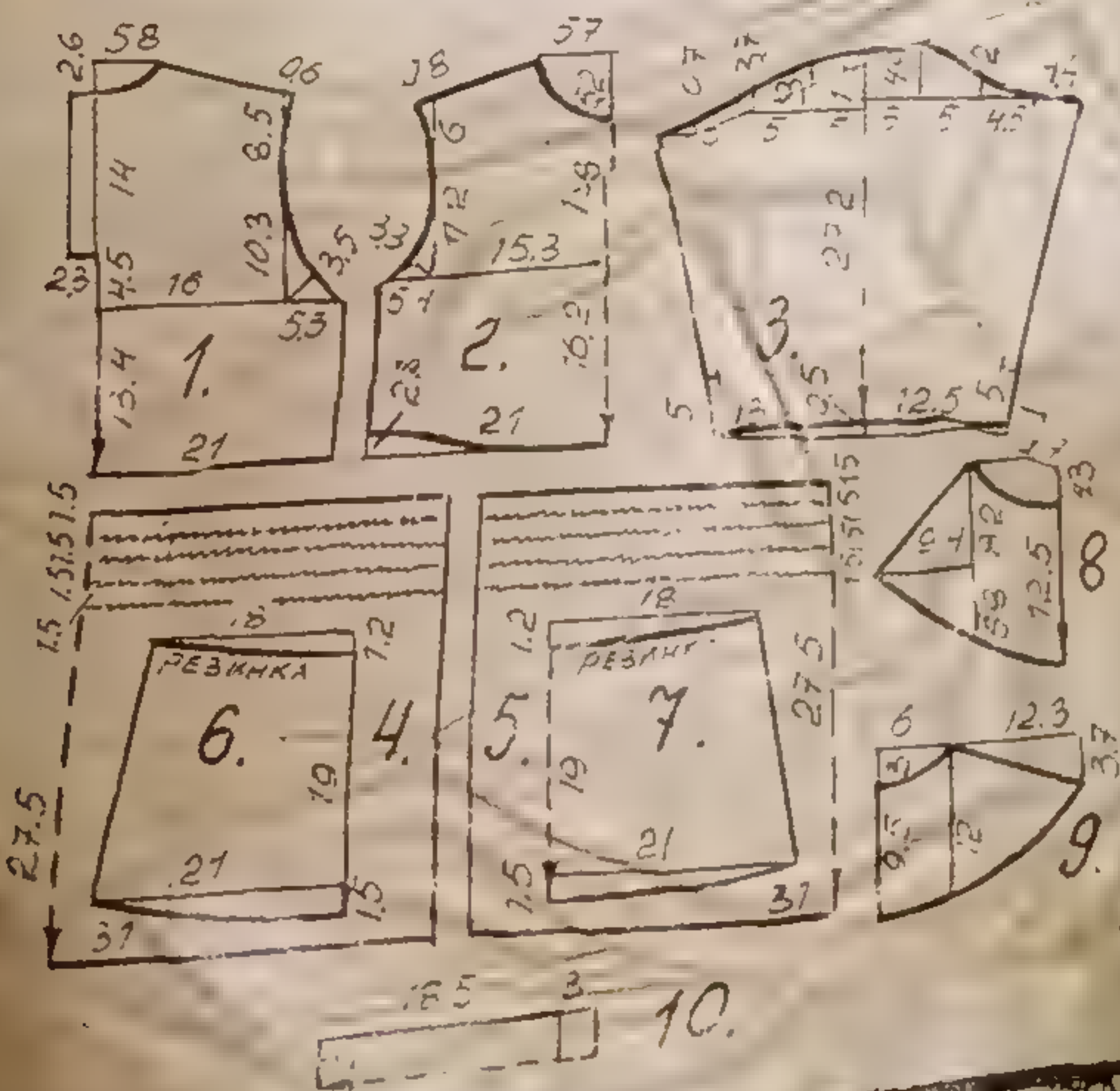
Обработка съемного воротника. Стачайте плечевые швы воротника спинки и переда, а также плечевые швы нижних воротников. Швы обработайте. Обтачайте нижний воротник верхним, выверните, выстелите кант. Горловину обработайте кантом из того же материала, что и воротник. Пришейте пуговицу. На воротнике пришейте наперед бантик из ленточки контрастного цвета.

Надев платье, нужно подвесить подкладку к юбке резинкой. Воротник зафиксировать на месте. Платье надевается, не притачиваясь к юбке, образуя таким образом форму шара.

## КОСТЮМ ДЛЯ МАЛЬЧИКА

можно сшить из хлопчатобумажной ткани. Рубашка с внутренней застежкой, внизу на резинке. Рукава короткие, рубашечного покроя. На накладном кармане вышить узор. Короткие шорты (до бедра) на резинке. Рекомендуемые размеры 56—66.

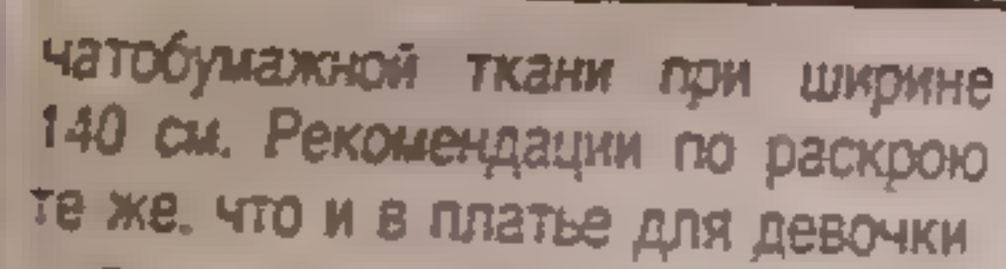
Семейное ателье



1. Перед 1 дет. (со сгибом)
2. Рукав 2 дет.
3. Заднее полотнище юбки 1 дет. (со сгибом)
4. Переднее полотнище юбки 1 дет. (со сгибом)
5. Подкладка заднего полотнища юбки 2 дет.
6. Подкладка переднего полотнища юбки 1 дет. (со сгибом)
7. Съемный воротник спинки 2
8. Съемный воротник переда 2
9. Манжета 2 дет. (со сгибом)

**Последовательность обработки:**  
Сделать обтачку шириной 4 см и обработать ее. Стачать средний шов спинки и плечевые швы, приутюжить. В открытую пройму втачать рукава, а также боковые швы. Лифа платья и нижние швы рукавов до надсечек (до разреза для застежки). Нижние края рукавов присборить, притачать манжеты. Горловину обработать обтачкой шириной 2,5 см (вырезает...



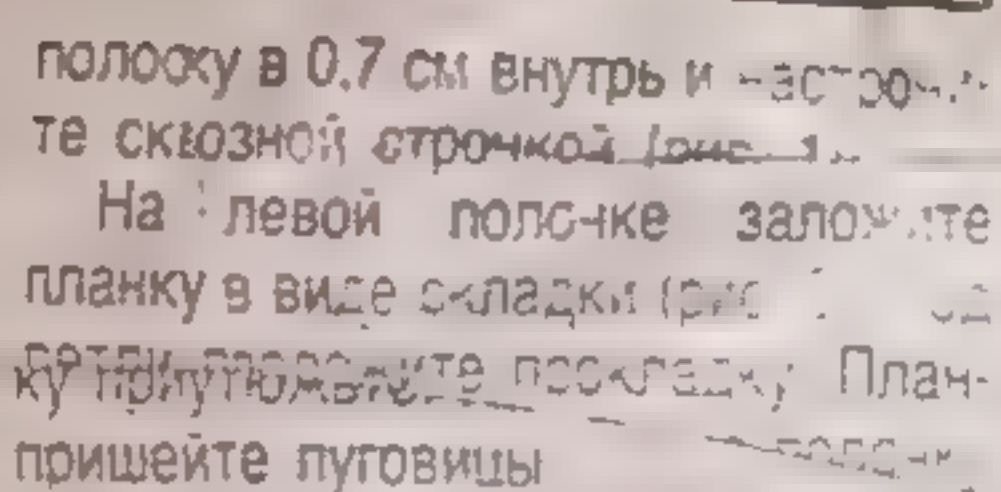


**Детали кроя:**

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 1. Спинка                  | 1 дет. (со стибом) |
| 2. Плечечка                | 2 дет.             |
| 3. Рукав                   | 2 дет.             |
| 4. Манжета                 | 2 дет.             |
| 5. Воротник                | 1 дет. (со стибом) |
| 6. Карман                  | 1 дет.             |
| 7. Передняя половинка шорт | 2 дет.             |
| 8. Задняя половинка шорт   | 2 дет.             |

### Последовательность обработки

Самая сложная операция — обработка внутренней застёжки. К срезу правой полочки добавьте 3 см + 0,7 см на шов. Подверните



**ЭТОТ ПОЛУКОМБИНЕЗОН** вполне подойдет и мальчику, и девочке. Он тоже выполняется из хлопчатобумажной ткани. Получается прямой с наполненными боксами, частыми. Застегивается на 4 кнопки или пуговицы. Ярким дополнением служит аппликация (рис.1). Рекомендуются размеры: 52—60

Чертеж выкройки полукомбинезона дается на размер 86—52 (86—рост ребенка, 52 — обхват груди)

Вам потребуется 1 м 50 см хлопчатобумажной ткани при ширине 98 см. Рекомендации по раскрою те же что и в первой модели.

Детали кроя:

- |   |                    |                   |
|---|--------------------|-------------------|
| 1 | Задняя половинка   | 2 дет             |
| 2 | Боковая часть      | 2 дет             |
| 3 | Коробка переа      | 1 дет (со сгибом) |
| 4 | Передняя половинка | 2 дет             |

### Последовательность обработки

Боковые швы передних половин изделия При-

сборьте до надсечек боковые части и стачайте их с половинками комбинезона, швы приутюжьте. Стачайте шаговые швы передних и задних половинок. Сложите лицевыми сторонами одну часть полукомбинезона с другой по срезу среднего шва. сметайте и стачайте. Передние половинки присборьте в верхней части до надсечек и притачайте кокетку. Бретели и проймы обработайте руликом. Нижнюю часть полукомбинезона соберите на резанку. На бретели поставьте кнопки или пуговицы.

3. ГРАБКОВСКАЯ,  
конструктор

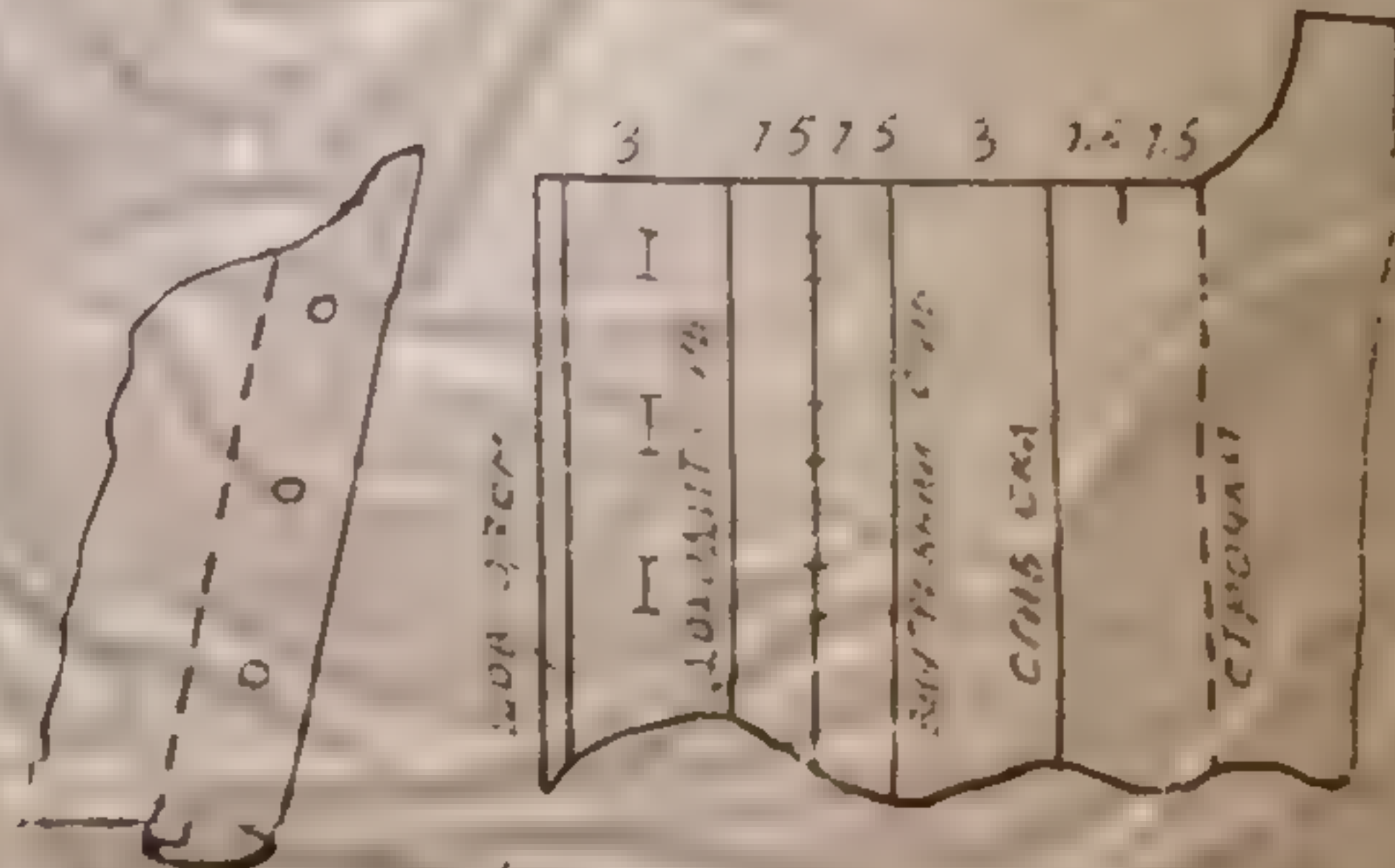


рис. 1

Plat. 2



**П**ожалуй, во многих квартирах кухня — это самое уютное и «домашнее» место. Хозяйка его прочно обживает: готовит тут же кормит семью, а то и гостей принимает. И, конечно, вся обстановка, стиль интерьера подчиняются здесь ее вкусу. С этим никто не спорит. Мы лишь предложим несколько своих вариантов.

Если кухня большая, квадратная, то «столовую зону» расположите напротив рабочей, состоящей из плиты, мойки, холодильника. В длинной же кухне — наоборот: стол, стулья, буфет нужно поставить на одной линии с рабочим местом, как бы продолжая ее. Разделить эти зоны можно, например, кадкой с цветком.

В большой кухне можно соорудить еще и уголок для отдыха, поставив диван в темный дальний угол. Обеденный стол всегда лучше ставить у окна.

Теперь подумаем об освещении. Над плитой и мойкой свет должен быть ярким. Можно встроить светильники прямо в навесные полки или повесить бра. В столовой же зоне, наоборот, лучше мягкий, рассеянный абажуром свет, выхватывающий из темноты стол, стулья.

Однако уют и очарование кухне придают не только планировка и мебель, но и масса разных предметов: светильники, занавески, безделушки. Пожалуй, это единственное место в квартире, где прекрас-

## ПРОШУ КУХНЮ



но уживаются голки, цветы, посуда, яркие баночки для специй и даже старая мебель. Конечно, при условии, что вы найдете верное стилевое решение.

Если мужчина в семье привычен к столярным работам, легко сделать из кухни, к примеру, «русскую

избу» — соорудить из досок грубоватый стол на массивных ножках с длинными лавками по бокам, повесить на стены полки. А вы займитесь льняными занавесками, вышитыми салфетками, поставьте на полки глиняные игрушки, гжель, хохлому, расписные подносы. И не бой-

тесь обилия безделушек: они лишь подчеркнут красоту выбранного стиля. Убранство кухни можно дополнить крынками, глиняными горшочками, деревянной столовой утварью. А в качестве светильника выбрать абажур или лампу, стилизованную под забытую керосиновую. Только помните, что светильник должен быть неброским.

Тем, кто не любит мастерить, предлагаем другой стиль — современный, попроще в исполнении. Кухонную мебель выберите яркую, можно с блестящей фактурой. Броские пластиковые кресла, ультрамодный светильник, одна-две вазы геометрических форм, яркое пятно настенного календаря, несколько металлических декоративных украшений — вот, пожалуй, и все, что поможет вашей кухне избежать стандартного вида.

При желании попробуйте создать на кухне «дачную веранду»: круглый стол, плетеные кресла или стулья светлых тонов, вышитые салфетки на буфете и полках, легкая, «кокетливая» скатерть на столе. По цвету скатерть должна гармонировать с низко свисающим абажуром и ситцевыми занавесками на окнах. Недорогая декоративная посуда, живые цветы или сухие букеты в скромных вазах придадут завершенность неброскому, но уютному интерьеру.

В. БУРМИСТРОВ,  
М. МАКЕЙЧИК

## СКАЧЕТ СИТО ПО ПОЛЯМ...



**Е**сли бы Федора из сказки К. Чуковского вовремя чистила посуду, она у нее не бегала бы по полям и лугам. Чтобы в вашем доме не случилось такого горя, предлагаем советы по уходу за посудой.

Начнем с универсальной алюминиевой. Купив новую кастрюлю, вымойте ее горячей водой с мылом, затем чистой и насухо вытрите. Не помешает эта процедура с небольшой добавкой нашатырного спирта и той посуде, которая давно «в ра-

боте». А кашица из питьевой соды с холодной водой хорошо снимает загрязнения. Темный налет и черноту можно удалить тряпочкой, с лимонной в растворе уксуса. В потемневшей или подгоревшей кастрюле прокипятите 20—30 минут воду с питьевой содой (3—4 ч. л. на 1 л воды), и она заблестит.

Если в вашем хозяйстве есть старинная утятница или «оброслая» толстым нагаром сковородка, потрите с ними так: в таз с водой нарезайте побольше мыла и поставьте «кипятить» сковородку на 15 минут. Потом дайте ей в тазу остыть, потрите тонкой металлической мочалкой или щеткой.

Посуда из полированного алюминия сохранит блеск, если ее время от времени протирать толченым мелом или зубным порошком. Но она должна быть сухой. Остатки мела удалите тряпочкой.

Эмалированная посуда удобна, гигиенична, долговечна. Нужно заботиться не только о ее чистоте, но и сохранности эмали. Новую кастрюлю наполните до краев соленой водой (2 ст. л. соли на 1 л воды), доведите до кипения, дайте остыть и после этого воду вылейте. Так вы закалите эмаль.

Помимо чистящих средств, выпу-

скаемых промышленностью, для повседневной чистки можно пользоваться питьевой содой, мелкой солью, горчицей, мылом. Темный налет можно легко удалить содой или... кипячением кожуры кислых яблок. Наждачную бумагу для чистки эмали применять нельзя!

Несколько советов по уходу за другими видами металлической посуды.

Никелированную можно чистить солью с уксусом (1 ч. л. соли на 1 ст. л. уксуса).

Медные, латунные, мельхиоровые изделия полируйте смесью из 30 г нашатырного спирта и 15 г толченого мела на 50 г воды.

Чтобы снять темный налет с посеребренных изделий, промойте их в теплой воде с мылом и потрите смесью зубного порошка с нашатырным спиртом.

Ложки, вилки и ножи из нержавеющей стали преобразятся, если их подержать, а то и прокипятить в воде, оставшейся после варки картошки «в мундире».

Ржавые предметы очищайте разрезанной луковицей. Она может вернуть блеск и позолоченным изделиям. Вслед за обработкой луком отполируйте их мягкой суко-

Железные листы и противни чистите от ржавчины мелким песком при помощи разрезанной картофелины.

Прежде чем пользоваться новой сковородкой, прокалите ее с небольшим количеством жира, потрите солью, слегка промойте и просушите.

Немало хлопот доставляет любой хозяйке накипь. В продаже бывают готовые препараты — «Ади-пинка», «Антинакипин», «СЭДА». Однако есть и другие средства. Издавна для этой цели применяют соду с уксусной эссенцией. Налейте в чайник горячую воду, доведите до кипения и добавьте соду (2—2,5 ст. л. на 1 л воды). После медленного кипячения (20—25 минут) чайник снимите, воде дайте остыть и слейте. Снова наполните его горячей водой, добавьте уксусную эссенцию (1—2 ч. л. на 1 л воды) и кипятите примерно полчаса. Обычно от такой процедуры слой накипи становится рыхлым и легко удаляется деревянной палочкой. После этого чайник тщательно промойте.

Тонкий коричневый налет со стенок кофейника можно удалить, прокипятив в нем воду с кусочком лимона.

М. ВИГДОРОВИЧ





Заботы  
огородника

## СТАХИС- ОВОД- НЕЗНАКОМЕЦ

## НИ МИНУТЫ ПОКОЯ

**В**есна и впрямь для огородника — время беспокойное, хлопотливое. Управился с одной культурой — займись следующей. При этом не забывайте о возможности сочетать овощи друг с другом.

Например, посадив рассаду капусты, резонно внутри рядка посеять салат, укроп или редис. Они скороспелые и капусте не повредят. Помидоры прекрасно уживаются с салатом, шпинатом, луком на зелень. Правда, высадить «соседей» нужно недели на две раньше «хозяина» рядка. Уплотнитель раннего картофеля — бобы. Их сажают по одному на куст картофеля.

Можно вместо рядков использовать междурядья. Скажем, к свекле или моркови «подсадить» те же салат, шпинат или укроп. Посев провести одновременно. При помидорах и капусте займите междурядья редисом, луком-репкой на перо. Их нужно высадить на 10—15 дней раньше рассады.

На холодных и сырых почвах овощи лучше всего сеять по гребням. Борозды нарежьте на расстоянии 60—70 сантиметров одна от другой, а гребни насыпьте мотыгой. Под морковь, петрушку, пастернак, столовую свеклу верхушки гребней выровняйте, получив полосу около 30 см шириной. Хорошо удаются на таких ребристых грядках рассадные культуры.

Почва отзывчива на уход: она добрее и пышнее... Если у вас на участке почвы мелкие, старайтесь при перекопке не трогать «подшву» — подпахотный слой. Этот неплодородный грунт, вывернутый наружу, лишит вас урожая. Пахотный слой углубляйте постепенно, перемешивая грунт с перепревшим навозом или компостом.

Заморозки — коварный «недруг» огородника-любителя. Будьте готовы к их внезапному приходу, позаботьтесь заранее о судьбе теплолюбивых растений. Светопрозрачная пленка, популярная в настоящее время, действительно удобна: натянул ее на каркас — вот и укрытие: сферическое, полусфериче-

ское, наклонное. Но оно ненадежно, его тоже нужно «кутать». Поэтому стоит вспомнить традиционные соломённые и камышовые щиты и маты, рогожи, мешковины и, конечно же, застёкленные рамы. Можно приготовить «одежку» и для каждого растения: колпак, банку, жгут соломы, свернутый кольцом.

А если все же заморозки застигли врасплох: что делать? Один из неправдоподобных на первый взгляд способов борьбы с ними — постоянное увлажнение почвы. В таком состоянии она меньше остывает, а усиленное испарение немного согревает воздух и заодно растения. Напомню еще один старый способ, результативный, правда, лишь при слабом заморозке: дымление. Он эффективнее в сочетании с дождеванием.

Кончаются заморозки — надвигается засуха. И долгожданный дождь не всегда способен заменить полив. Под кустом помидора, например, почву нужно промочить на глубину 35 сантиметров. А потому поливать их надо не реже двух раз в неделю. Иначе плоды растрескаются, будут невкусными.

Для огурцов отсутствие дождя и влаги в почве еще страшнее. Корни у них слабые, находятся в верхнем слое почвы, а потому, попав на «сухой паек», огурцы вообще не дадут урожая: просто-напросто сбросят и цветки, и завязь.

Начинающие огородники часто совершают ошибку, срывая «пустоцвет», мужские цветки, которые необходимы для опыления. Урожай зависит и от количества женских цветков. Их будет больше, если огуречные плети прищипнуть над 5-м или 6-м листом. На боковых плетях появится множество цветков.

Огурчики нужно собирать утром, срывая осторожно, стараясь не повредить огуречную лиану. Короткоплодные сорта (корнишоны) нужно срывать ежедневно, более крупные — через день. И не оставлять переросших «уродцев» — они помешают новой завязи.

Почему огурец горчит? От избытка кукурбитацина. Он накапливается при недостатке влаги, плохом «питании», при высоких и низких температурах. Особенно горькими вырастают огурцы в теплую погоду.

Несколько слов о поливе. Вода

для него должна быть стоялой, хорошо прогретой. Годится прудовая, речная, озерная и, конечно же, дождевая. От холодной колодезной корешки быстро отмирают. Точно так же и от недостатка кислорода в почве.

Рыхление — не менее важная забота огородника. Его нужно проводить после каждого прилива: под помидорами поглубже, под огурцами — мельче. В жаркую погоду лунки и бороздки после полива хорошо присыпать сухой почвой — так можно защитить корни от перегрева. На юге это особенно важно. Следите, чтобы в солнечную погоду на листьях не оставались крупные капли: собирая солнечные лучи в пучок, они приводят к появлению ожогов.

Не забудьте вовремя подкормить ваши растения. Для каждого вида — свои сроки и свои признаки «голода». Огурцы, например, надо подкармливать раз в десять дней. Можно взять разведенный в воде коровяк (из расчета 1:10). Подходит и птичий помет (70 г на 1 л воды), зола, взятая в таком же соотношении. Но перекармливать тоже не стоит: все хорошо в меру!

Буйство сорняков на участке — редкость. Обычно грядки содержатся в чистоте, а вот межи, приствольные круги под деревьями часто зарастают осотом, пыреем, мокрицей, снытью... В таких местах любят селиться огородные вредители: жуки-щелкуны, слизни, тля, другие нахлебники урожая.

Избавиться от сорняков непросто. Можно перекопать почву и вырывать корневища или постоянно скашивать их, не давая подняться и обзавестись семенами. Самая живучая из сорняков — мокрица. Селится она на кислых мокрых землях. Такой участок нужно заправлять известью или древесной золой, чтобы раскислить почву. Саму мокрицу вывести сложнее: она низкорослая, а потому ее не скосишь. Мотыгой тоже выкопать нельзя — каждая частичка злостной травки способна прорасти и укорениться. Единственная возможность — вырывать ее с корнем и тут же заделывать в компостную кучу, чтобы быстрее перегнивала. Сюда же складывайте и другие сорняки.



**Э**то красивое, высокорослое растение с овальными листьями и пурпурно-розовыми цветами. На корнях образуются маленькие, до 5 г клубеньки. По вкусу они напоминают артишоки. Прекрасно зимуют, не снижая запаса питательных веществ.

Стахис неприхотлива, растет на любых почвах. Ранней весной клубни высаживают на глубину 5—7 см, окучивают, как картошку, появившиеся всходы, а в начале осени уже убирают урожай.

Клубни стахиса можно варить, жарить, солить, как огурцы. Они долго хранятся в ящиках или полиэтиленовых пакетах при температуре около 0°.

В народной медицине Востока его используют при лечении туберкулеза, гипертонии, болезнях желудка, диабете, как успокаивающее средство. Специалисты считают его перспективной культурой для любительского овощеводства.

Л. ПРОКОФЬЕВА

А. СТРИЖЕВ, агроном



## МОДНЫЙ И ЭЛЕГАНТНЫЙ



**Д**жемпер размер 48—50. Связан на машине «Северянка» из 450 г голубой шерстяной пряжи № 15/2, соединенной в 2 нити. Для отделки потребуется немного черной, розовой и белой пряжи такой же толщины, соединенной с одной нитью люрекса. Мелкие жемчужные бусы. Плотность вязаного полотна — 30 петель на 10 см по горизонтали и 40 рядов на 10 см по вертикали.

**Спинка.** Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 156 петель, провяжите 6—8 рядов. Далее вяжите основной нитью на высоту 7 см нижнюю часть подгиба. Для выполнения линии сгиба (зубчики) переснимите петли деккером с каждой четной иглы на нечетную, на которых теперь будет по 2 петли. Освободившиеся четные иглы поставьте в РП, провяжите 2 ряда. Далее лицевую сторону подгиба выполняйте следующим образом: рабочей нитью слева направо по часовой стрелке обкрутите по 2 иглы не стягивая. Проведите каретку слева направо без прокладывания рабочей нити. Затем проложите рабочую нить на все иглы и провяжите второй ряд. Выполняя следующий ряд, обкручивайте иглы рабочей нитью по 2 иглы в шахматном порядке и снова этот ряд вяжите без прокладывания рабочей нити. Следующий ряд вяжите справа налево, прокладывая рабочую нить на все иглы машины. Таким образом вяжите на высоту 7 см. Затем, для образования двойного края, наденьте на иглы машины деккером открытые петли начального ряда, связанного основными нитями. Переведите регулятор плотности на 2—3 деления слабее и провяжите ряд. Поставьте регуля-

тор на расчетную плотность и дальше продолжайте вязание гладким переплетением на высоту 29 см (116 рядов без учета высоты подгиба). Нижнюю часть проймы выполняйте частичным вязанием. Для этого выводите иглы в ПНП с правой и левой сторон машины в следующем порядке: 8 игл, 3 иглы, 2 раза по 2 иглы и 3 раза по 1 игле. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте по 18 петель нижней части проймы сначала с одной, а затем с другой стороны машины. Далее вяжите до начала скоса плеча (до 206-го ряда). Скос плеча и выем горловины также выполняйте частичным вязанием следующим образом: с правой и левой сторон машины выводите в ПНП 4 раза по 5 игл. Далее выполняйте скос плеча и выем горловины одновременно. Для этого отметьте середину спинки. Поставьте иглы правой половины спинки в ПНП и вяжите сначала левую половинку. По скосу плеча продолжайте выдвигать в ПНП еще 5 раз по 4 иглы, а со стороны середины спинки выводите в ПНП иглы горловины: 6 игл, 2 раза по 4 иглы и 2 раза по 3 иглы. Поставьте иглы правой половины спинки в РП и вяжите правую поло-



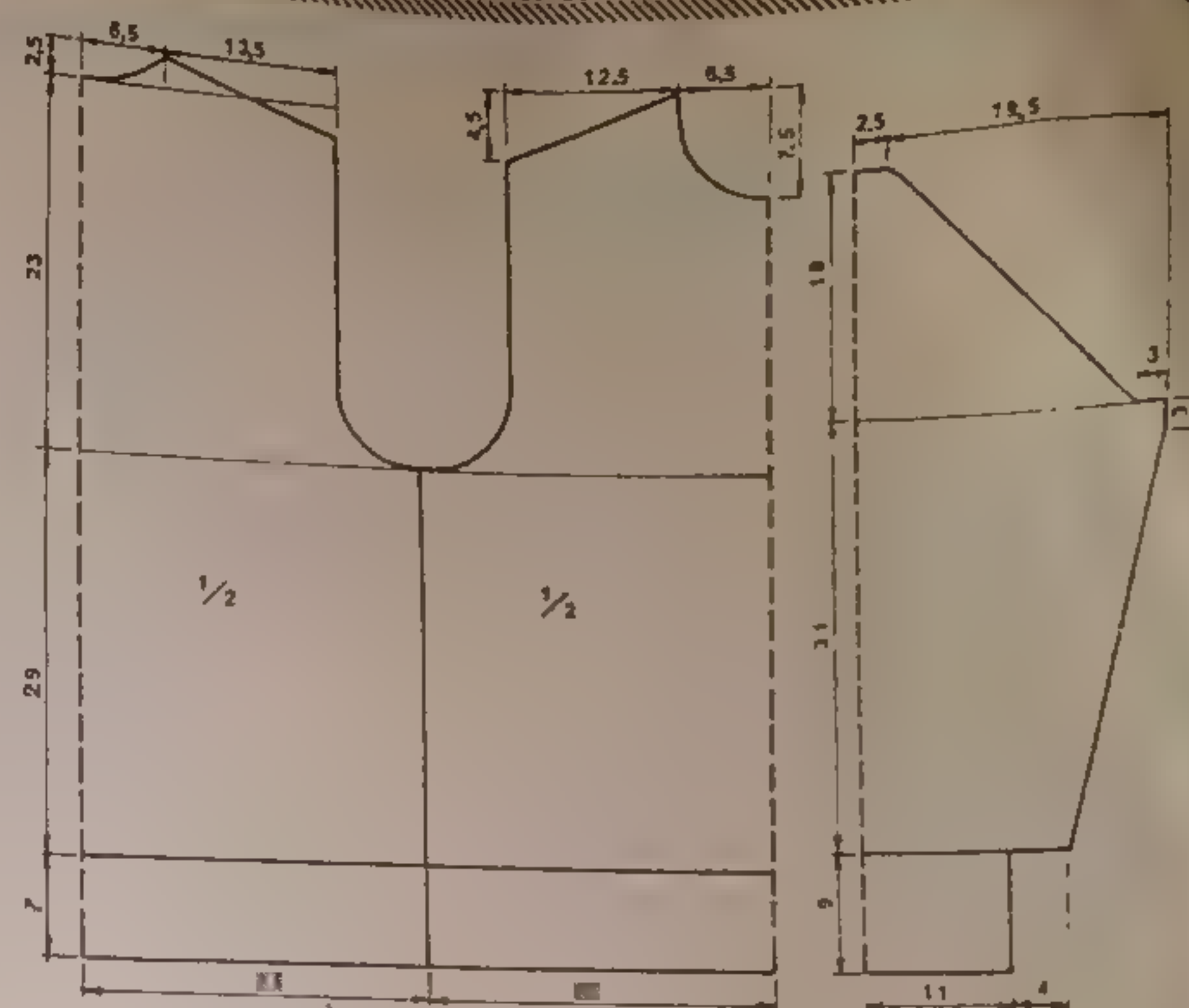


вину, как левую. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд и закройте петли.

**Перед.** Вяжите, как спинку. Рисунок на детали переда выполняйте последовательно от нескольких клубков. В вязаном полотне соединение нитей разного цвета должно быть плотным. Для этого в процессе вязания меняйте нити местами таким образом, чтобы нить, которой будете продолжать вязание, обхватывала снизу вверх нить от предыдущего клубка. Выполняя нижнюю часть проймы, иглы выводите в ПНП в следующем порядке: 11 игл, 3 иглы, 2 раза по 2 иглы и 3 раза по 1 игле. Довязав до начала выема горловины (186-й ряд), отметьте середину переда и поставьте иглы с правой стороны в ПНП, а на иглах левой половины выполняйте выем горловины частичным вязанием. Выдвигайте со стороны середины переда иглы в ПНП: 6 игл, 5 раз по 2 иглы, 1 иглу. Затем выполняйте скос плеча, выдвигая в ПНП: 5 игл, 8 раз по 4 иглы. Поставьте иглы с петлями левого плеча в РП, провяжите ряд, петли закройте. Затем так же вяжите правую половину переда. Закройте петли правого плеча и горловины.

**Рукав.** Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 96 петель и вяжите до 124-го ряда (без учета высоты манжеты). В процессе вязания прибавляйте с обеих сторон полотна 18 раз по 1 петле через каждые 6 рядов. Окат рукава выполняйте частичным вязанием, выдвигая иглы в ПНП с обеих сторон полотна в следующем порядке: 9 игл, 4 раза по 2 иглы, 23 раза по 1 игле, 9 раз по 2 иглы. В РП останется 16 игл ровной части оката рукава. Поставьте все иглы в РП, провяжите ряд. Петли закройте. Для вывязывания манжеты наденьте на иглы машины открытые петли начального ряда рукава, связанные основной нитью, одновременно убавьте ширину рукава. Для этого на каждую 3-ю иглу наденьте по 2 петли. Манжету вяжите сначала с обкручиванием игл, а затем нижнюю сторону подгибайте гладкой вязкой.

**Стойка.** Наберите на иглы машины вспомогательной нитью 120 петель. Затем вяжите основной нитью, как подгиб на спинке. После выполнения рисунка с обкрученными иглами провяжите еще 5-6 рядов гладкой вязкой — полосу для кеттлевки к горловине изделия. Закончите вязание стойки вспомога-



тельными нитями. Отутюжьте связанные детали изделия через влажную ткань, сшейте их. Открытые петли стойки пришейте кеттельным швом к горловине изделия. Пришейте бусины, как показано на рисунке.

#### Сокращения

ПНП — иглы находятся в переднем нерабочем положении  
РП — иглы в рабочем положении

#### Условные обозначения

- — черный
- ▨ — меланж (розовый и белый)
- — розовый
- — меланж (черный и розовый)
- — белый
- — бусины

**П**ролистайте номера журнала за этот год. Вам понравилась какая-нибудь модель? Тогда переведите выкройку — и за работу. Во втором номере «Работницы» деловой костюм дан на 48-й размер, а в 6-м номере блузон и шорты — на 46-й. Мы приносим вам свои извинения за то, что вовремя эти размеры не были указаны.

Проведите вертикальные линии примерно посередине каждой детали выкройки. Разрежьте деталь по намеченной линии и раздвиньте на нужное расстояние (если вы увеличиваете ее) или заложите складки (если уменьшаете). На рисунке 6 это показано на примере модели цельнокроеного платья из № 1 за этот год.

Лучше, конечно, вносить изменения в соответствии с вашими индивидуальными мерками, разделив разницу объемов на количество деталей, в простом случае — на четыре (две полочки и две половины спинки). А на стандартных выкройках при изменении ее на один размер ширина деталей меняется следующим образом:

0,3 см прибавляется или снимается по боковым швам,  
0,8 см — на спинке,  
0,9 см — на полочке,

## Если вам не подходит размер

Если вам понравилась какая-то модель, а выкройка не вашего размера, не отчаивайтесь: ее можно уменьшить или увеличить. Мы поможем вам в этом. Однако учтите, что при очень сложном фасоне изменение выкройки более чем на один размер может исказить модель. Выкройку же простой формы можно уменьшить на два размера и на столько же увеличить, то есть изменить на четыре размера.

0,6 см — на рукаве.

Контуры выкройки выровняйте.

Затем отложите по линии плечевого среза длину вашего плеча и исправьте линию проймы. От размера к размеру длина плечевого среза меняется на два сантиметра.

Внесите также исправления в линию горловины. При уменьшении выкройки вырезается меньше материала (не забудьте об этом), при увеличении — вырез увеличивается, но, чтобы не ошибиться, излишек материала лучше убрать на первой примерке.

Если на изделии есть нагрудная вытачка, измените ее раствор на 0,9 сантиметра (рис. 3). Вытачка на спинке не меняется.

На изогнутых краях, чтобы сохранить форму, проведите больше вспомогательных линий, чем на прямых. Например, окате рукава (рис. 2) сделайте три разреза, прибавьте 0,3 см по боковым швам и по

0,2 по вспомогательным линиям.

Ширину рукава можно изменить неравномерно, клинообразно раздвинув деталь или заложив косые складки. Это можно делать и на других деталях, когда соотношение размеров фигуры отличается от стандартного.

Если на лифе есть кокетка (№ 8, 1989 г.), исправляете ее отдельно, потом сложите две детали вместе, как на рис. 4, и выровняйте линию проймы. В этой модели обратите внимание на то, что лиф состоит из шести деталей, между которыми надо распределить разницу объемов.

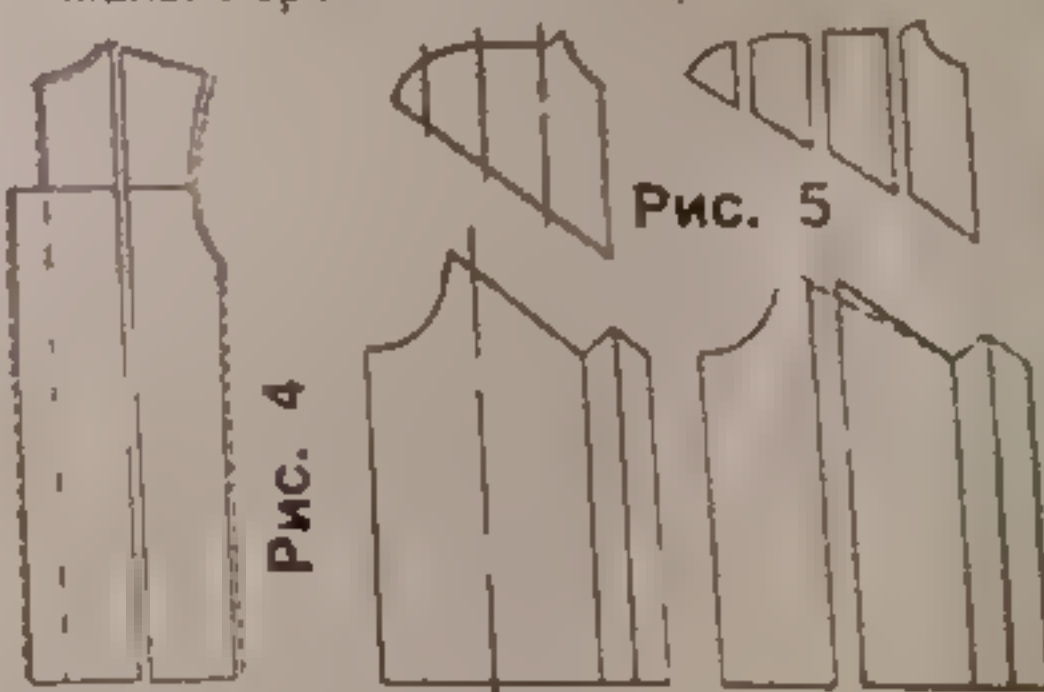
Если кокетка сложной формы, как на модели из № 3, также сделайте несколько разрезов, чтобы сохранить линию плеча (рис. 5).

Схема изменений выкройки брюк (по такому принципу меняется и выкройка юбки) дана на рис. 1.

Горизонтальные линии на наших

рисунках показывают места раздвижения или складок при изменении роста изделия.

Длина юбки обычно меняется по низу или по линии кокетки (от размера к размеру на 2 см), линия бедер перемещается на 0,5 см. В цельнокроеных изделиях линия талии и бедер переносится внутри детали, без изменения общей длины, линия талии — на 1 см, бедра — на 1,5 см. Длину меняйте по низу изделия. Карманы переносятся на 1,2 см.



Длина рукава от роста к росту меняется на 2 см. Локтевая вытачка переносится на 1 см.

Посмотрите на рис. 7, как изменилась выкройка при уменьшении размера и роста. Не забывайте в конце работы проверить правильность внесенных изменений, сопоставив полученную выкройку с первоначальной.

Желаем успеха!

Н. САХАРОВА



Рис. 1

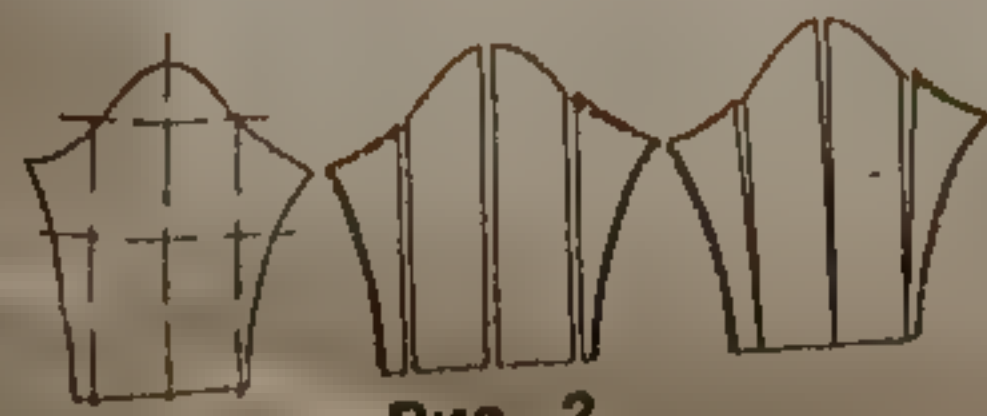


Рис. 2

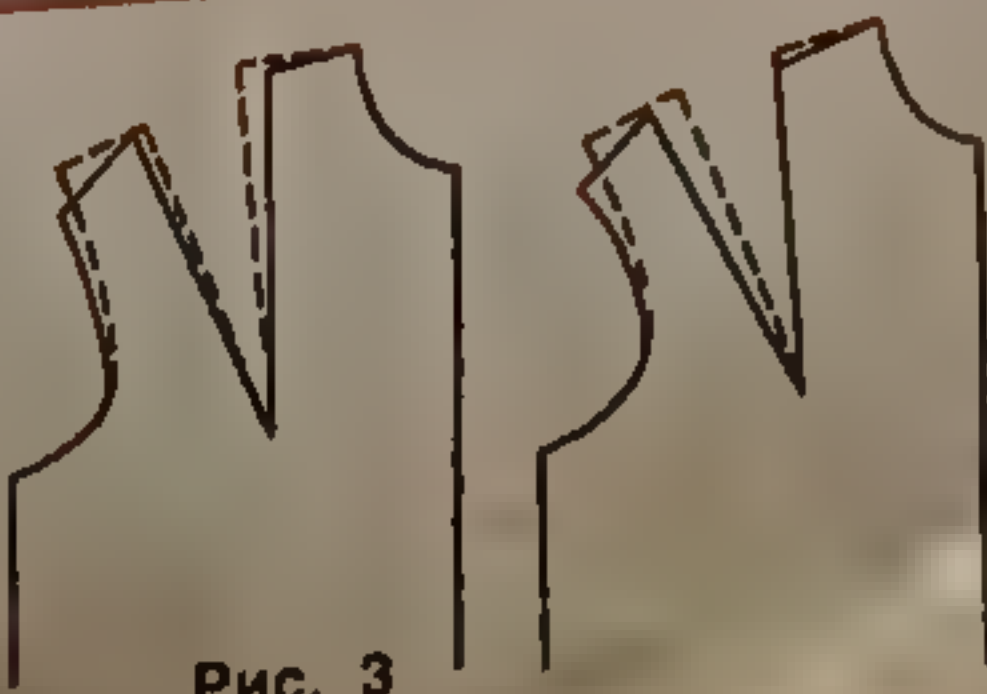


Рис. 3



Рис. 6

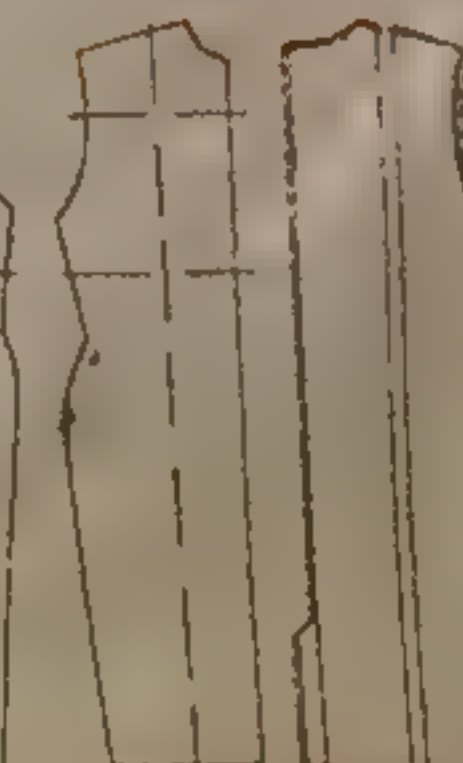


Рис. 7



## Модное вязание

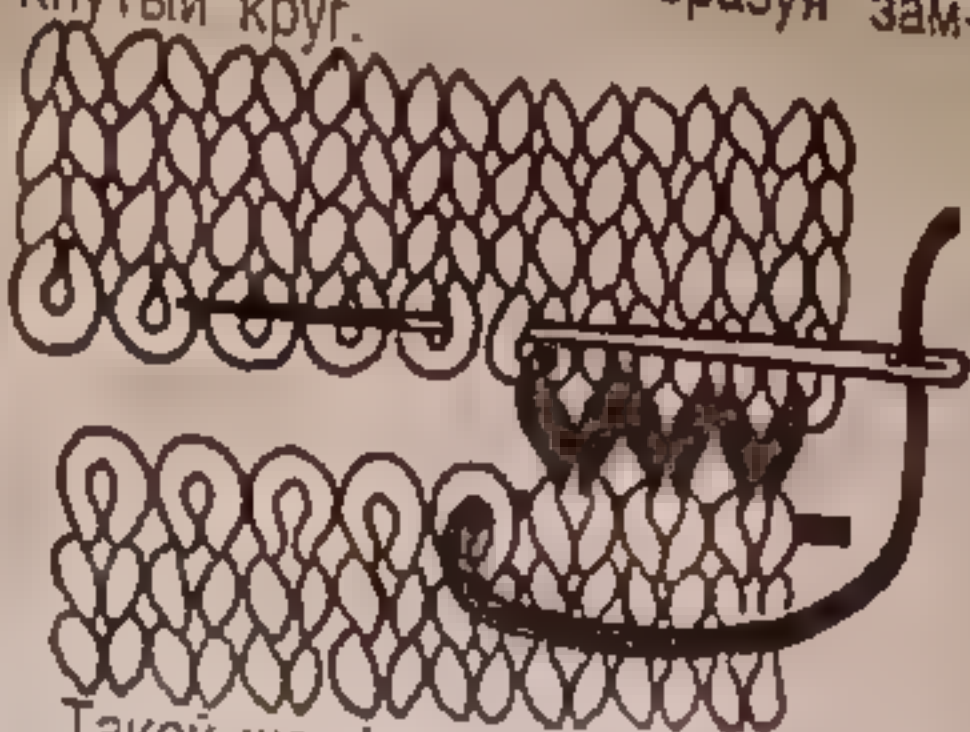


Такой шарф прост в исполнении, его несложно преобразить в головной убор и, тем самым, сохранить основное назначение. Предлагаем несколько вариантов.

Шарф выполнен на машине «Северянка» из 160 г шерстяной пряжи 32/2, соединенной в 3 нити. Плотность вязаного полотна — 34 петли на 10 см по горизонтали и 48 рядов на 10 см по вертикали. Ширина шарфа равна 33 см, длина — 160 см.

Наберите на иглы машинки вспомогательную нитью 118 петель, провяжите 6—8 рядов и дальше вяжите основной нитью прямым полотном. Чтобы края полотна были ровными, установите через ряд с противоположной стороны каретки по 3 иглы в переднее нерабочее положение. Провязав таким образом 768 рядов основной нитью, провяжите еще 6—8 рядов вспомогательной и сбросьте связанное полотно с игл машины. Полотно прогладьте через влажную ткань сначала с изнаночной стороны, а затем с лицевой. Снимите вспомогательные нити и сшейте начало и конец шарфа

трикотажным швом, образуя замкнутый круг.



Такой шарф можно уложить мягкими складками на платье или джемпер как съемный воротник-хомут, обернув его дважды вокруг шеи (фото 1).

Очень удобно носить такой шарф как капюшон свободной формы. Для этого наденьте шарф на голову так, чтобы оставшаяся часть свисала на грудь. Поменяйте местами правую и левую части шарфа и вновь образовавшуюся петлю снова наденьте на голову. На груди уложите мягкие складки в виде воротника (фото 2).

Если хотите, чтобы шарф плотно облегал голову и на шее оставался в виде воротника, наденьте его на голову так, чтобы петля свисала спереди на грудь. Поменяйте местами правую и левую стороны шарфа и вновь образовавшую петлю перекиньте назад за голову. Сзади на

шее снова поменяйте правую и левую стороны петли, перекиньте оставшуюся часть шарфа, образуя жгут, и уложите его на голову, спустив на лоб или повыше лба (фото 3).

Для следующего варианта наденьте шарф на шею так, чтобы длинная петля свисала на спину. Поменяйте местами правую и левую части свисающей петли, образуя сзади на шее перехлест. Поднимите вновь образованную петлю на голову. Затем спереди еще раз поменяйте местами правую и левую части шарфа и уложите на голове в форме берета так, чтобы затылок был закрыт (фото 4).

Очень несложно преобразовать шарф в чалму. Для этого наденьте шарф на голову так, чтобы оставшаяся часть свисала с затылка на спину. Поменяйте местами правую и левую части свисающей петли. Вновь образованную петлю перекиньте вперед на голову. Еще раз со стороны лба поменяйте местами правую и левую части вновь образованной петли и наденьте ее на голову так, чтобы получился перехлест на лбу. Поправьте образовавшиеся складки (фото 5).

Л. ОГУРЦОВА



## Ну, надо же!

### ПУГОВИЧНАЯ РОССЫПЬ

Вы заметили, как простенькая вроде бы и такая привычная пуговица превратилась в последние годы в «аристократку». Она теперь может «появиться» и в брошке, и в пряжке, и на лацкане пиджака, и блеснуть в волосах заколкой... Впрочем, пуговицы всегда, помимо своего прямого назначения, служили и декоративным элементом одежды. Их делали из самоцветов и благородных металлов, слоновой кости, черепахового панциря, перламутра и редких пород дерева.

И сегодня, как прежде, пуговица

в прямом и переносном смысле ставит «последнюю точку» в костюме. И, поверьте, может испортить впечатление даже от прекрасно сшитой вещи. Так как же выбрать нужную пуговицу? Здесь важны и величина, и форма, и оттенок, и фактура поверхности.

Размер и форма пуговицы зависят от характера вещи — ее стиля и назначения. Выбранные случайно, даже самые эффектные пуговицы окажутся «сами по себе», и единство костюма будет разрушено.

Не стоит к повседневной одежде подбирать блестящие металлические пуговицы.

Если вы небольшого роста, крупные пуговицы вам не подойдут,

а при солидной фигуре, наоборот мелкие.

К двубортным пальто, жакетам полагаются плоские пуговицы в два или в четыре отверстия.

С «ножкой» или «ушком» подходят для однобортных из толстых материалов изделий, с прорезными или воздушными петлями. Такие же мелкие пуговицы — для изящных блузок, платьев.

Уникальные пуговицы, старинные или современные, могут служить украшением, стать отделкой в банте, розетке, галстук-бабочке.

Станет остроумной однотонная блуза, рубашка, куртка, если пришить к ней одинаковые по форме, но разноцветные пуговицы. А в дополнение подобрать ленту, тесьму.

Пуговица, видно, на любой детали чувствует себя «как дома». Вспомним украшение праздничного народного костюма — среди ритмически чередующихся полосок цветной ткани, тесьмы, вышивки нередко ставились мелкие пуговицы, подчеркивая характер узора.

В такие композиции хорошо «вплываются» кружево, гипюр, шитье, сохранившиеся старые подзоры. Эти элементы отделки подойдут для нарядной блузы, юбки, детского платья...

Прежде чем приступить к работе, потренируйтесь в создании отделки, попробуйте разные варианты.

В. Монастырская,  
художник-модельер



## ЛЕГКАЯ ПОСТУПЬ

**В**ыбирая между модной обувью и удобной, мы, как правило, отдаем предпочтение модной. И вот уже спешим на работу в узких туфлях или сапогах на каблук-шпильке. Думаем ли мы об огромных нагрузках, особенно у полных, которые приходятся на ноги? Чаще всего мы вспоминаем об этом, когда у нас появляется плоскостопие, расширяются вены, возникают мозоли...

Значит, мы ошиблись, покупая модные сапожки? И да, и нет. Просто нужно помнить, что, работая у станка, в парикмахерской, за прилавком, нужно надевать легкую, удобную, подобранную по размеру, хорошо проветриваемую обувь. Тогда и самочувствие у вас будет в течение дня прекрасным.

Ухаживайте за ногами постоянно. Ежедневно мойте дважды ноги теплой или прохладной водой с мылом, смазывайте кожу специальным кремом для ног. Наверняка вы почувствуете себя бодро после несложного массажа жестким махровым

полотенцем: ступню от пальцев и кверху массируйте энергичнее, а колени и бедра слабее.

Несколько рекомендаций тем, у кого вены на ногах расширены. Массаж — только по разрешению врача. Если вам приходится в течение дня много стоять — работайте, забинтовав ноги эластичными бинтами. Для профилактики полежите после работы 15—20 минут с поднятыми ногами. При появлении венозных узлов продлите отдых до 30—45 минут.

А вот рецепт, с помощью которого быстро снимется усталость трудового дня: протрите ноги кусочком льда, содержащим экстракт мяты. Или же сделайте контрастные ванночки: пять минут в горячей воде и десять секунд в холодной. Когда же ноги «гудят» от усталости, вас выручит ванночка из настоя смеси мяты, конопли и бузины. А после смажьте ноги кремом «Эффект».

При огрублениях и трещинах на пятках делайте ежедневно на ночь содовые ванночки. Если кожа ороговела, намыливайте через день влажные пятки мылом, оставляйте на 5—10 минут, а затем потрите кожу пемзой и смажьте маслом. После намажьте пятки кремом для ног.

Жесткую кожу на пятках можно

смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10:1. Наносится смесь на 20 минут, смывается теплой водой, а колени смазываются питательным кремом.

При потливости ног делайте на ночь ежедневные ванночки из отвара дубовой коры (50—100 г на 3—5 л воды) или настоя шалфея и крапивы (50—100 г смеси на 3—5 л воды). Еще один настой — из коры белой ивы, листьев мяты или бузины. Кроме того, рекомендуется в течение четырех недель принимать внутрь настой шалфея и крапивы (15 г сухих листьев на 0,5 л воды). Принимать дважды в день по 1/4 стакана. Хороший эффект дает поваренная соль: бросьте две горсти на таз воды и подержите в ней ноги минут 10, затем присыпьте тальком или смажьте кремом для ног. Вместо соли можно влить в таз 1 стакан столового уксуса.

Ступни ног должны непременно быть ухоженными. Это скажется и на самочувствии, а заодно придаст вам уверенности. Попробуйте сделать педикюр: ноги нужно распарить в воде или настое из трав (ромашки, мяты, календулы, полыни), удалить мозоли, загрубевшую



кожу. Ногтям придается красивая форма: удаляется или сдвигается кожа вокруг, при желании их можно покрыть лаком. После педикюра кожу нужно смазать специальным кремом для ног или любым питательным кремом.

Л. Щербакова,  
кандидат медицинских наук

## Гимнастика для красоты и здоровья



### СПРЯЧЬТЕ ЛОПАТКИ

**В**ы устали? Трудный выдался день, много хлопот по хозяйству? И вот уже плечи поникли, спина сутулилась. Сочувствуем! Но женщина всегда должна помнить о своей осанке. Иначе... появится очень заметный дефект, так называемые крыловидные лопатки. У одних они отстают больше, у других меньше. Но в любом случае влияют на ваше самочувствие и на красоту!

Как «прижать» лопатки к спине, как устранить досадный недостаток?

Прежде всего давайте разберем-

ся, почему он возникает. Грудные мышцы, которые «крепятся» к лопаткам, при сокращении, то есть нагрузках, тянут их вперед, как бы выворачивая. Это происходит, когда вы выкручиваете белье, моете посуду, печатаете на машинке и т. д. Появляется диспропорция в работе грудных и спинных мышц, и, как следствие, меняется положение плеч и лопаток. Они обращены вперед. Что же делать? Укрепить спинные мышцы, от которых и зависит «красота» лопаток. Займитесь интенсивной тренировкой этих мышц в течение 2—3 месяцев.

Выполняйте по 4—5 упражнений в течение 8—10 минут ежедневно. Можете включать эти упражнения в комплекс утренней или оздоровительной гимнастики. Каждое упражнение повторяйте 6—8 раз, интервал для отдыха 10—15 секунд. В упражнениях лежа мышцы нужно держать в большом напряжении 5—7 секунд.

1. В положении стоя возьмите руки сзади «в замок», отведите их как можно дальше назад, голову и плечи — тоже и задержитесь в этом положении. (Можно взять в руки гантели весом 2—3 кг.) Наклоняйтесь вперед прогнувшись (спина прямая, смотрите вперед) и отводите руки назад.

2. Ложитесь на спину, сильно, с напряжением прижимайте лопатки к полу, затем отдохните.

3. И. п. — то же. Отведите руки в стороны и сильно надавливайте ими на пол.

4. И. п. — то же. Поставьте локти на пол и, опираясь ими и затылком, прогнитесь в грудном отделе позвоночника.

5. Положите кисти под голову, надавите головой на руки.

6. Ложитесь на живот, кисти — на затылок. Слегка поднимите голову и согнутые руки (локти).

7. Возьмите в руки гантели и в положении лежа на животе выполняйте ими круговые движения в одном и другом направлении.

8. В этом же положении руки с гантелями отведите в стороны. Приподнимите руки и подержите их.

9. Это же упражнение выполняйте на гимнастической скамейке или узком топчане. Руки отведите в стороны и опустите. Теперь отводите их назад.

10. Встаньте, возьмите резиновый жгут, сложите его вчетверо, серединой зацепитесь за дверную ручку или скобу на уровне плеч. Медленно разводите руки в стороны. Задержитесь в этом положении.

Но недостаточно выполнять только названные упражнения. Старайтесь в течение дня держать лопатки прижатыми к спине. Для этого слегка отведите плечи назад и держите их так постоянно (стоя и при ходьбе).

Ю. Курпан,  
методист лечебной физкультуры



# По итогам конкурса «Ловкая хозяйка»

...и сама она оказалась са-  
...и за-  
...и все ее «изюминки»  
...и детей. Поэтому нашу  
...и назовем сегодня дет-  
...и предлагаем вам поближе  
...и с Ириной и ее се-  
...и которая, как мы узнали, со-  
...и из четырех поколений

По правде, у нас весь дом в «изюминках». Муж все делает сам: светильники, детские кроватки, туфли для обуви и даже усилитель с колонками. Идеи у нас общие, так что трудно отличить, где моя работа, а где его. Предлагаю кое-что из моих поделок, которые пригодились бы и другим.

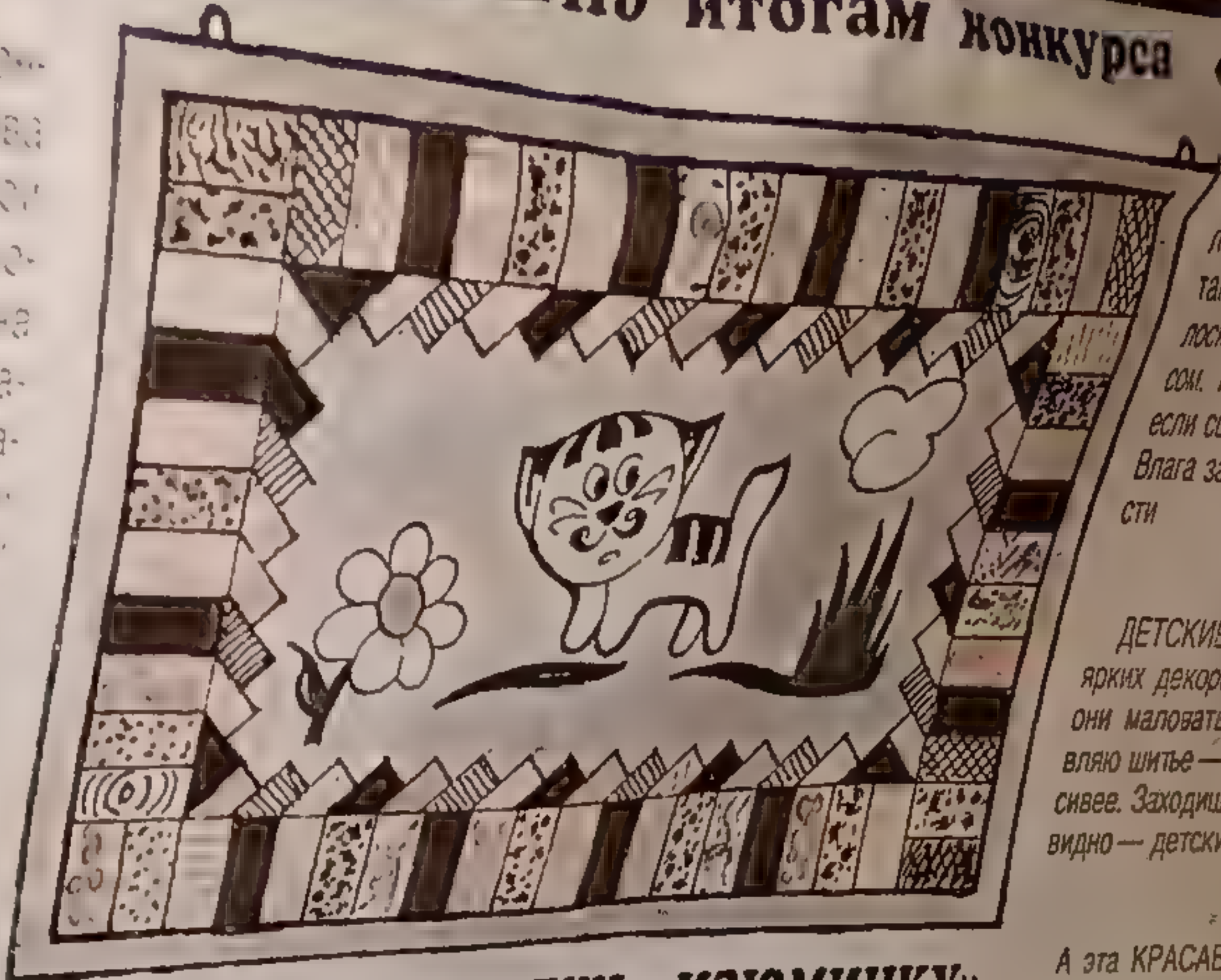
Старшему малышу я сшила одеяло. Было у нас большое, облезлое, совсем некрасивое, старое одеяло. Я сделала так. Собрала все лоскуты, оставшиеся от шитья. Нарезала одинаковых треугольников, собрала их в квадраты, потом сшила в полосы и соединила их в полотно, равное по величине детскому одеялу. Обметала плотным ситцем, а на лицо выпустила кант. Есть одно условие: не пользуйтесь шелковыми лоскутками — они быстро рассыплются. Получилось веселое, песенное детское одеяло.

Другое одеяло превратила в ДЕТСКИЙ КОВРИК. Подобрала ситцевые лоскутки в полоску, клетку, горошек (на темном фоне).

Кант по краю и основной фон сделаны из ткани одной фактуры и тона. Аппликацию нашла зигзагом контрастной ниткой.

Чтобы коврик висел красиво, прибила его мелкими частыми гвоздиками к деревянной рейке. Перекинула через палку две петли и подвесила коврик: крепление совсем незаметно.

ЖУК-ПИЖАМНИЦА. Крылышки сделаны из двух плюшевых лоскутов, голова и горшки — из черного плюша. Крылья посередине спинки застегиваются на «молнию». Брюшко кроится на 1 см меньше спинки



## Я САМА СШИЛА ВЕЩЬ-«ИЗЮМИНКУ»

по контуру, тогда жук будет выпуклым. Лапки у него из широкой узорчатой тесьмы. Глазки-цветочки уложены из тонкой желтой тесьмы, выложены из тонкой желтой тесьмы. Мышки и пришиты зрачки-бусинки. Мы нашли старинные блестящие фарфоровые, с черным золотистым зернышком. Усики — из той же желтой тесьмы. Они могут служить петельками — жука можно вешать на спинку кровати на специальный крючок из проволоки.

Если малышу не хочется спать, нас выручает жук. Его интересно рассматривать, доставать из него пираса, полог от комаров... Туда много чего помещается. Вначале мы хотели нашего жука вешать на стенку, но ему больше нравится лежать на кровати. Смотрится очень хорошо.

КОМБИНЕЗОНЧИКИ детям никогда не вяжу по выкройкам. Сначала свяжу полоску шириной в 8—10 петель, равную по длине объему груди. Далее беру круглые спицы, набираю петли по полоске и продолжаю вязать до нужной длины. Потом петли делю пополам и каждую штанинку вяжу отдельно на пяти спицах. Между ног набираю дополнительно 15—20 петель. В зависимости от толщины пряжи. Принцип тот же, что и при вывязывании пальцев в перчатках. Низ — резинка 1х1. На груди крючком вышила корзиночку с цветами (тамбурным способом). Ну, а помочами служат старые застегивки от подтяжек. Их удобно регулировать по росту.

В детском белье шкафу я постелила на полки УГОЛКИ С ВЫШИВКОЙ. Что это дает? Желание всегда и все содержать в порядке. Детям прививается аккуратность. А еще уголки закрывают белье, лежащее на нижней полке. Мы в отличие от наших бабушек не очень-то любим вышивать: долго. Да и нет такой необходимости. В магазине можно подобрать кружева. Подойдут для уголков и обычные цветные платочки.

Есть у нас НАСТЕННАЯ КУКЛА. Большая, из лоскутков. Вроссы из веревочек, скрученных из цветной пряжи. Руки из настоящих перчаток, ножки связаны крючком



ДЕТСКИЕ НАГРУДНИКИ я делаю довольно быстро. Под рулик оставлю лоскуты из старой кофточки с тесьмой. Нагрудник будет еще лучше, если сшить его со сборкой поверху. Влага задерживается в верхней части

ДЕТСКИЕ НАВОЛОЧКИ шью из ярких декоративных платков. Если они маловаты по ширине, надставляю шитье — получается еще красивее. Заходишь в комнату, и сразу видно — детский уголок.

А эта КРАСАВИЦА ИЗ ВЕРЕВОЧЕК. Часть элементов можно связать самими замысловатыми узорами, попросту. Цветными «пчелиными сотами». Рот, глаза, головной убор — все из обвязанных крючком картонок.



Жаль, что муж уехал в институт на сессию, упростила бы все наши «изюминки» заснять. Ну да ладно, как получится. По-моему, никакого конверта не хватит все описать. У меня не выбрасывается ни одна ниточка, ни один лоскутик!

Вот такая ловкая хозяйка стала победительницей. Примите, Ирина, наши поздравления!

Еремеева



# «КИСЕЛЮ МЕСТО ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ»

рецепты профессора Н. И. Ковалева



Так приговаривали еще наши бабушки, подавая на стол блюдо с вкусным, сладким, холодным киселем. Кисель на Руси появился издавна. Летописец Нестор в «Повести временных лет» поведал нам историю, как овсяный кисель спас город Белгород. Когда печенеги осадили его, жители терпели страшный голод и решили уже было сдаться врагам, да старец один надумил сварить из последних остатков овса и меда кисель и опустить его в колодец. На глазах печенежских парламентариев белгородцы черпали кисель из колодца и ели. Увидя это, печенеги сказали: «Этот народ не победить — их сама земля кормит», — сняли осаду и ушли восвояси.

Конечно, надо иметь в виду, что кисели в те далекие времена были совсем не те, к которым мы привыкли сегодня, и готовили их из овса, ржи, пшеницы, гороха. И чтобы сварить такой кисель, требовалось не несколько минут, а несколько дней. И до сих пор в названии московских «Кисельных переулков» сохранилась память о том, что жили здесь раньше мастера-кисельники.

Фруктовые и ягодные сладкие кисели появились у нас сравнительно недавно, в начале прошлого века, вслед за распространением картофеля и производством крахмала, и не сходят с нашего стола по мала, и не сходят с нашего стола по сей день. Только пожиге стали. Если старинные рецепты предлагали на шесть стаканов крахмала, то теперь целый стакан крахмала, а для рецептов новые советуют на 1 литр жидкого киселя брать 40—45 г (1,5 столовые ложки) крахмала, а для густого — в два раза больше.

Варят кисели круглый год. Летом — из свежих фруктов, ягод, ревеня, зимой — из заготовленных соков, сиропов, варенья. Можно сварить кисель из чая с добавлением лимонной кислоты, из отвара сухих с той же кислотой, из кураги, сухофруктов (сваренных и протертых), из отвара шиповника (сок отжать), из отвара мандаринов (сок отжать), из апельсина и мякоти жимают, а из оставшейся мякоти варят сироп), из молока и сливок с ванилиновым ароматом, из повидла и джема, из кофе с молоком. А белорусский кисель готовят из овсяных хлопьев «Геркулес»: разводят их теплой водой (на 1 л воды 300—400 г), оставляют для заваривания примерно на сутки, процеживают, добавляют 200—250 г сахара

и варят кисель. Подают его с вареньем, медом, сиропом.

Если вы готовите кисель из сочных ягод: черной и красной смородины, клюквы, черники, малины, клубники, вишни, — надо постараться сохранить их аромат, вкус, цвет, поменьше потерять витаминов. Разомните ягоды, отожмите сок через марлю, слейте в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Выжимки залейте водой, прокипятите. В процеженный отвар добавьте сахар. Крахмал хорошо размешайте с соком и тонкой струйкой, непрерывно помешивая, вливайте в кипящий отвар. Густой кисель сразу же разлейте в стаканы, вазочки, чашки и поставьте на холод. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, посыпьте его сверху сахарным песком.

На 1 л киселя берут 120—150 г ягод и 100—120 г сахара.

Вкусный кисель получается из свежих яблок. Вымытые яблоки разрежьте на дольки, удалите семена, залейте горячей водой и поместите на огонь. Сваренные яблоки протрите через сито, соедините пюре с отваром, добавьте сахар, немного лимонной кислоты (если яблоки не кислые), доведите до кипения и заварите крахмалом, разведенным холодной водой, как описано выше.

В XVIII веке появился у киселя заморский конкурент — желе. Сироп для желе готовят так же, как и для киселя, но вместо крахмала вводят в него желатин: около 50 г на 1 л сиропа.

Замочите желатин в большом количестве холодной воды, а когда он набухнет (примерно через час), лишнюю воду слейте и введите желатин в кипящий сироп при непрерывном помешивании. Когда желатин полностью растворится, желе

готово. Разлейте его в формочки и поставьте для застывания в холодильник. Чтобы вынуть желе из формочки, опустите ее на несколько секунд в горячую воду (так, чтобы вода не попала на желе). К празднику можно приготовить многослойное желе: налейте в формочку слой одного желе (например, клюквенного), когда оно почти застынет — налейте слой другого (например, черносмородинового), и т. д. Когда формочка наполнится, поставьте желе в холодильник.

Можно удивить гостей и мозаичным желе. Для этого застывшее желе разных цветов нарубите мелкими кусочками, перемешайте, положите в вазу-салатницу и залейте бесцветным (из березового сока или сахарного сиропа) или слабо окрашенным (лимонным и др.) желе. Дайте застынуть.

Можно готовить желе, кладя в него ягоды, дольки мандаринов и т. п.

Сладкие пены. Совершенно особый вкус имеют взбитые сладкие блюда — муссы и кремы. Для муссов готовят сироп с желатином так же, как для желе. Можно сделать мусс и без желатина — заварить, непрерывно мешая, в сиропе манную крупу в течение 15—20 минут. Ее берут примерно 80—100 г на 1 л сиропа. Подготовленный сироп (с желатином или манной крупой) охлаждают почти до комнатной температуры и взбивают в пышную пену. Когда масса увеличится в объеме в 2—2,5 раза, ее разливают в формочки или в вазочки и дают застыть в холодильнике.

Крем приготовить сложнее, но зато и вкус у него замечательный. Очень хорош крем из сливок, но

взбиваются только сливки, имеющие жирность более 20%, а они не всегда бывают в продаже. Чаще готовят сметанный крем.

Разотрите яйца с сахаром, добавьте понемногу кипяченое горячее молоко и нагрейте, помешивая, до 70—80°C. После этого в яично-молочную смесь (шарлот) добавьте замоченный и растопленный желатин (на 50 г желатина ¼ стакана воды). Сюда же можно добавить ванилин или отвар кофе (50 г). На холоде взбейте сливки или сметану до образования густой пышной пены. Шарлот с желатином, охлажденный до комнатной температуры, осторожно, непрерывно помешивая, влейте во взбитые сливки или сметану. Готовый крем разливают в формочки, ставят в холодильник. На 1 л крема 2 яйца, 150 г сахара и 200 г молока.

Компоты. Для компотов сначала варят сироп (на 1 л воды 150—200 г сахара, в зависимости от кислотности плодов и ягод). Далее поступают по-разному:

яблоки, груши, айву моют, удаляют семенные гнезда, режут дольками и варят 6—8 минут;

черешню, крыжовник, вишню перебирают, удаляют плодоножки; сливу режут пополам и удаляют косточки; затем кладут ягоды в горячий сироп и только доводят до кипения;

нежные ягоды — малину и землянику перебирают, моют, кладут в вазочки и заливают теплым сиропом;

сухофрукты перебирают, моют и сортируют; в сироп кладут сначала груши, варят несколько минут, затем яблоки, варят еще несколько минут, и наконец кладут курагу, чернослив, изюм.

Все компоты подают хорошо охлажденными.

Вкусный десерт — печеные яблоки. Их моют, вырезают семенные гнезда вместе с плодоножкой так, чтобы образовалось коническое углубление. В это углубление насыпают сахарный песок или наливают мед. В противень с яблоками наливают немного воды и запекают в духовке. Яблоки подают с вареньем, сиропами, медом. Для завтрака можно приготовить яблоки с рисом: в сладкую вязкую рисовую кашу (на 100 г риса 300 г молока и сахара по вкусу) добавьте охлажденный изюм, сливочное масло и перемешайте. На тарелочку или блюдо положите кашу, а на нее печеное яблоко.



**С**огласитесь, в этих моделях в полной гармонии мода, возраст и фигура. Женские за... поможет быть элегантно лаконичная конструкция, длина, пропорции. А также многочисленные «секреты»: драпировка на бедрах скрадывает полноту, летящая форма платья — небольшую сутулость. В этом возрасте важна каждая мелочь — форма рукава и кармана, изящный женственный воротник, отделка из другой ткани. Словом, возможности большие, так что будьте уверенней!

**БУДЬТЕ УВЕРЕННЕЙ!**

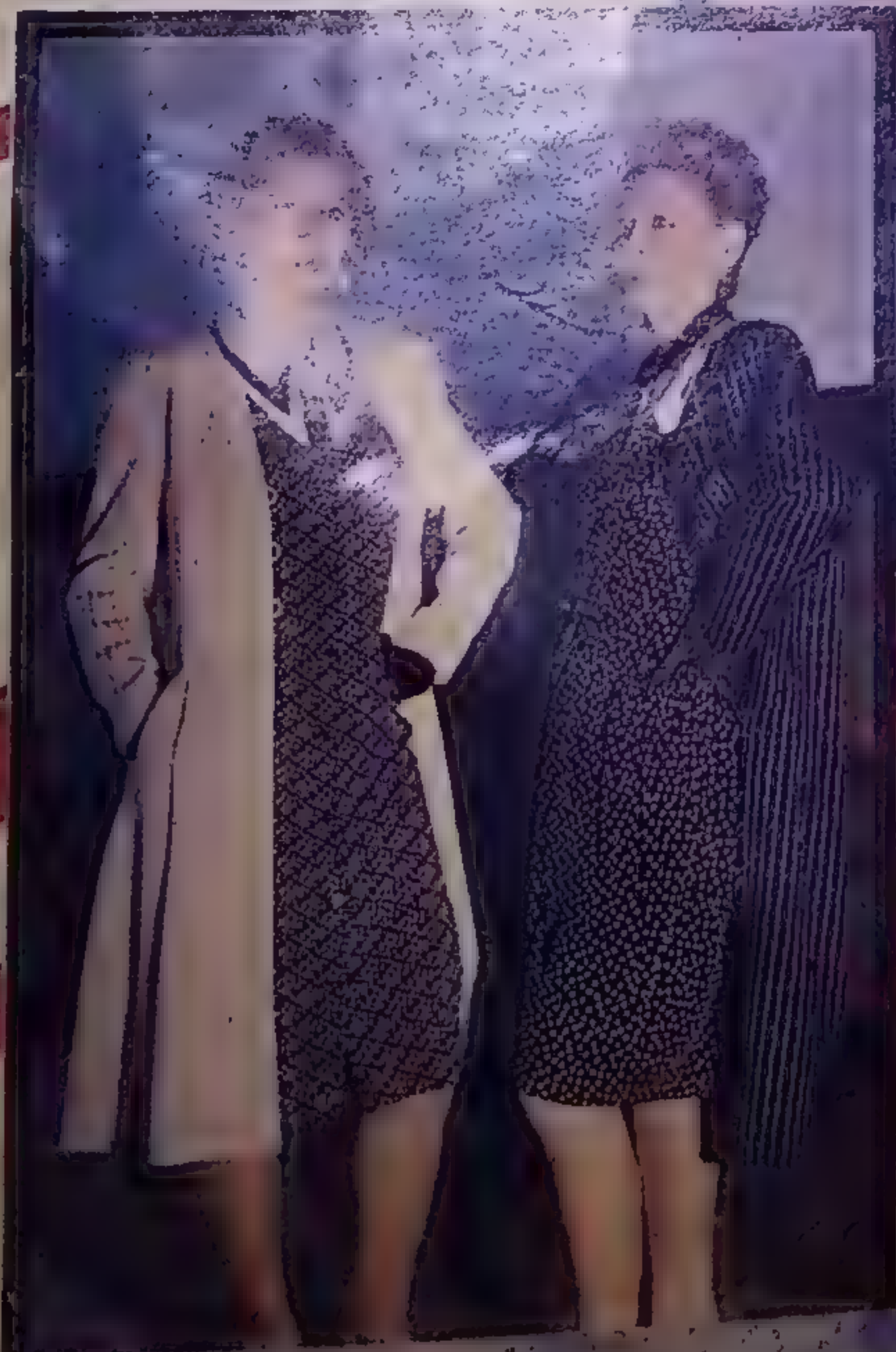
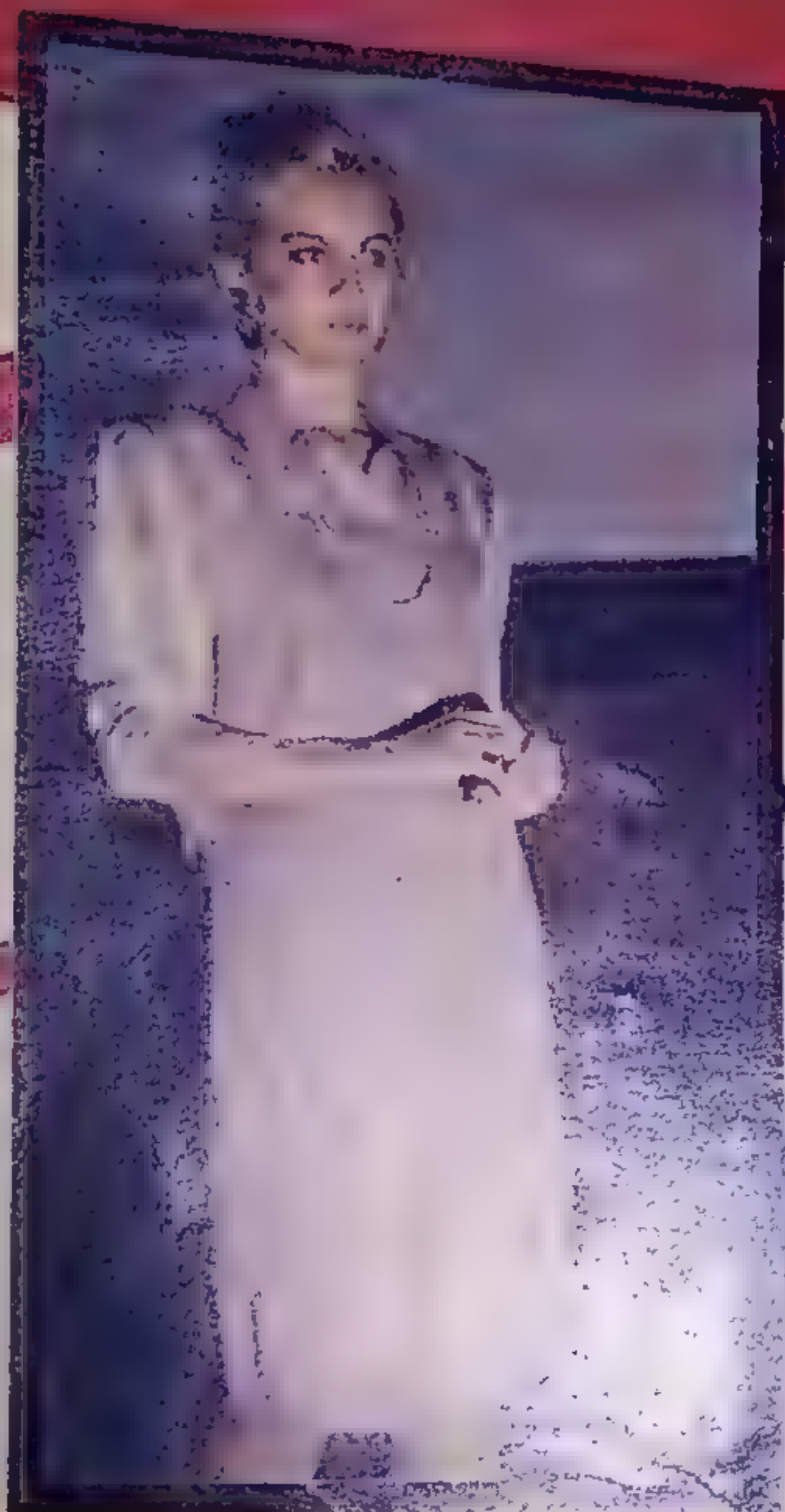


фото: Николай Маторина.



## СЕГОДНЯ В ПОЧТЕ:

- Как получить заработанное?
- Ох, уж эти мелочи!
- А сострадание не положено?..

### Острый сигнал

## Сколько ждать?

У нас в поселке есть два детских сада, которые посещают почти все наши дети. Но они сейчас в аварийном состоянии: полы проваливаются, штукатурка сыплется, мебель разваливается, жуткая сырость. В прачечной и кухне на полу стоит грунтовая вода, во дворе можно гулять только в резиновых сапогах. Можете представить, в каком виде мы забираем детей вечером домой?

Но районное и поселковое начальство наших бед не замечает: их дети и внуки ходят в прекрасный детский комбинат, здания райкома партии и поселкового Совета расположены на центральной площади, где сухо и чисто, да и сами помещения новые, светлые, уютные, с прекрасной мебелью, коврами и паласами.

Что нам делать? Старые помещения детских садов вот-вот рухнут, а новые никто строить не собираются. Нам все время говорят, что строительство новых детских комбинатов запланировано, но сколько же можно ждать?

Л. Илларионова,  
О. Жернова,  
В. Коровитникова и другие  
(всего 15 подписей)  
п. Юргамыш  
Курганской области

## На вечном хранении

Живу я в Сургуте, работаю в организации УТТ-3. Зарплату у нас переводят на сберкнижку, но получить ее непросто. Приходишь в сбербанк, а там говорят: денег нет и не будет. А как же жить, на что питаться? Перед отпуском бегала туда больше недели. В организации тоже отпусковые не дают, выписывают чек. Прошу объяснить, почему моими заработанными деньгами распоряжается кто-то, а не я сама?

Все возмущаются, ругаются, высказывают свои претензии работникам сбербанка. Но ведь от них это не зависит.

г. Сургут  
Тюменской области

Э. Шалайкина

## Дурной сон?

Сейчас мне 21 год, моему единственному (пока?) ребенку 8 месяцев. Позади то время, когда мы были с ним «там». Хотелось бы забыть тот «дурной сон» и радоваться счастью материнства, но не могу.

Когда у меня начались первые схватки, я была на лекции в институте (хотя, по подсчетам врачей, рожать должна была где-то через неделю). К вечеру стало ясно, что начинаются роды, и мама с мужем отвели меня в роддом. В приемном отделении дежурила медсестра. Первое, что я ощутила, это холод в помещении и холод души медсестры, задававшей мне много вопросов из какой-то якобы необходимой анкеты. Потом велели мне раздеться и разуться, по каменному полу повели на санобработку, потом помылась прохладной водой и вытерлась выданным мне крошечным полотенцем, тело оставалось сырым, и меня начало знобить.

Выдали рубашку и косынку, тапочки 45-го размера. Меня осмотрела врач и сказала, предварительно глянув в обменную карту, что срок еще не пришел и, возможно, у меня только так называемые предвестники, а не роды и что, может, я еще уйду домой. Но пока положили меня в предродовую палату, где нас было 6 человек в небольшой комнате. Наступал поздний вечер. Медперсонала оставалось все меньше — пятница ведь. Да и к нам они не заходили, к нам лишь доносился веселый смех. На наши крики они не обращали внимания. Мы сами ходили, вернее ползком пробирались по стенке (мимо жуткого плаката о проценте детской смертности и т. д.), чтобы попить воды, хорошо хоть стаканы были.

Раздражали лампы дневного света, которые горели над нами и сейчас были совсем не нужны: так хотелось на минутку хоть забыться между схватками. Все в нашей палате рожали первый раз, и, может, поэтому нам казалось, что вот-вот появится он, наш маленький, наш единственный и уже любимый малыш. А вдруг он там задохнется? И когда кричали уже истощенно «Рожаю!», в ответ слышали усмешки: «Рано еще, не ори...»

К нам поступила женщина,

которая рожала уже третий раз. У нее, понятно, проходило все гораздо быстрее, чем у остальных, и когда она закричала «Рожаю!», то услышала тот же бессердечный ответ. Мы закричали уже все вместе. И когда наконец они пришли, то, посмотрев женщину, закричали уже на нее: «Быстрее пошли, ребенка потеряешь!» Когда женщина начала обуваться, ее схватили за рубашку и поволокли: «Быстрее, тапочки тебе не понадобятся!» Мы притихли, стало страшно за судьбу своих детей, и боль схваток заглушила боль от этого кошмара. Родовой зал размещается через длинный коридор от нашей палаты, и женщине пришлось бежать, а там еще успеть вскочить на высоченное кресло. Нам показалось, что в этот раз крик ребенка раздался слишком быстро. Потом я узнала от той женщины, что ребенка она родила около родовой палаты, хорошо, его успели поймать...

Меня медсестры вообще обходили стороной, и, когда я пыталась позвать, они говорили, не замечая меня: «А эта чего хочет? Недавно поступила и с «предвестниками». Но это оказались роды, и так же почти бегом я добиралась по стенке в родзал, еле вскарабкалась в кресло — помочь мне никто не пытался, слышала только: «Быстрее», кружилась голова, и мне казалось, что я падаю. На последнем дыхании удерживала в себе ребенка... Раздался крик, прекрасный крик моего ребенка. Радость, облегчение... Но это оказалось не все. Тут же мне начали зашивать небольшие раны — следствие быстрых родов, зашивали по живому, без всякого там наркоза. Казалось, эти пытки никогда не кончатся. А время было утреннее, пришли студенты на «экскурсию» в родзал и, открыв рты, смотрели на нас...

Потом на носилках нас вывезли в коридор и там оставили отдыхать. Через какое-то время (но не скоро) нас подняли на носилках и повезли к палате. Там нас было семь, а потом восемь человек. Она находилась рядом с детской, крик в которой не прекращался ни днем ни ночью, кроме маленьких перерывов на кормление. Детей приносили красных, заплаканных. Иногда забывали какой-нибудь из нас принести ребенка, и тогда у этой женщины заходило сердце: «А где же мой?» В ответ: «Не знаю, может, в патологию перевели, сейчас по списку посмотрю». Это, к счастью, окazyвалось ошибкой, но мы уже не могли успокоиться.

Нам хотелось быстрее выбраться оттуда, пока наши здоровые дети не заболели. Когда меня выписывали и мо-

лоденькая медсестра заворачивала моего малыша, я во все глаза смотрела на это, не видела еще его голенькими и старалась уловить технику пеленания. Но девушка крикнула: «Быстрее одевайся, что усталилась, у меня еще народ выписывается!» Ей дарили дорогие духи, сувениры, ее благодарили, но они не знали, что творится там... Потом я слышала от более опытных женщин: что переживаешь, мы все через это прошли. Но от этого ведь еще страшнее.

А. Г.

ОТ РЕДАКЦИИ: Мы оставили это письмо без подписи, без адреса. Во-первых, этого хотела автор письма, во-вторых, как проверишь «изложенные факты»? Хотя вряд ли кому из женщин они покажутся открытием. В одном из ближайших номеров журнала мы попытаемся с разных точек зрения проанализировать, что же происходит в те несколько дней, которые женщина, а потом и ее ребенок проводят в родильном доме. Хотелось бы, чтобы разговор был объективным, и в этом, надеемся, помогут ваши письма.

### Хочу предложить

## Как облегчить стирку?

Представьте на мгновение: зима, 25—30 градусов мороза, женщина склонилась над прорубью и полощет белье. К сожалению, эта картинка отнюдь не из прошлого, а из нынешнего быта нашего поселка. Половина его населения проживает в частных домах без коммунальных удобств. Вот и приходится пользоваться «услугами» поселкового пруда. Летом еще полбеда, а зимой...

Считаю, что в таких населенных пунктах, как наш (небольших городах, поселках городского типа, крупных селах), нужно в первую очередь строить прачечные самообслуживания. Они здесь нужнее, чем в больших городах.

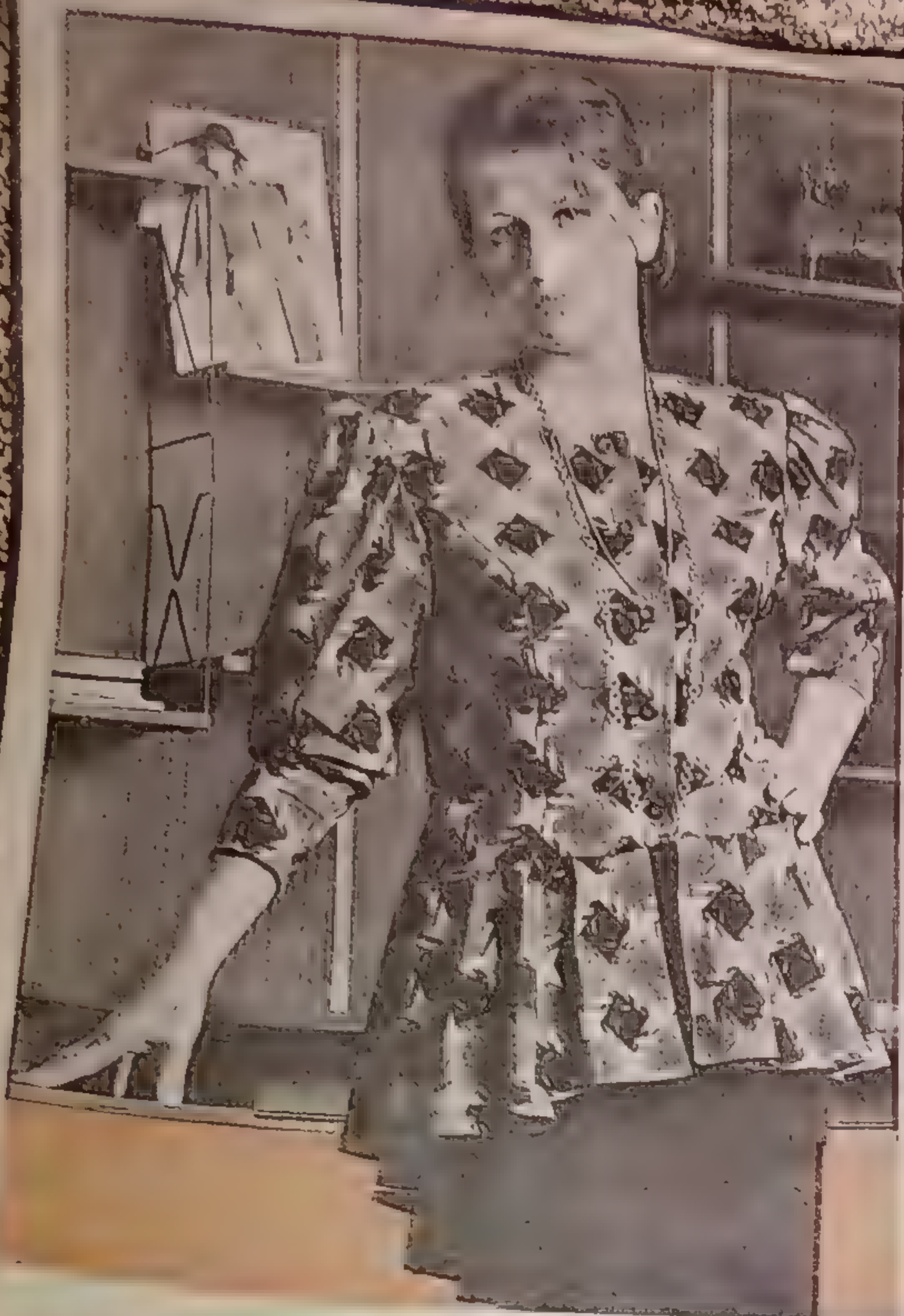
В. Чистяков

п. Баранчинский  
Свердловской области

## Запасы... для свалки

Хорошо стало в наших магазинах: все расфасовано в полиэтиленовые пакеты — и конфеты, и макароны, и рыба, и мука, и овощи-фрукты. Что и говорить, удобно, гигиенично, меньше очереди, меньше обвесов-обсчетов. Но вот вопрос: как быть со всеми





## ВЫБИРАЕМ БЛУЗОН

Модели художников  
ОДМО Н. Богдановой,  
А. Трофименко

**К**аждый хорош по-своему. Один решен в деловом стиле (мы даем максимальный размер), а другой блузон — экстравагантный. Думаем, что его выберут молодые.

Длинная очень модная блуза из крепдешина приталенного силуэта с заниженной линией талии и притачной баской.

Рукав рубашечный, книзу зауженный, по окату сборка.

Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками. Блуза прекрасно смотрится с узкой юбкой. Можно сделать 3—4 модели по одной выкройке.

— С коротким рукавом, внизу баска на притачной манжете.

— Баска покроя «солнце» (9АБ)

— Баска покроя «солнце» с пря-

— Баска покроя «солнце» с пря-

— Баска покроя «солнце» с пря-

— Баска от заниженной талии одной длины (10АБ).

Чертеж выкройки блузы дается в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибку.  
Размер 170—88—92  
Расход ткани 3 м 90 см, при шир 90 см.

### Детали кроя

1. Спинка — 1 дет. (со сгибом).
- Обтачка горловины — 1 дет. (со сгибом).
2. Боковая часть спинки — 2 дет.
3. Полочка — 2 дет.
- Подборт — 2 дет.
4. Боковая часть полочки — 2 дет.
5. Рукав — 2 дет.
- 5В. Рукав — 2 дет. (короткий)
6. Баска спинки — 1 дет. (со сгибом).
7. Баска полочки — 2 дет.
- 8В. Манжета — 2 дет.
- 9АБ. Баска — 1 дет.
- 10АБ. Баска спинки — 1 дет. (со сгибом) + баска 7.
- Подборта укрепляются прокладками.

### Последовательность обработки:

Стачайте рельефы спинки и полочек, заутюжьте в стороны бо-

вых частей. Стачайте плечевые швы спинки и полочек и заутюжьте их в сторону спинки. По окату рукава сделайте сборку (между двух надсечек). Вметайте рукава в открытые проймы блузы, совмещая середину рукавов с плечевыми швами.

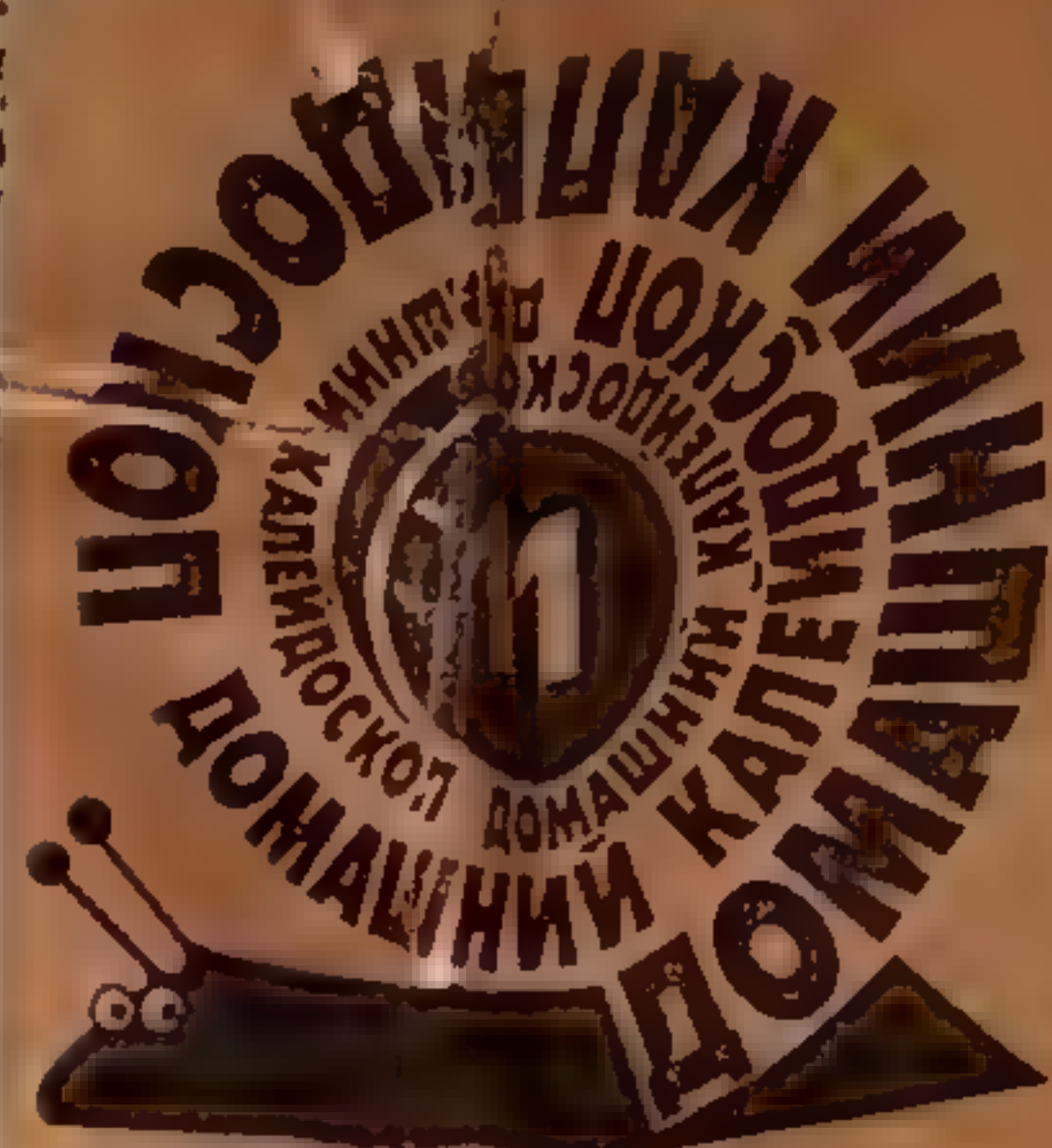
Втачайте рукава, приутюжьте шов в сторону рукавов. Одним швом стачайте нижние швы рукавов и боковые. Приутюжьте в сторону спинки. Низ рукавов подверните и подшейте потайными стежками.

Обтачку горловины спинки стачайте с подбортами. Швы разутюжьте. Подборта вместе с обтачкой горловины спинки лицевой стороны сложите с лицом блузы и стачайте. Выверните подборта, выметайте кант и приутюжьте. Стачайте боковые швы баски.

Заложите мягкие складки по линии притачивания баски к блузе. Притачайте баску к лифу блузы, шов приутюжьте в сторону верха блузы. Подшейте низ баски. На правой полочке обметайте петли. Приутюжьте блузу, пришейте уголки и подплечники.

В варианте 9АБ необходимо учесть, что 1/2 обхвата талии для 44 размера равна 38 см, для 46 размера — 40 см, для 48 размера — 42 см.

Надеемся, полным понравится эта блуза на выпуск с коротким рукавом из гладкокрашеного хлопчатобумажного поплина. Если вы предпочитаете ткани с изысканным рисунком, советуем взять крепде-



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.

шин. По одной выкройке можно сшить четыре модели.

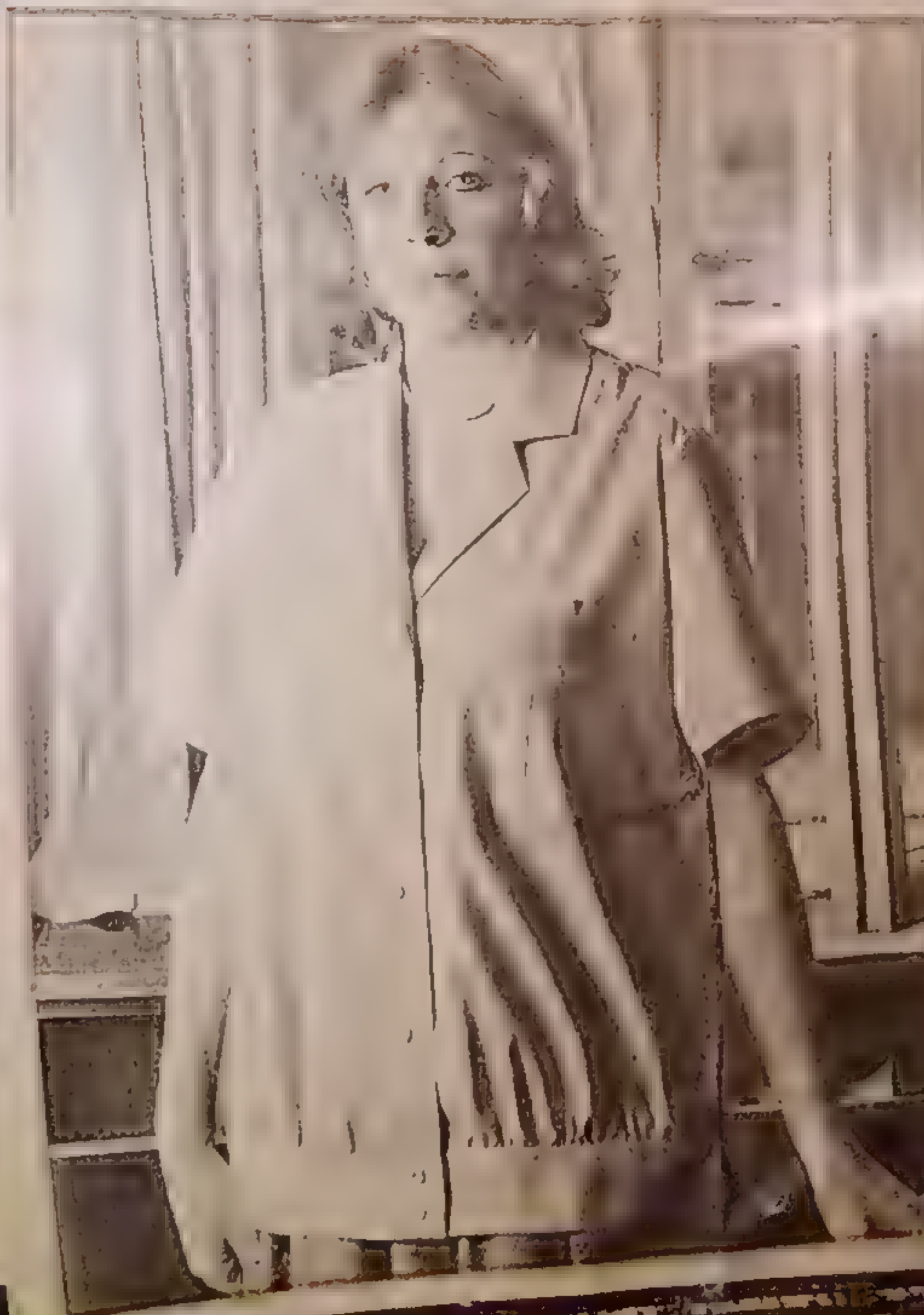
Первый вариант. Блуза на короткой, по спинке две односторонние складки. Воротник отложной. Рукава рубашечного покроя. Баска с встречной складкой, планка. Низ блузы присборен, на притачной поясе.

Второй вариант. Спинка с одной встречной складкой (2А), карманы с двумя односторонними складками (7А) и с короткими рукавами (9А).

Третий вариант модели похож на первый, но в нем длинные рукава (4А) и манжеты (9А).

Четвертая модель — это второй вариант, но тоже с длинными рука-

Чертеж выкройки блузы дан в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибку.





Измерения даются  
для ткани 3 м 60 см при шир.  
90 см для 1 и 2 вариантов, и 4 м  
для 3 и 4 вариантов

### Детали кроя:

1. Кокетка спинки — 1 дет. (со сгибом).
  2. Спинка — 1 дет. (со сгибом).
  - 2А. Спинка — 1 дет. (со сгибом).
  3. Полочка — 2 дет.
  - Подборт — 2 дет.
  4. Рукав — 2 дет.
  - 4А. Рукав длинный — 2 дет.
  5. Пояс блузы — 1 дет. (со сгибом).  
(Допускается шов по боку.)
  6. Планка кармана — 1 дет. (со сгибом).
  7. Карман — 1 дет.
  - 7А. Карман — 2 дет.
  - 7АБ. Клапан — 2 дет.
  8. Воротник — 1 дет. (со сгибом).
  - 9А. Манжета — 2 дет. (со сгибом).
- Прокладки закрепляются на нижнем воротнике, подборте, половине манжеты и половине пояса.

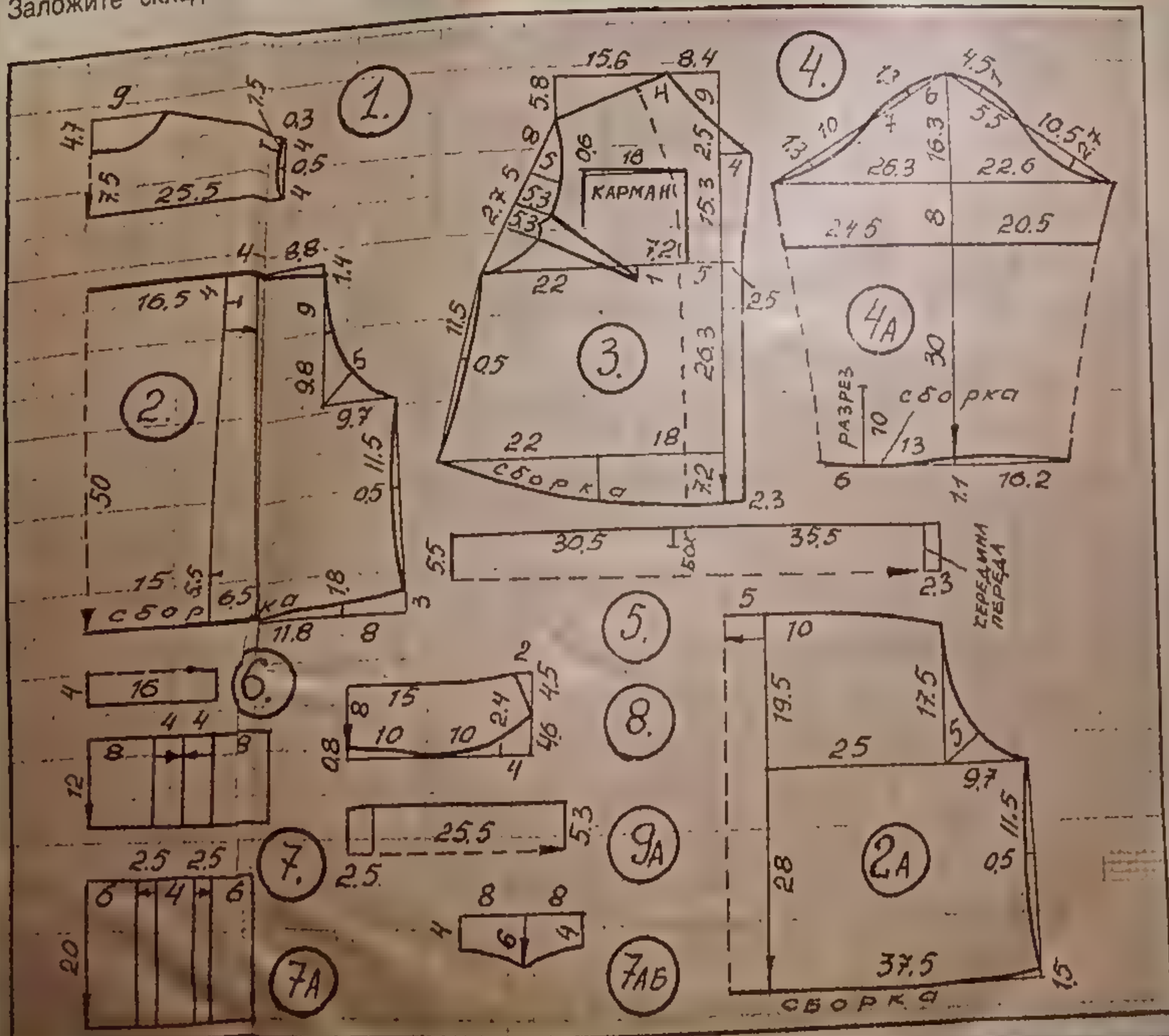
### Последовательность обработки

На спинке в указанном направлении заложите складки, стачайте их вверху на 4 см, внизу — на 5,5 см и приутюжьте.

Стачайте кокетку со спинкой, шов заутюжьте в сторону кокетки. Проложите отделочную строчку вкрай, то есть на 0,1—0,2 см.

Обработайте карман накладкой. Заложите складочки, стачайте их

### 3. ГРАБКОВСКАЯ, конструктор



от верхнего и нижнего края на 1 см, приутюжьте и притачайте планку. Подверните край кармана на 1 см.

Стачайте вытачки блузы, приутюжьте их. По намеченной линии приметайте карман к полочке и притачайте его вкрай. Притачайте кокетку спинки к полочкам, швы приутюжьте в сторону кокетки. В открытые проймы втачайте рукава. Припуски швов обметайте и заутюжьте в сторону платья. Одним швом стачайте нижние срезы рукавов и боковые швы. Обметайте и приутюжьте в сторону спинки платья. Припуски к низу рукавов подверните и настрочите.

Стачайте нижний воротник с верхним, выверните и выметайте кант и отстрочите на 0,1—0,2 см от края. Приметайте взятые вдвойне срезы воротника к вырезу горловины. Подборта сложите с полочками, лицевыми сторонами внутрь и прострочите по передним краям подбортов, продольным срезам, срезам лацканов и горловине, втачивая воротник. Подборта отверните на изнаночную сторону. Выметайте кант. Проложите строчку вкрай.

Низ блузы соберите на сборку и приметайте к поясу, края которого предварительно вытачайте. Необходимо совместить боковые швы с надсечкой на поясе. На правой полочке обметайте петли для пуговиц. Приутюжьте блузу, пришейте пуговицы.





## ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ — ХОТИТЕ ПРОВЕРЬТЕ

**Е**сли творог оказался кислым, смешайте его с равным количеством молока и оставьте на час. Затем творог откиньте на марлю и дайте молоку стечь.

Дрожжевое тесто получится мягким и воздушным, если добавить в него вареный остывший картофель, натертый на мелкой терке (2—3 средние картофелины на 1 кг муки).

Чтобы сметана лучше взбивалась, положите в нее немного сырого белка.

Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.

Если надо сварить картофель побыстрее, положите в кипящую воду столовую ложку маргарина.

Отварной картофель получится вкуснее, если при варке добавить немного укропа.

Манная каша будет нежной и без комков, если вы промываете крупу в нескольких водах.

Порошок из семян укропа заменит зимой отсутствие зелени. Его можно добавлять в борщ, салаты, винегреты, пельмени. Хранить в стеклянной банке.

Вареное мясо будет сочным, если его большим куском положить в кипящую воду, а затем варить на самом слабом огне при едва заметном кипении бульона.

Жесткое мясо станет мягче, если...

— кусочки отбить,

— смочить лимонным соком, дать ему впитаться, жарить на разогретой сковороде.

— на несколько часов смазать со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить.

Нарезанную свеклу, прежде чем соединять с другими овощами в винегрете, смажьте растительным маслом. Блюдо будет красивее.

Подготовила Е. Чудакова

## БУКЕТ ПО НАСТРОЕНИЮ

**В** преддверии долгой зимы с ее черно-белыми тонами хочется налюбоваться пышными осенними цветами. Цветы с глубокой древности украшали жилище человека. Искусные гирлянды, венки... А вот букеты появились значительно позднее.

— В современной аранжировке так же, как в любом виде искусства, — рассказывает кандидат сельскохозяйственных наук Г. Н. Шапенкова, — существует множество направлений и школ. Вот, например, стиль Помпадур. Да-да, блистательная француженка-маркиза дала свое имя и такому направлению. Этот изысканный исторический букет (рис. 1) пришел к нам из эпохи рококо. В подвесном кашпо составьте пышную композицию из роз, злаков, листьев традесканции, плодов барбариса или мелких хризантем (дубков). В основе букета — розы, расположенные двумя рядами. Остальные растения располагайте произвольно, как подсказывает вкус. Они составят фон для роз-красавиц. Такой букет пахнет, хорош для настенной композиции, особенно в праздничный день.



Рис. 1

Однако такие букеты и впрямь историческая редкость. Нам больше по душе небольшие букеты простой свободной формы. Их составление трудно сегодня представить без влияния икебаны — японской школы аранжировки цветов, возникшей в XII—XIII веках.

Икебана требует, чтобы в букете не терялась красота ни одного цветка. Их берется немного, каждый обрабатывается, все лишнее срезается, ветвям придается нужное направление, цветы располагаются асимметрично и имеют разную длину. В основе букета три цветка, поставленные под углом к вертикальной оси. Возможны сочетания различных цветов и растений, фруктов, камней, сухих ветвей и даже перьев. Цветы и ветви

в японском букете несут в себе символический смысл. Но в нашей повседневной жизни важнее, наверное, воспользоваться композиционными приемами школы икебаны, чем ее философскими канонами.

Мы предлагаем четыре варианта букетов, составленных в стилях самых распространенных направлений японской школы: «чока» (рис. 2), «неджер» (рис. 3), «морибан» (рис. 4) и «рикка» (рис. 5). Слева помещается схема расположения цветов, составляющих основу композиции. Тип вазы также имеет значение в японском букете.

Основную композицию дополняйте сезонными растениями или же сухими ветвями. Например, поздней осенью и зимой — калиной, бересклетом, хвойными ветками, снежноягодником. Но не увлекайтесь большим количеством цветов. Помните, что главная заповедь икебаны — через минимум растений выразить свое настроение, отношение к природе.

Усвоив основные принципы аранжировки, вы сможете свободно импровизировать сами. Составьте, например, непритязательный букет из одних цветочных головок, уложенных в плоское блюдо. Это могут быть георгины, хризантемы. Добавьте к ним ветки аспарагуса или папоротника, поставьте на низенький журнальный столик, и в вашей будничной жизни появится праздничный оазис. Или такой вариант: возьмите небольшую плетеную корзиночку, вставьте в нее стеклянную банку с единственной розой или гвоздикой, дополните веточкой традесканции или плюща — готова скромная, изящная композиция.

Теперь о вазах. Пестрые и яркие хороши сами по себе как деталь интерьера. Цветы же в них теряются, становятся незаметными. Выход? Выбирайте вазы, горшки, кашпо приглушенных тонов: серого, белого, цвета обожженной глины, можно черные. А как элегантно непритязательные стеклянные сосуды!

Закрепляются цветы с помощью различных приспособлений. Например, металлических наколок. Их можно купить в магазинах «Икебана». Положите наколку на дно плоской вазы или блюда, зажмите ее пальцем, чтобы стебли в основании букета были погружены в нее. Если нет наколки, используйте изюм, мягкую проволоку.

Устойчивость растений в вазе придадут песок и мелкая галька. Насыпьте их на дно, укрепите в этом грунте цветы и постоянно его увлажняйте. Они простоят долго, как и в воде.

Еще один способ укрепления букета — использование еловых веточек. Нарежьте их кусочками сантиметров по десять, плотно поставьте в плоский сосуд, налейте в него воду. У высоких ваз закрепляйте ветками

Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

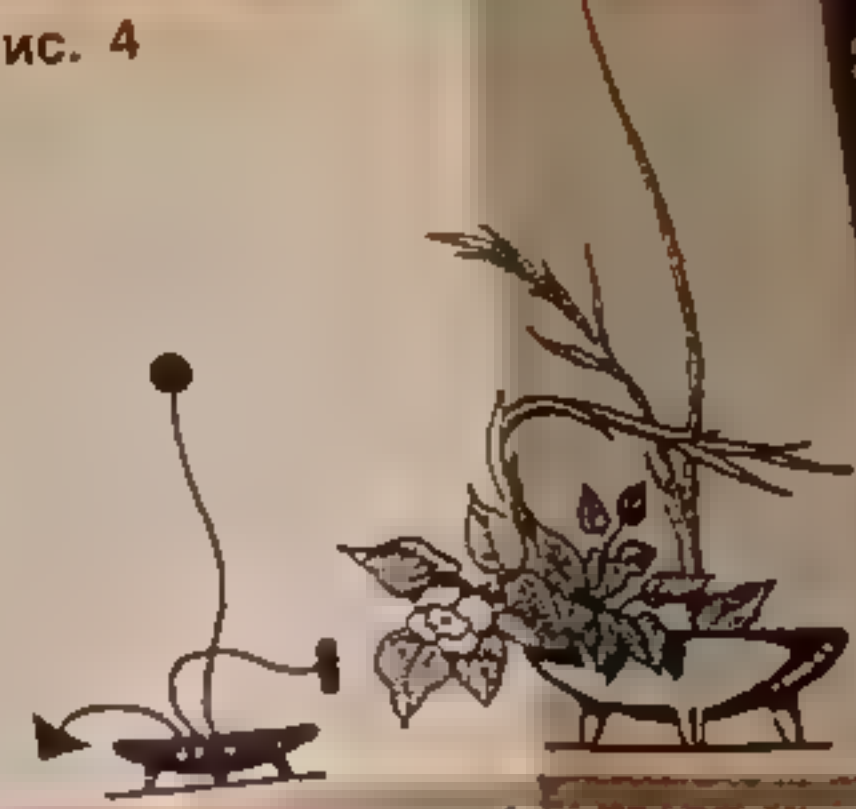


Рис. 5



Только здесь они должны выглядеть из вазы, как бы выходя из нее. Вставьте цветы под углом — они будут держаться очень прочно.

Так просто это или сложно составить букет в любое время года: из пышных даров лета, осени или же скромных зимних веточек? Цветы украшают жилище человека с глубокой древности, напоминая о красоте и гармонии природы. Каждое время года прекрасно по-своему. Главное, наверное, суметь видеть и в роскошном, и в скромном цветке будущую композицию букета.

Записала М. Макейчик.  
Рисунки Г. Шапенковой.





## КАК ЗИМОВАТЬ ЗЕЛЕНЫМ ПИТОМЦАМ?

**В**опрос не праздный. Дом становится особенно уютным, когда за окном стужа, а на подоконнике — цветник. Растения в тепле и заботе цикламены, эукалиты, кактусы, эризантемы бросают зов своим пышным цветом даже к самому морозу.

Пожалуй, больше всего не любят комнатные растения ноябрь. Похолодание и впрямь неблагоприятная: конец осени — начало зимы. Короткие пасмурные дни и длинные теплые ночи могут отразиться на здоровье

ваших нежных питомцев. Запас питательных веществ, накопленных летом, быстро расходуется при недостатке света и избытке тепла в нагретых комнатах. Тут нужна ваша помощь.

Самая главная забота в это время — продлить растениям световой день: устроить подсветку люминесцентной или же обыкновенной электрической лампочкой. Зажигать, когда стемнеет. Естественный и искусственный свет должны вместе составлять 10–12-часовой день. Чтобы растения распустили свои красивые бутоны, им понадобится прямое освещение.

Теперь о тепловом режиме. Здесь много особенностей. Например, алоэ, аспидистра, аукуба, драцена, лимон, зигокактус, фикус, циперус и другие к температуре безразличны, выносят любую. Теплолюбивые — бегония королевская, антуриум, сенполия (узамбарская фиалка) — любят повышенную, от 15 градусов и больше.

Герани, гортензии, камелии, примулы, розе, фуксии по душе прохлада. Цикламен же вовсе не выносит комнатное тепло.

«Вкусы» растений учитывайте непременно. Известно, что на подоконнике, ближе к стеклу, температура на 3–4° ниже комнатной. Этот климат подойдет камелии, примуле, герани, фуксии, гортензии.

Розам и цикламенам зимнее жилище можно оборудовать... между рамами. Там им будет комфортно, так как в этот период они находятся в состоянии покоя. Насыпьте опилки, закройте их пленкой или клеенкой, сверху положите асбест,

а на него — две обычные лампочки по 40–50 ватт на длинном шнурке, чтобы удобно включались в сеть. Внутренние рамы не замазывайте.

Цветы не любят сквозняков. Проветривая, накрывайте их газетами, между рамами — картоном. Можно также сделать форточке постоянный козырек.

Полив — одна из самых капризных процедур. Частый — вреден, так как земля внизу горшочка не просыхает, закисает. Нижние корешки загнивают и растения, как правило, гибнут. Растения, сбросившие листья, поливайте еще реже, но не допускайте пересыхания. Это относится и к цветам, находящимся в покое: клубневый бегониям, глоксиниям, цикламенам.

А какую должна быть вода? Наполняйте ее в емкости заранее и держите в комнате: вода отстоится, температуры сравняются. От теплой воды растения идут в рост, холодная — плохо всасывается корнями, и цветок может погибнуть... от недостатка влаги. Непригодна для полива кипяченая вода, так как в ней нет воздуха. Струю сверху направляйте ближе к краю горшочка, следите, чтобы земля не размывалась. Уплотненную почву обязательно рыхлите.

Время от времени растения нужно опрыскивать или обмывать из лейки, под душем. Землю не забудьте закрыть. Можно протереть листики мокрой тряпочкой или кисточкой.

Комнатные вредители не появляются совсем или погибают сразу после появления, если обмывать листья вначале мыльной, а затем чистой

водой. Мыло вредно для корней, поэтому следите, чтобы оно не попало на землю.

Зимой тоже нужны подкормки, но более редкие, чем летом. Цветущие растения подкармливайте от появления бутонов и до конца цветения. Остальные — раз в две-три недели. Помните, что им «по силам» усвоить питательные вещества только слабой концентрации. Крепкие растворы обжигают корни, приводят к гибели цветов. Вы можете приготовить крепкий раствор предварительно, взяв 1 ст. л. полного минерального удобрения на пол-литра воды. А когда наступит время подкормки — размешайте 1 ч. л. готового раствора в 0,5 л воды.

Иногда на литр поливной воды можно добавить чайную ложку молока или же использовать воду, оставшуюся после мытья молочной посуды, тарелок с мясными и рыбными блюдами и свежего мяса. Такая необычная подкормка даст растениям все необходимые питательные соли. Мясную воду нужно обязательно процедить через марлю, иначе кусочки жира затруднят доступ воздуха к корням. Однако не все растения нуждаются в подкормке. Исключение — больные, недавно пересаженные и те, что находятся в покое. Пересаживать цветы можно и осенью, но больше подходит ранняя весна.

Воспользуйтесь этими несложными советами, и вы увидите, что ваши зеленые комнатные питомцы будут здоровыми, крепкими, порадуют вас красотой и ароматом цветов.

Л. Прокофьева

## Мастерская переделок

### НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРОСИТЬ

**П**опробуйте пустить в дело вроде бы ненужные флаконы из-под шампуней, препаратов бытовой химии. В прозрачные — сложите разноцветные пуговицы, другие мелочи. В ярких и оригинальных можно хранить зубные щетки, расчески и т.д.

Настенный карман — несомненное удобство в ванной комнате. Вложите в него флакончики разной формы и величины, и вы увидите, что он сразу же примет «подтянутый» вид, перестанет некрасиво отвисать.

Можно прикрепить флаконы к стенке или какой-либо прочной основе. Обтяните каждый тканью (клеенкой, искусственной кожей, клееной пленкой) в тон обоям или отделке: получится оригинальный набор.

Большой цилиндрический флакон, обшитый тканью болонья, выручит вас в дороге. В него можно спрятать мокрый зонтик. Удобно и вам и соседям в автобусе.

Прочный и красивый футляр для очков легко сделать из плоского флакона из-под шампуня «Диона». Очки в массивной оправе не выпадут, если невзначай футляр перевернется или же вовсе упадет на пол. Ровный срез получается так: поставьте флакон на стол; держа линейку на нужном уровне, поворачивайте его, проводя одновременно черту острием толстой иглы. Лишнее срежьте ножницами или ножом. Очечник можно оставить прозрачным или обтянуть кожей, декоративным материалом.

Для футляра крупных солнечных очков возьмите круглый флакон, обшейте тканью, а в подогнутый край проденьте шнурок. Теперь вашим красивым очкам не страшны недра пляжной сумки.



В. Павлова



# МОДЕЛЬ НОМЕРА

из коллекции  
ОБЩЕСОЮЗНОГО  
ДОМА МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ  
художник  
СВЕТЛАНА КАЧАРАВА



ФОТО Н. МАТОРИНА

**В**ам понадобится шерстяная ткань в клетку, а также бархат для воротника, пат и листочек (рис. 1 — направление ворса).

Платье отрезное по талии, в левом боковом шве застежка «молния». Рукав цельнокроеный с ластовицей. Горловина оформлена отложным воротником. На юбке от талии заложены мягкие складки. Прорезные карманы-листочки. На полочке и спинке платья — рельефы. Пуговицы расположены в два ряда. Они — декоративный элемент. Платье дополнено поясом с пряжкой и подплечниками.

Его легко сделать нарядным, украсив броскими дополнениями, бижутерией.

Расход ткани при ширине 150 см — 3 м 20 см.

Отделочной ткани (бархат) — 10 см при ширине 90 или 140 см.

Рекомендуемые размеры: 88-92-96

Чертеж выкройки дан на размеры 164-92-96 в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах.

## Особенности построения чертежа

Каждую деталь разложить на ткани по долевой нити. Начинать на чертеже. Построение начинать с прямого угла, в углах которого откладываете все величины. Расчеты даются на стандартную фигуру, поэтому примерка обязательна.

## Детали кроя:

1. Спинка 1 дет.
2. Боковая часть спинки цельнокроеная с рукавом 2 дет.
3. Полочка 2 дет.

Отличительные черты весенней моды — женственность, изящество, элегантность. Платье в стиле неоклассики обладает всеми этими качествами. Гибкий силуэт с расширенной линией плеч и подчеркнутой талией, небольшим воротником четкой формы. Длина — чуть ниже колена или до середины икр. Здесь нет жесткого правила.

4. Боковая часть полочки цельнокроеная с рукавом 2 дет.
5. Ластовица 2 дет.
6. Воротник 1 дет.
7. Пата 2 дет.
8. Заднее полотнище юбки 1 дет.
9. Боковая часть заднего полотнища юбки 2 дет.
10. Переднее полотнище юбки 1 дет.
11. Боковая часть переднего полотнища юбки 2 дет.
12. Листочка 2 дет.
13. Пояс 1 дет.

**Последовательность обработки**  
Рельефные швы стачайте и заутюжьте к середине спинки и переда.

Плечевые и верхние швы рукава стачайте и заутюжьте на спинку. Боковые и нижние швы рукава стачайте одновременно втачивая обработанную пату.

На талии уголок ластовицы на спинке и полочке (рис. 3 — разрез до указанной точки) обтачиваем обтачкой из бязи. Уголки надсекаем не доходя до среза на 0,5 см. Втачиваем ластовицу соединяя углы у паты спинки и полочки. Швы втачки ластовицы приутюживаем (рис. 2).

Борт обтачиваем выверните приутюжьте и проложите отделочную строчку на 0,2 см от края. Борта обтачиваем подбортками, одновременно

втачивая воротник в горловину, расположив его между полочками и подбортками.

На переднем полотнище юбки обработайте карман-листочку (технология дана в № 1,88 г.).

Соедините по линии талии, заложив мягкие складки, боковые части полотнищ с передним и задним полотнищами юбки. Талию пришьите в указанном на чертеже месте.

Лиф с юбкой соедините швом на 1,5 см от края.

В левый боковой шов втачайте «молнию».

Низ платья обметайте и подшейте на машине швом в 2 см. Обтачайте пояс, выверните, приутюжьте и пришейте пряжку.

На полочку и паты рукавов пришейте пуговицы. К плечевым швам прикрепите подплечники. Четкая, строгая форма рукава зрительно делает фигуру стройнее.

## Дополнительные

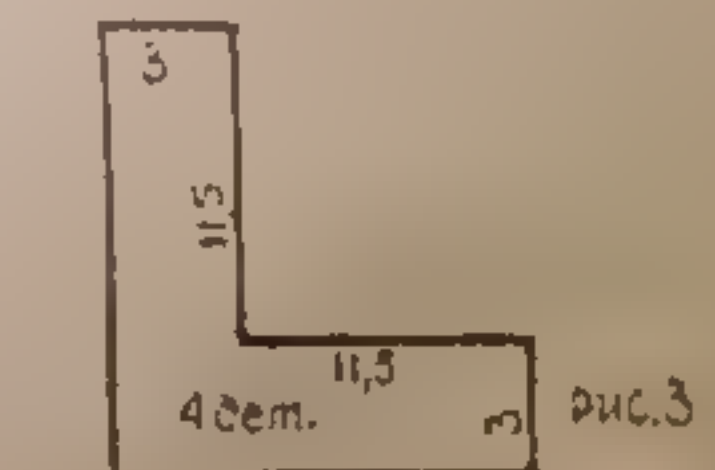
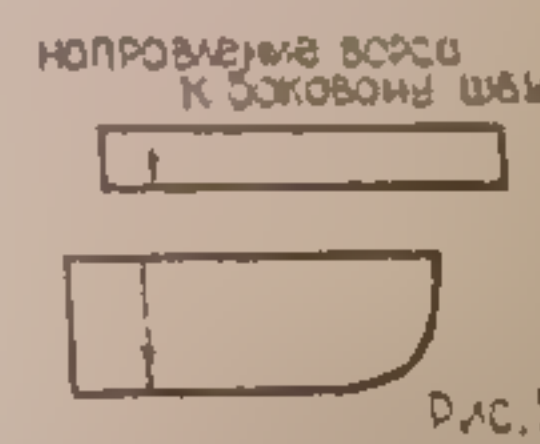
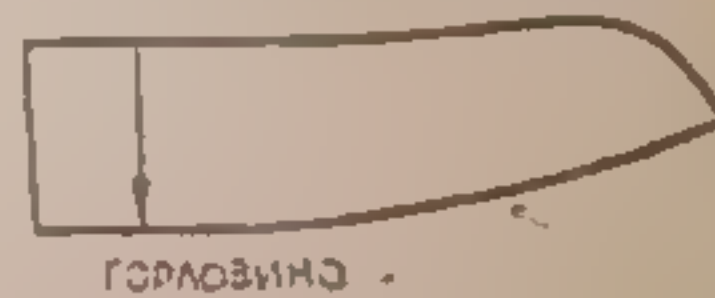
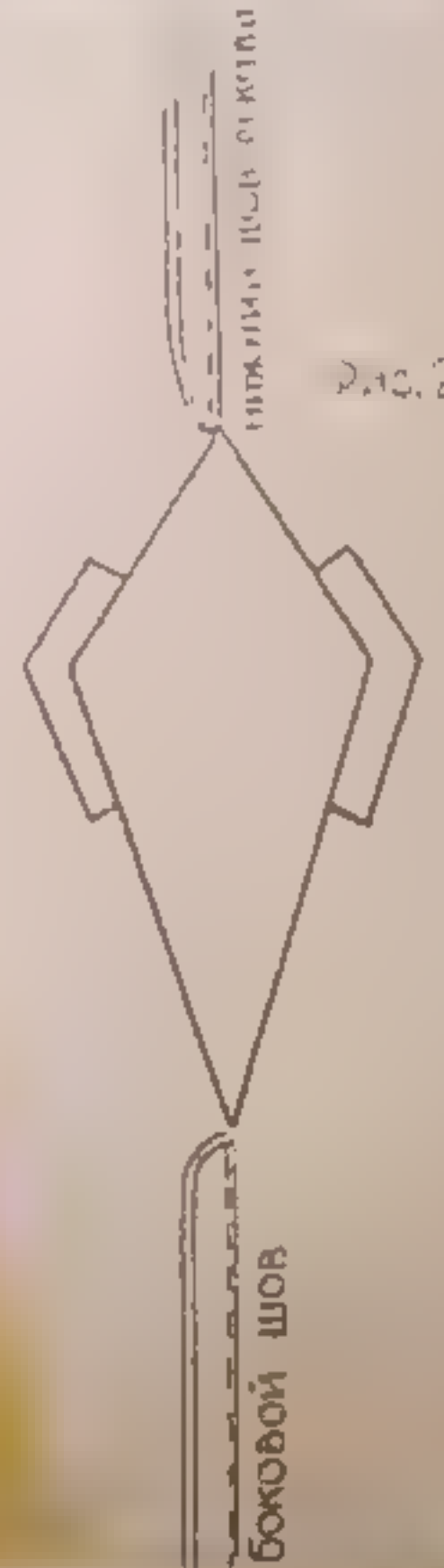
## рекомендации по пошиву

Ширина соединительных швов 1,5 см (с двух сторон), внутренних обтачных — 0,7 см, остальных — 1 см.

Сложная элегантная модель потребует четкости в исполнении, тщательной примерки и шитья.

**З. ГРАБКОВСКАЯ,**  
конструктор

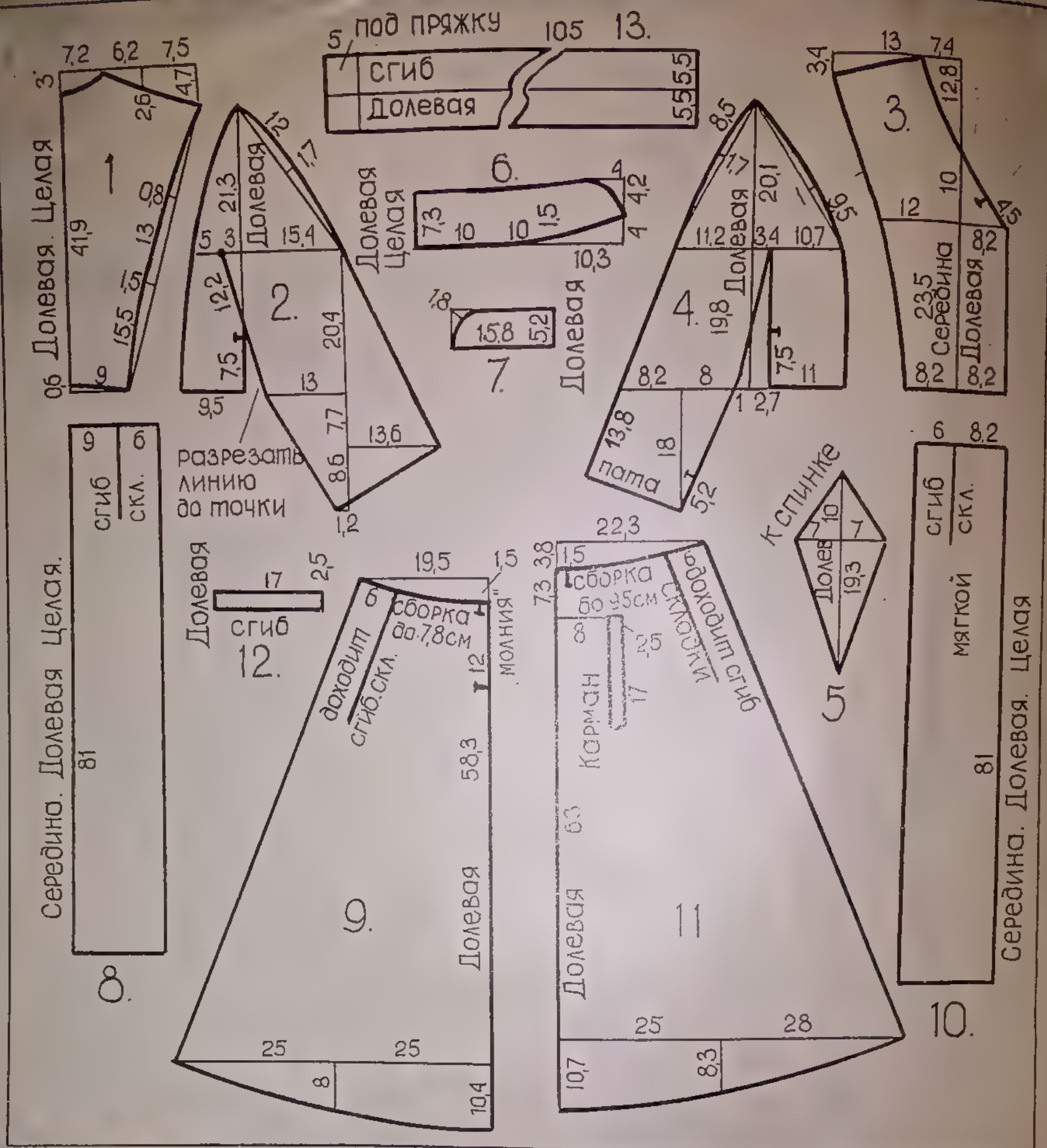
направление ворса  
в деталях из бархата



Обтачка из бязи для обработки уголков спинки и полочки



# МОДЕЛЬ НОМЕРА



## Мода и мы»





**Д**ень рождения закончился, гости разошлись. Теперь можно посмотреть подарки, спрятанные в дальний угол от посторонних взоров. Оставшись наедине, семья дает волю чувствам. «Подарили шарфик, а он ни к чему не подходит». «Зачем же нам скатерть, их у нас полно». «О! Это Сережа подарил. Молодец, не поскучился». «Да, а Нина отделалась грошовым сувениром. Ну, ничего, передарим».

Конечно, мы слегка утрируем, но подобная семейная беседа не такая уж редкость. И хозяева, а в чем-то и гости нарушили чуть ли не все правила, связанные с прекрасным древним обычаем дарить подарки. Цель его не в пополнении семейного бюджета и, конечно же, не в демонстрации благосостояния. Подарок — символ уважения, признательности, добрых чувств и ничего иного.

Не стоит дарить дорогие вещи. Этим мы поставим в затруднительное положение хозяев и тех гостей, кому такое не по карману. Подарок надо выбрать заранее, обдуманно в соответствии с интересами и вкусами ваших друзей. Тогда он принесет радость.

Вещь, сделанная собственными

## УРОКИ ЭТИКЕТА

### ПОДАРОК — ЗНАК УВАЖЕНИЯ



руками, ценится больше, чем купленная в магазине, будь то вышивка, украшение, занятная безделушка. И напротив, вы проявите пренебрежение, если подарок выберете из ненужных в доме предметов. Не удивляйтесь, если и по отношению к вам поступят так же.

Заметим, что личные вещи — духи, женская косметика, мужская — принято дарить близким лю-

дям и родственникам. Точно так же цветы в декоративных вазах и в горшках.

Во всех случаях цветы — лучший подарок, а не только его дополнение. Яркие красные розы принято дарить матери, жене, сестре, невесте. Считается, что красный цвет — цвет любви.

Букет составляйте из цветов одного вида с декоративными добавками: аспарагуса или садовой капу-

сты. Можно ограничиться и маленьким букетиком, а то и одним цветком. Надаром известный японский писатель Ясунари Кавабата писал: «Один цветок лучше чем сто перебодает величавые цветы». Вручают букет без упаковки.

Этикет учит не только подавать, но также вручать и принимать подарки. Воздерживайтесь от комментариев такого типа: «Весь день прождала, но ничего лучше не нашла», «Пошлое купить эту вазу» или «Удалось найти этот шарф, не правда ли, красивый, да и цена немаленькая».

Веклизый человек, получив подарок, поблагодарит, расспросит, такет, посмотрит, что в нем и сейчас скажет спасибо. С неизменной улыбкой. Недовольство неминуемо, даже если вам подарили книгу или пластинку, которые уже есть в доме. Гость мог об этом не знать.

Если вам преподнесли конфеты, торт или другое лакомство, не забудьте угостить присутствующих.

Бывает, что гость приходит на праздник с пустыми руками, ничего страшного. Это лучше, чем, бегая в поисках подарка, опоздать на час-полтора тем самым проявив невежливость и даже грубость.

**В. МАТВЕЕВ, А. ПАНОВ**

## «Мода и мы»

### ЧТО СЕГОДНЯ МОДНО?

На гребне сегодняшней моды — женственная, изящная, подчеркивающая стройность одежда.

- Приталенный жакет с расклешенной на спинке баской и короткой юбкой.

- Пышные короткие юбки-«бочонки» с мягко подогнутым низом.

- Жакеты и юбки с разной длиной переда и спинки.

- Романтичные платья с бархатными, белыми или вышитыми воротничками.

- Трапециевидные пальто и полупальто с «летающей» расклешенной спинкой.

- Классические, полуприлегающие пальто стиля «редингот».

- Модные платья с драпировками, оборками, воланами.

**Н**есмотря на множество стилей, форм и пропорций сегодняшняя мода имеет главные черты, отличающие ее от вчерашней. В начале 80-х годов ведущим стилем был спортивный: куртки и блузоны, брюки, жилетки, майки — они одинаково шли мужчинам и женщинам, взрослым и детям.

Но при всей привлекательности такая одежда оказалась однообразной. Потеряв остроту новизны, она уступила позиции классическому стилю. Но произошло удивительное: спортивный характер одежды пришелся по вкусу людям различного возраста, почувствовать себя модными и современными захотели все.

Модные дизайнеры потянулись к традициям, к стилю, к красоте. Они создали новую моду, в которой сочетались элементы спортивной одежды с элементами классической. Строгие и простые линии, чистые цвета, удобные и красивые платья, как и в старинные времена, давали возможность молодежи изменить свой облик, примерить на себя забытые образцы. В этом прелесть моды, ее вечная притягательность.

Мода часто обращается к прошлому. Но не просто повторяет ушедшие формы и образы, а заново их переосмысливает, соотнося со своим временем. Вот так и классический стиль «приспособился» к ритму сегодняшней жизни. Сов-

сем иными, непринужденными, в других пропорциях и цветовых сочетаниях предстали перед нами жакеты и платья с широкими плечами, наделенные изысканными линиями и деталями, узкие юбки с разрезами, взятые художниками из моды 40-х, 50-х и 60-х годов. И носят их по-другому — свободно, раскованно, весело, соединяя в одном комплекте вещи разного характера.

Все это естественно. И чем популярнее те или иные формы, тем скорее наступает смена моды. После господства широкой, удлиненной одежды нам вдруг приятнее стало смотреть на узкую и короткую. И теперь мы удивленно спрашиваем: Неужели вернется мода 60-х годов? Неужели снова станем носить мини? И да, и нет. Да — потому, что среди нас немало женщин, которым это идет. Нет — потому, что сегодняшнее увлечение узкими, облегающими, короткими вещами — лишь часть современной моды.

Если проследить ее изменения за последнее десятилетие, то становится очевидным, что ни одно новое направление не перечиснуло предыдущего, не вытеснило его целиком. Напротив, выходили на первый план мягко, тактично, постепенно, позволяя и сегодня носить длинное и короткое, широкое и узкое, «разрешены» все стили — от джинсового до классического. Произошло это впервые в истории

моды, которая никогда не была еще столь массовой, демократичной, разнообразной.

Зимой и осенью мы надеваем «дутые» стеганные куртки, свободные пальто до середины и ниже, с широкими плечами и глубокими проймами, объемные жакеты и свитеры, удлиненные уютные юбки из мягких шерстяных тканей. Ну, а если уж очень хочется, то и «мини», но с обязательными теплыми колготками или рейтузами.

А с наступлением тепла преобладаем с удовольствием носим короткие узкие юбки, открытые приталенные платья и майки. И все же сегодняшняя «приталенность» одежды, уменьшенные объемы весьма условны. Независимо от покрой и силуэта сохраняются привычные удобства и комфорт. У тех, кто любит «острую» моду, тоже есть свобода выбора. Художники создают и совсем узкие, плотно облегающие модели из трикотажа. Если же из ткани, то с открытыми плечами и без рукавов.

Но, пожалуй, самое главное — чувство моды должно сочетаться с удовольствием, получаемым от одежды. Бывает, модная, хорошо сидящая на фигуре вещь, да к тому же вашего цвета, не радует. Потому что она чужая по стилю. Так что если вы любите одежду свободных форм, не спешите надевать строгий классический костюм.

**Н. АРШАБСКАЯ,**  
искусствовед



## ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

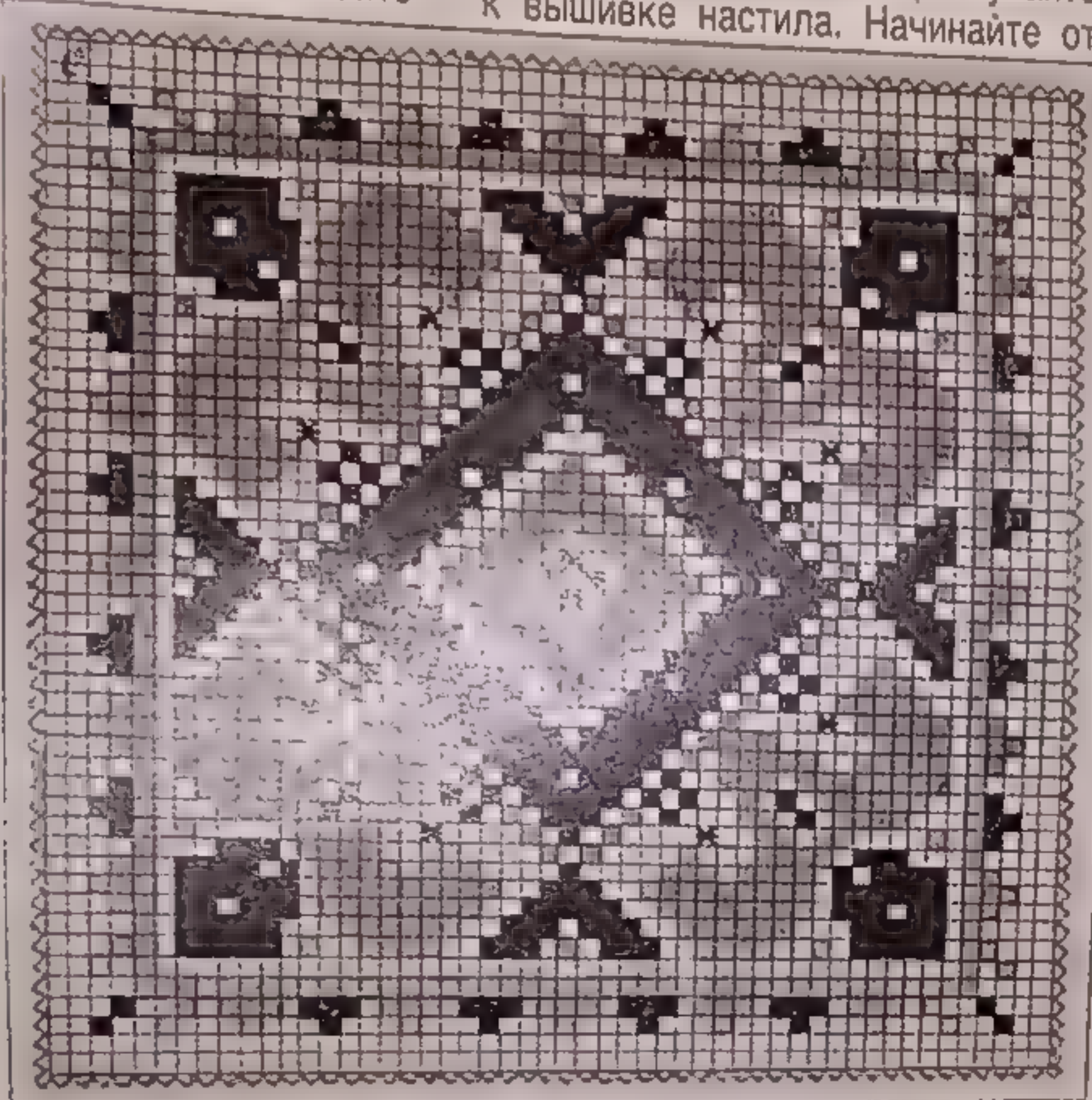
ДЕКОРАТИВНАЯ ДИВАННАЯ ПОДУШКА. КОНЕЧНО ЖЕ, ПОТРЕБУЕТ И ВРЕМЕНИ, И УМЕНИЯ. ЗАТО РУКОДЕЛЬНИЦЫ ПОЛУЧАТ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СВОЕЙ КРОПОТЛИВОЙ РАБОТЫ. ТЕХНИКА ВЫШИВКИ — ПЛОТНЫЙ НАСТИЛ ШЕРСТЯНЫМИ НИТКАМИ ПО КРУПНОЙ ПЕРЕВИТОЙ СЕТКЕ.

**П**онадобится ткань полотняного переплетения: плотная шерсть, шелк, бортовка мешковина — размером 115 x 53 см. Предварительно обметайте

ные. Приготовим иглку специально для шерстяной нити: возьмем длинную с большим ушком, укоротим ее, остро заточим тупой конец и приступим к вышивке.

Натяните сразу весь материал на большие круглые или квадратные пальцы. Черными шерстяными нитками плотными стежками начинаем вышивку с обвива сетки по диагонали (рис. 1). Закрепы делайте под обметочным валиком. Рисунок не стянется, если материал хорошо закреплен на пальцах.

После обвива сетки приступайте к вышивке настила. Начинайте от



кусок со всех сторон, чтобы в дальнейшем он не осыпался.

Для сетки разметим квадрат 43 x 43 см, вокруг него выдернем по одной нитке и обмеем, чтобы не осыпался. Берем контрастную фону нитку и на продернутых «дорожках» делаем расчет сетки по горизонтали и вертикали, чередуя клетки со сторонами 8 мм (их должно быть 51 шт.) с маленькими по 3 мм (50 шт.). Теперь подрезаем сверху и снизу нити в клетках, равных 8 мм, и выдергиваем сначала горизонтальные, потом вертикаль-

центра, плотно перекрывая поперечные, а в обратном направлении продольные нити (рис. 2).

Если у вас серая ткань, нитки подберите красные, зеленые, желтые.

Теперь, когда рисунок готов, вокруг всего квадрата сделайте черными нитками валик в 4 мм, к которому пришейте вплотную узкую черную тесьму «зигзаг». Вышивка готова. Прогладьте ее с изнанки через влажную ткань, затем сшейте наволочку, отступив от тесьмы 1,5 см.

Во внутреннюю часть подушки можно вложить ткань-дополнение. Фактурой и цветом она подчеркнет четкость и декоративность орнамента.

Предлагаем различные цветовые гаммы:

Сетка:  
темно-коричневая  
красная  
черная

Орнамент:  
оранжевый, зеленый,  
желтый  
весь черный  
малиновый или  
красный

Вы можете выполнить этот рисунок на вязаной сетке в той же технике настила или болгарским крестом. Используйте при этом шерстяные нитки и плотный материал.

М. Кружкова,  
художник-прикладник

## КАЖДЫЙ МЕТР — С ПОЛЬЗОЙ

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ВПОЛНЕ ОБЫДЕННУЮ СИТУАЦИЮ: УПРАВИВШИСЬ С ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ, ВЫ СЕЛИ НА ДИВАН, ВЗЯЛИ В РУКИ КНИГУ ИЛИ ВКЛЮЧИЛИ ТЕЛЕВИЗОР, НО... ПОЧЕМУ-ТО ВАМ НЕУДОБНО, ВАС ВСЕ РАЗДРАЖАЕТ. МОЖЕТ БЫТЬ, УСТАЛОСТЬ? НЕ ИСКЛЮЧЕНО. НО ВОЗМОЖНА И ДРУГАЯ ПРИЧИНА: УТОМЛЯЕТ ПРИВЫЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР. ЕСЛИ ЭТО ТАК, НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ, ЗАЙМИТЕСЬ ПЕРЕУСТРОЙСТВОМ КВАРТИРЫ. ДУМАЮ, ВЫ ВСКОРЕ УБЕДИТЕСЬ: НАСТРОЕНИЕ УЛУЧШИТСЯ ЗАМЕТНО.



**Д**опустим, у вас тесно, квартира малогабаритная, или вообще всего одна комната в коммунальной квартире. Попробуем увеличить эту комнату зрительно: по-новому расположить мебель и цветы, книжные полки и спальные места. Вначале пристроим книги и вещи, которыми пользуемся редко, и посмотрим, сколько места пропадает под потолком, особенно если он высокий. Заполните это пространство по периметру подвесными полками или разверните шкаф перпендикулярно боковой стенке, а сверху поставьте полки. Такое передвижение не только освободит место, но и разделит комнату как бы на два пространства. При этом у окна лучше поставить письменный стол или швейную машину, а кровать задвинуть в угол за шкаф.

Еще один способ сделать комнату просторнее: поднять на 1,5—2 метра над полом детские кроватки, да и взрослые спальные места, как в вагоне поезда. И закрепить между собой рамами из деревянных брусков. Лестница для подъема или раздвижная стремянка много места не займут, зато оно появится под кроватями.

Нередко встречаются комнаты с высотой потолка 3,5 м и выше. Соорудите в таком помещении антресоль вместо кроватей, и оно увеличится почти вдвое. Ограждение можно сделать из книжных или других полок. Незатейливая лестница, 2—3 дополнительных светильника — и стилизованная мансарда готова. Если же это нехитрое сооружение оградить враспор от пола до потолка, то под антресолью-мансардой получится отличная столовая, а за «кулисами» полки и лестницы — гостиная.

Есть известный прием, с помощью которого комнату легко зрительно расширить. Одну из стен освободите от мебели, а вместо ковра облицуйте ее прямоугольными зеркалами встык. В них отразится противоположная стена, и появится ощущение простора.

Возможны и другие варианты. Но

в любом случае высокая мебель, сдвинутая в середину комнаты, разбивает ее на несколько удобных пространств. Их можно по-разному осветить, оклеить обоями, окрасить...

Теперь перед вами встает другая проблема — каждому уголку в квартире надо придумать свое назначение и создать в нем интерьер, наполняющий дом теплом уюта. Если квартира просторная, задача решается просто: кухню и гостиную обычно приближают к входу, а спальные, требующие тишины, отдают дверью.

В однокомнатной квартире общая комната включает зону отдыха, место для работы, детский уголок, а ночью служит спальней. Остановимся на зоне отдыха. Она занимает большую часть. Разместите здесь диван, кресла, журнальный столик, телевизор.

Если есть отдельная комната для сна, не перегружайте ее мебелью. Достаточно кроватей, платяного шкафа и туалетного столика. В спальне родителей можно оборудовать и детский уголок. Для малыша нужны кроватка и манеж в самой светлой части комнаты. Тут вполне пригодится и ширма.

Основное требование к детской: хорошая освещенность и минимум мебели. Ничто не должно мешать ребенку бегать и прыгать в собственной комнате. Поставьте в ней кроватку, стол или парту для занятий, ящик для игрушек. Можно соорудить мини-стадион.

Каждая женщина устраивает жилище по собственному вкусу. Надо только помнить, что в доме одновременно происходят разные процессы: вы спите, а сын ваш строит из кубиков замок, или, наоборот, вы громко говорите по телефону, а муж ваш в это время работает. В разумно распланированной квартире бытовые мелочи будут менее заметны, и ваше отношение друг к другу — терпимее. Так что не откладывайте дело в долгий ящик — принимайтесь за интерьер.

С. МЕЩЕРЯКОВА,  
М. ЛЕВИНА



**Д**ревние греки поставили своему полумифическому врачу-лечебнику Эскулапу памятник. А рядом изображали двух его неразлучных помощниц — Гигию, покровительницу здоровья, и Кулину, богиню кухни. В знак того, что Гигия проводит в жизнь свои законы руками Кулины. Ведь пища дает нам и энергию, и материал для построения тканей, и биологически активные вещества. Поэтому нет второстепенных пищевых компонентов, каждый в своем деле главный — белки и жиры, растительные волокна, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Однако питаемся мы с вами не пищевыми веществами и даже не продуктами, а приготовленными из них блюдами. Роль кулинарии не сводится к простой поставке пищи человеку: она должна сбалансировать количество нужных ему веществ, дать их в определенном соотношении.

Хотя приготовление разных блюд — одно из самых увлекательных занятий, свое семейное меню нужно строить разумно. Пользуйтесь простыми рецептами.

#### ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

Творог протрите, добавьте сырые яйца, соль, сахар, размягченное масло и столько муки, чтобы получилось тесто, которое можно раскатать. Массу перемешайте, положите на стол, посыпанный мукой, раскатайте в пласт около 1 см толщиной, разрежьте на полосы шириной 2,5 см. Теперь эти полоски разрежьте поперек на ромбики (под углом). Вскипятите воду, посолите ее и сварите в ней вареники. Подайте их с маслом или сметаной.

**Продукты:** творог — 300 г, мука — 2—3 ст. л., 1 яйцо, 1—2 ст. л. масла, сахар и соль по вкусу.

*Мой совет не случаен. Думаю, не все знают, что кальций, важнейший минеральный элемент, хорошо усваивается только с фосфором, и то лишь тогда, когда соотношение между ними 1:1,5. В молочных продуктах и овощах эта пропорция много меньше, в хлебе и макаронах — наоборот. Поэтому добавление молока, творога, сыра и овощей к мучным и крупяным продуктам — самый оптимальный вариант. Кроме вареников, это ватрушки, хачапури и др.*

#### ХАЧАПУРИ

Делают эти грузинские пироги из пресного, сдобного и дрожжевого теста, но начинкой всегда служит сыр. Разомните или покрошите малосольный сыр, смешайте с яйцами и маслом. Для теста смешайте сырые яйца с маслом, хорошо взбейте, добавьте молоко, соду, погашенную небольшим количеством уксуса, все перемешайте. Всыпьте

## КУЛИНАРНЫЕ БЕСЕДЫ



РУБРИКУ «КУЛИНАРНЫЕ БЕСЕДЫ» ВЕДЕТ Н. И. КОВАЛЕВ, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ТЕХНОЛОГИИ ПРОДУКТОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОГО ИНСТИТУТА СОВЕТСКОЙ ТОРГОВЛИ. ОКОЛО ПЯТИДЕСЯТИ ЛЕТ НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ УВЛЕЧЕНО ЗАНИМАЕТСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ. ОН НАПИСАЛ НЕСКОЛЬКО УЧЕБНИКОВ, ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ ПОПУЛЯРНЫХ КНИГ «РАССКАЗЫ О РУССКОЙ КУХНЕ», «РУССКАЯ КУЛИНАРИЯ».

### ПАЛИТРА

## ДОМАШНЕГО ПОВАРА

столько муки, чтобы тесто было не очень крутым, и быстро его замесите. Теперь разделите тесто на две части, раскатайте в пласты толщиной около 0,5 см. Противень посыпьте мукой, положите один пласт теста, на него слой сыра с яйцом, накройте другим пластом теста, края защипите и поставьте пирог для выпечки в духовку

**Продукты:** для теста — 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. топленого масла, муки — сколько потребуются.

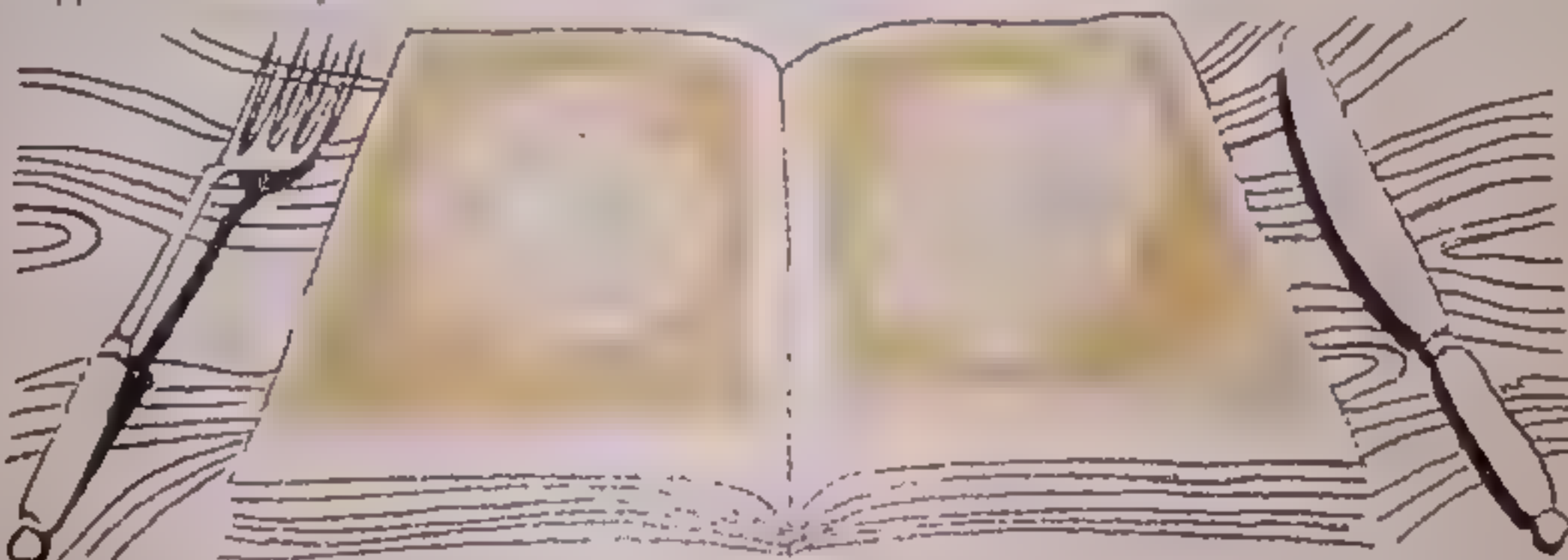
**Начинка:** 500 г сыра, 2 яйца, 1 ст. л. топленого масла

Точно так же, подавая на стол гречневую кашу с молоком, пирог с рыбой или картошку с мясом, мы не думаем, что выбрали блюдо с полноценной комбинацией аминокислот. А это именно так. Часть из них в организме не образуется и должна поступать с пищей

и в русскую кухню. Мясо нарежьте кусочками по 30—40 г (2—3 на порцию), уложите в неглубокую кастрюлю, залейте водой (1—2 л на 1 кг мяса), посолите и варите. Примерно через 20—30 мин. добавьте крупно нарезанные квадратиками картофель, морковь, репу, петрушку, лук и капусту, положите специи и варите до готовности. Часть картофеля выньте, разомните и положите обратно в кастрюлю. Добавьте чеснок и прокипятите. Посыпьте при подаче на стол зеленью. Блюдо должно быть полужидким.

**Продукты:** 500 г мяса (с косточкой), 2—3 картофелины, 60 г лука, 60 г моркови, 30 г репы, 200 г капусты, чеснок, зелень, специи, жир — 15 г

Традиции питания каждого народа складывались веками, тысячелетиями, и потому основа их разумна. Еще в прошлом веке известный кулинар К. Авдеева писала: «...думаю, что для нас во всех отноше-



О гречневой каше говорят опычно, что она «сама себя хвалит» — то есть не нуждается в похвалах. По количеству белка и его аминокислотному составу она стоит на одном из первых мест среди крупяных блюд (вместе с овсянкой). Особенно ценна комбинация гречневой каши с молоком.

Существует любопытная особенность: если мясо тушить или варить вместе с овощами, то усвояемость белков выше, чем у продуктов, приготовленных по отдельности.

#### БАРАНИНА (ГОВЯДИНА) ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

Блюдо это распространено на Кавказе, и его там называют «ай-решт». Оно давно уже вошло

в наше, русское, родное, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдывается местностью, климатом и образом жизни. Хорошо перенимать чужое хорошее, но своего оставлять не должно и всегда надобно считать его всему основанием».

Эти слова можно отнести к грузинской и таджикской, узбекской и татарской — любой национальной кухне. Но нельзя, однако, не учитывать то обстоятельство, что народные традиции питания подвергались влиянию случайных факторов: наложило на них отпечаток социальное неравенство, религиозные запреты.

Когда-то, например, порция супа в 500—600 г была оправдана. Ведь энерготраты крестьянина и мастерового составляли 5—6 тысяч килокалорий. Покрывались они в основном за счет ржаного хлеба, что требовало большого количества жидкости. Суп ели не только в обед, но и в завтрак, и даже в ужин. Сегодня энерготраты населения снизились почти вдвое. Сократилось потребление хлеба, а вместе с ним и супа.

Религиозные каноны предписывали нашим предкам почти 250 постных дней в году. Простой люд доводил себя до истощения, а на столах высшего духовенства и знати водились икра, семга, заморские фрукты. Так что все попытки оправдать посты безосновательны. Мнение науки однозначно: длительное голодание приводит к глубоким изменениям организма, многие из которых необратимы. Другое дело, что отказ от еженедельных постных дней привел к резкому сокращению в рационе растительных масел, важнейшего источника биологически активных веществ.

Я уверен, что и к новейшим модным теориям о целебной роли голодных диет, врожденном вегетарианстве, крайности в использовании соли и сахара надо относиться с большой осторожностью. Они не имеют научных основ. Не случайно Ф. Энгельс говорил, что без мясной пищи человек не смог бы стать человеком. Во всем нужна мера. Наряду с водой и хлебом соль всегда считалась символом жизни. В народе не зря говорят: «Недосол на столе, пересол на спине». А избыток сахара приводит к ожирению.

Народная кулинария строится на гармоничном сочетании растительных и животных продуктов. Запомните ее несложные советы:

— **Растительных масел в рационе должно быть не менее 25—30 г ежедневно.**

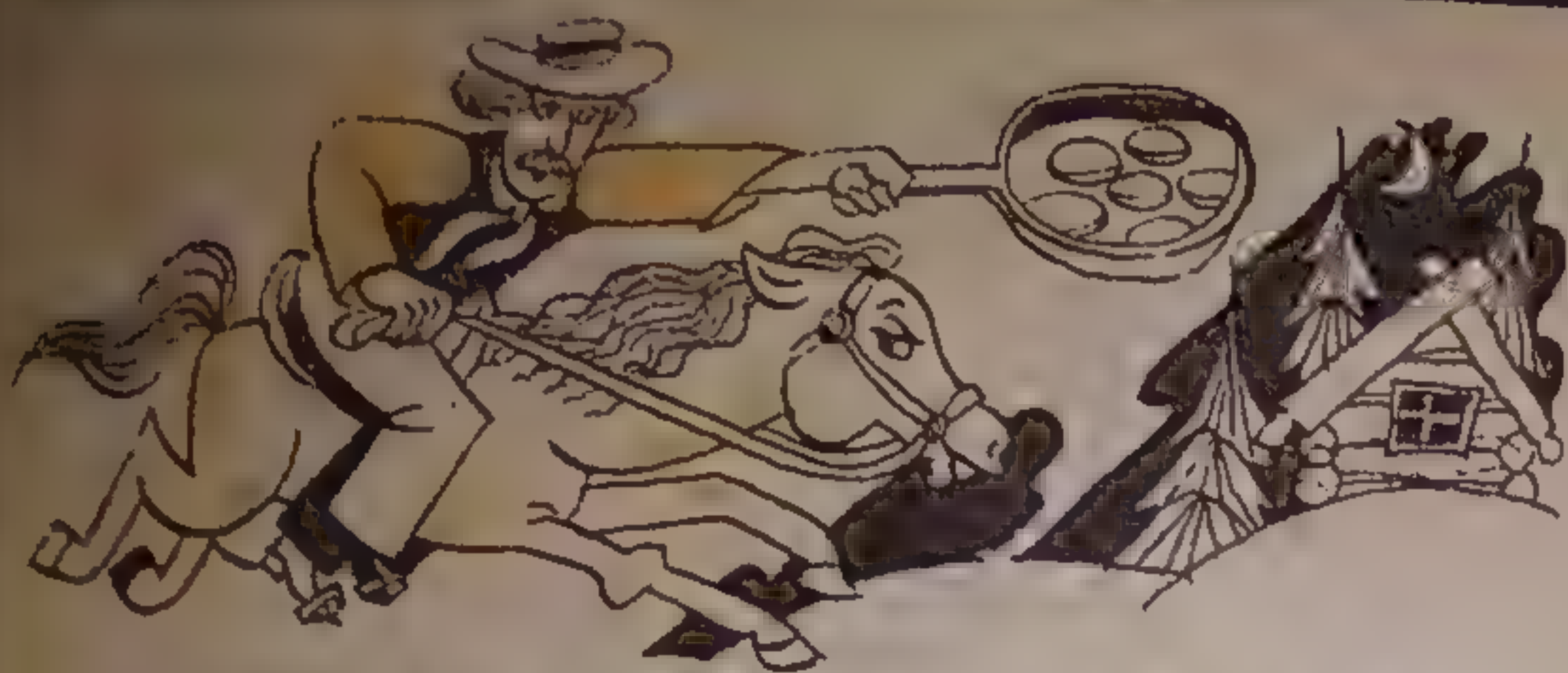
— **Ограничение мяса оправдано в лечебных диетах и в питании пожилых людей.**

— **Излишек соли вреден так же, как и ее недостаток.**

— **Суточная норма сахара с учетом содержания во всех продуктах — 80—100 г.**

Строго соблюдать режим питания — важнейший завет богини здоровья Гигии. В русском народе его называли «вить». В. Белов пишет: «Вить — это строгий порядок в еде... Отменить обед или завтрак было никому не под силу». Закрепленный веками, он стал для нас целесообразен и физиологически. Современная наука о питании рекомендует такое распределение пищи по приемам: завтрак — 25—30%; обед — 35—40%; полдник или вечерник — 5—10%; ужин — 10—25% всего количества.





## АМЕРИКАНСКИЕ ОЛАДЫ К РУССКОЙ МАСЛЕНИЦЕ

СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЕ ОЛАДЫ НА ЗАВТРАК ДОСТАВЯТ РАДОСТЬ ВСЕЙ СЕМЬЕ. МЫ ПОДСКАЖЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО АППЕТИТНЫХ «ИДЕЙ»-ДОБАВОК: ЯГОДЫ, ОРЕХИ, ЖАРЕННЫЕ КОЛБАСКИ, ГРУДИНКА. НО ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОДАТЬ ОЛАДЫ НЕ ТОЛЬКО К ЗАВТРАКУ, НО И К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ, ПОПРОБУЙТЕ ИХ ПРОСЛОИТЬ И УКРАСИТЬ СЛАДКИМИ АРОМАТНЫМИ СМЕСЯМИ ИЗ ВЗБИТОЙ СМЕТАНЫ, СВЕЖИХ ФРУКТОВ, СИРОПОВ И ВАРЕНЬЯ.

### Тесто (основа)

Продукты на 16 оладий: 2 яйца, 2 стак. молока, 1/4 стак. растительного масла, 2 стак. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. погашенной соды.

Сначала взбейте яйца, потом добавьте остальные компоненты и выпекайте.

Вместо молока можно использовать такое же количество сливок, простокваши или кефира. Или замените его смесью из 3/4 стак. яблочного пюре и 1 стак. молока.

### С ЧЕМ ПОДАТЬ ОЛАДЫ

Апельсиновое масло: смешайте апельсиновый сироп и размягченное сливочное масло, взбейте до однородной массы и добавьте тертую цедру.

Продукты: 1/2 стак. размягченного сливочного масла, 1—2 ст. л. апельсинового сиропа, 2 ч. л. тертой цедры.

Вишневый сироп: перемешайте вишневый джем с водой и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Можно подавать его горячим.

Хорошо использовать персиковый, клубничный или абрикосовый джем.

Продукты: 300 г вишневого джема, 1/4 стак. воды.

Медовое масло: взбейте мед (он должен слегка побелеть) и, не переставая взбивать, добавьте размягченное масло.

Продукты: 3/4 стак. меда, 1/2 стак. масла.

Клубничное пюре: смешайте мелко нарезанную мороженую клубнику с сахаром, разведите крахмал в воде и соедините с клубничкой. На медленном огне доведите до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня, добавьте ванильный сахар и остудите.

Продукты: 2 стак. мороженой клубники, 1/4 стак. воды, 1 ст. л. крахмала, 1/2 стак. сахара, ванильный сахар.

Клюква с орехами: разотрите клюкву с сахаром и добавьте сок и тертую цедру.

Продукты: 1 стак. клюквы, 1 стак. сахара, 3/4 стак. толченых орехов, 2 ч. л. тертой цедры лимона.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы оладьи не остыли, положите их на смазанную сливочным маслом сковороду или противень, накройте фольгой и поставьте в нагретую духовку.

Попробуйте сохранить оладьи свежими в течение двух-трех недель. Сделайте между ними прослойки из фольги или пергаменты, заверните в целлофановый пакет и, предварительно остудив, положите в морозильник.

Из журнала «Севентин» (США)

Перевела Е. Приемская.

## ИЗЫСКАННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешать апельсиновый сок, клубничный сироп от варенья-пятиминутки или клубнику, протертую с сахаром, коктейль «Праздничный» (готовый безалкогольный напиток) и вишневый сироп. Охладите коктейль в холодильнике и подавайте на стол в высоких узких бокалах.

Продукты: апельсиновый сок — 800 г, клубничный сироп или клубника, протертая с сахаром, — 200 г, коктейль «Праздничный» — 1 бутылка, сироп вишневый — 50 г.

А. КРАШЕНИННИКОВА

## ГОРШОЧЕК, ВАРИ

БЛЮДА, КОТОРЫЕ МЫ ПРЕДЛОЖИМ, СОЧНЫ И АРОМАТНЫ, МЯСО В ГОРШОЧКЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЖНЫМ, ОВОЩИ СОХРАНЯЮТ СВОИ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА. НОРМА ПРОДУКТОВ ДАЕТСЯ НА 1 ПОРЦИЮ.

### ЩИ СУТОЧНЫЕ

Квашеную капусту мелко нарубите, добавьте томатное пюре. Кости



свинокопченостей и тушите в горшочке 3—4 часа. Морковь и лук мелко нарежьте.

В кипящий бульон или воду положите тушеную капусту, пассерованные овощи и варите до готовности. За 5—10 минут до окончания варки добавьте пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, соль, специи. Готовые щи заправьте чесноком, растертым с солью. Их можно приготовить и с другими мясными продуктами. Для приготовления щей со свиной головой норма жира уменьшается.

Продукты: кости свинокопченостей — 50 г, капуста квашеная — 250 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томатное пюре — 50 г, кулинарный жир — 30 г, мука пшеничная — 10 г, чеснок — 3 г, бульон или вода — 800 г.

### ГУСЬ ИЛИ УТКА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Обработанную тушку гуся (или утки) разрубите на кусочки (по 50 г) и сложите в горшочек. Влейте немного воды и, закрыв крышкой, варите до полуготовности. Затем добавьте соль, перец, мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, перебранную гречневую крупу (или пшено) и варите до тех пор, пока крупа немного разварится. Затем добавьте сметану и в закрытом горшочке в духовке доведите блюдо до полной готовности.

Продукты: гусь (или утка) — 170 г, крупа — 60 г, репчатый лук — 20 г, морковь — 40 г, сметана — 50 г, соль, перец — по вкусу.

### СВИНИНА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

На тонкие отбитые порционные куски мяса положите фарш и сверните изделия в виде колбасок. Подготовленный полуфабрикат посыпьте солью, перцем, обжарьте и уложите в горшочек. Сверху положите мелко нарезанный, предварительно обжаренный картофель, залейте соусом и тушите.

Фарш: сыр, натертый на крупной терке, ветчина, нарезанная соломкой, мелко рубленая зелень петрушки.

Соус: в красный соус (из томата) положите грибы, предварительно сваренные до полуготовности, и добавьте соус типа «Кетчуп».

Продукты: свинина — 170 г, масло сливочное — 10 г, сыр — 20 г, ветчина — 25 г, петрушка — 3 г, масло топленое — 10 г, грибы — 25 г, соус «Кетчуп» — 5 г, соус красный — 70 г.

### МЯСО, ТУШЕННОЕ С ЛУКОМ

Говядину нарежьте кусками, посыпьте солью и обжарьте до образования румяной корочки.

В горшочек положите слой, нашинкованного пассерованного репчатого лука, на него — куски обжаренного мяса, сверху — еще один слой лука. Таким образом уложите 2—3 ряда. Затем влейте коричневый бульон (на 1 л воды — 1 кг костей, предварительно обжаренных). Варите их в течение 5—6 часов на слабом огне. Затем бульон процедите и поставьте выпаривать. Добавьте соль, перец, горошек, лавровый лист и в закрытом горшочке тушите до полной готовности.

Мясо можно подать с гарниром — рассыпчатой гречневой (или рисовой) кашей, отварным картофелем или со сложным гарниром.

Продукты: говядина — 120 г, сало — 10 г, репчатый лук — 90 г, бульон — 30 г, соль, перец, соус — 50 г, гарнир — 200 г.

А. БУТУЗОВ



КУРС ВЕДЕТ  
И. П. БЕРЕЗИН

## МИНУС ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ...

**И**так, продолжаем наши занятия. Сегодня разговор пойдет о факторах риска.

Что это такое? Наш организм расходует огромные силы на сопротивление стрессовым ситуациям, возможным вредным воздействиям окружающей среды, перегрузкам то есть факторам, не зависящим от самого человека, но вызывающим множество заболеваний. Никакая система физических тренировок не сделает вас здоровым, если вы продолжаете курить, злоупотребляете алкоголем или слишком много едите. Поэтому прежде всего настраивайте силы воли, чтобы избавиться от вредных привычек.

Сознательно не хочу прибегать к «шоковой» терапии, называя, например, процент заболевших раком среди курильщиков, о тяжелейших болезнях алкоголиков, потому что считаю раз и навсегда решил быть здоровым, мы с вами настроились на разумное отношение к себе и своим близким.

### АЗБУКА САМОКОНТРОЛЯ

Тренировки полезны только тогда, когда проводятся без переутомления и напряжения. Для того, чтобы самому определить объем нагрузок, не приносящих вреда, надо овладеть простейшими способами самоконтроля в процессе тренировки, работы, отдыха. Проще всего вести постоянный дневник.

Дальше мы расскажем, как заносить после каждого занятия данные, какие делать записи. Дневник должен выглядеть примерно так:

| Показатели                                  | 10 сентября              | 11 сентября                 | 12 сентября                 |
|---|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Самочувствие                                |                          | хорошее                     | хорошее                     |
| Работоспособность                           |                          | хорошая                     | хорошая                     |
| Аппетит                                     |                          | хороший                     | хороший                     |
| Сон   | 8 ч. хорошо              | 8 ч. хорошо                 | 8 ч. хорошо                 |
| Желание заниматься физическими упражнениями | с удовольствием          | с удовольствием             | с удовольствием             |
| Характер физической тренировки              | ходьба 1 км 0 23 мин сек | Бег трусцой 1 км 13 мин сек | Бег трусцой 1 км 13 мин сек |
| Степень физической активности               | невысокая                | повышенная                  | повышенная                  |
| Пuls в покое в минуту                       | 70                       | 69 (рутич полный)           | 69                          |
| во время нагрузки                           | 90                       | 105                         | 95                          |
| в конце нагрузки                            | 92                       | 105                         | 95                          |

Характер физической нагрузки, ее величину определить очень просто. Если вы занимаетесь бегом, ходьбой, то записываете скорость и время движений.

Один из самых точных и известных способов самоконтроля — подсчет частоты пульса (ЧСС — частота сердечных сокращений). Puls здорового, но нетренированного мужчины в состоянии покоя равен 70—75 ударам в минуту, женщины — 75—80 уд/мин. Если такой человек начинает тренировку медленно, ЧСС возрастает не более чем на 10—15 уд/мин. При этом, конечно, он не испытывает дискомфорта.

При среднем темпе занятий возникает ощущение легкого сердцебиения, усталости, которая быстро проходит. ЧСС возрастает до 90—115 уд/мин. Начиная нужно прекращать занятия, если Puls выше 120 уд/мин. Максимальная частота пульса вычисляется по формуле: 220 минус возраст человека.

После снятия нагрузки у здорового человека Puls может быть в два раза выше чем в состоянии покоя, спустя еще две минуты — в полтора раза, а спустя 10 минут — приближается к исходному.

А если частота сердечных сокращений увеличивается нагрузкой, необходимо снизить.

Ваши ощущения — показатель по которому можно судить о самочувствии. Появление одышки, боли за грудиной, признаки головокружения, тошноты, головные боли — сигнал для уменьшения или даже прекращения тренировки. Ощущение бодрости, повышение работоспособности — верный признак того, что вами выбран оптимальный вариант.

На следующем занятии мы расскажем о видах физических нагрузок и дадим некоторые рекомендации.

## ГИМНАСТИКА ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

**С**реди хронических заболеваний очень распространен остеохондроз поясничного отдела позвоночника.

Признаки его появления — тупые боли в области поясницы, онемение стоп, боли при резких движениях. Возникновению и обострению остеохондроза способствуют травмы позвоночника, его перегрузки.

Людям, страдающим этим заболеванием, рекомендуется выполнять утреннюю и лечебную гимнастику, заниматься плаванием. Полезны самомассаж, ходьба бег, спортивные игры.

В быту и на работе не находите долгое время в одной позе. Наиболее вредное положение — наклон туловища вперед. При этом увеличивается нагрузка на межпозвониковые диски. В период обострения заболевания нужен максимальный покой.

Для профилактики остеохондроза необходимо укреплять мышцы брюшного пресса и спины. Методика изложена в «Работнике» № 8 10. 86 г.

Приводим небольшой ориентированный комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе. Каждое упражнение повторите от 6 до 12 раз.

### ЛЕЖА НА СПИНЕ

1. И. п. — ложитесь на спину, руки вдоль туловища. На счет 1 — поднимите руки через стороны вверх, на счет 2—3 — сильно потянитесь, на 4 — опустите руки.

2. И. п. — руки положите под голову, на счет 1—2 — надавите локтями на пол, на 3—4 — держите в этом положении, 5 — расслабьте мышцы.

3. И. п. — ноги и руки согнуть, стопы и локти на пол. На счет 1 — приподнимите таз, на 2—3 — держите, 4 — опустите (рис. 1).

4. И. п. — то же, руки отбросьте в стороны. На счет 1 — наклоните ноги вправо, левым коленом коснитесь пола. На 2 — вернитесь в первоначальное положение, на 3 — то же в другую сторону, на счет 4 — вернитесь в и. п. (рис. 2).

5. И. п. — руки вдоль туловища, на счет 1—2 — сядьте и схватите ступни колен, на 3—4 — ложитесь и разогните ноги.

6. И. п. — сильно согните ноги, подтяните их к груди и обхватите руками, голову наклоните к коленям, выгнув спину. Выполняйте перекаты, разгибая и сгибая ноги (рис. 3).

### ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

7. И. п. — руки согните в локтях, подбородок опустите на кисти. На счет 1 — слегка приподнимите прямые (или согнутые) ноги, на счет 2—3 — держите ноги на весу, на 4 — опустите.

8. И. п. — руки вдоль туловища. На счет 1 — слегка приподнимите голову, плечи и прямые ноги, на счет 2—3 — оставайтесь в этом положении, на счет 4 — вернитесь в и. п.

9. Выполняйте круговые движения ног в одном и в другом направлении, лежа на боку.

### СТОЯ

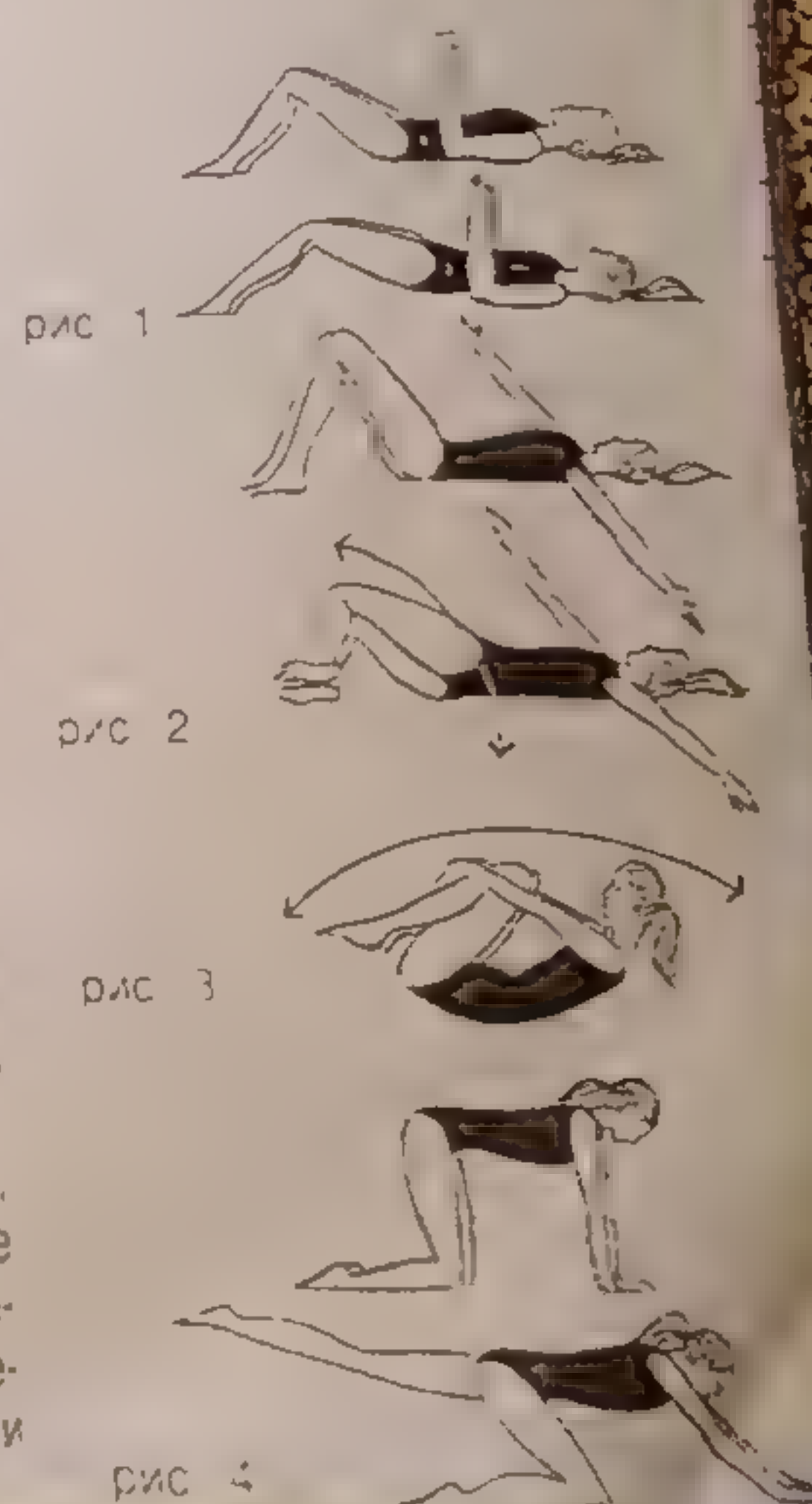
10. Стоя на четвереньках, не отрывая кистей от пола, сядьте на пятки. Отведите прямую ногу назад. Делайте упражнения поочередно одной и другой ногой (рис. 4).

11. И. п. — ноги вместе. На счет 1 — присядьте, положите кисти на пол, на счет 2 — выпрямляйте ноги, на счет 3 — вновь согните ноги, на счет 4 — встаньте.

12. Выполните самомассаж поясницы в течение 3—5 минут, расслабьте мышцы ног.

Тем, у кого хорошая физическая подготовка, нагрузку можно увеличить, добавив число повторений упражнений и использованием гимнастических предметов: палки, мяч, гантелей весом 1—3 килограмма и эспандеров.

Ю. КУРПАН.  
Е. ТАЛАМБУИ





# ЭФФЕКТНЫЙ БЛУЗОН

Фото Н. МАТОРИНА



У НЕГО НЕМАЛО ДОСТОИНСТВ: БЛУЗОН ПРАКТИЧЕН И НАРЯДЕН. УЗОР-ЛЕСЕНКА ПРИДАЕТ ЕМУ СТРОГОСТЬ, А СЛОЖНАЯ ЦВЕТОВАЯ ГАММА, С ПЕРЕХОДОМ ОТ ЧЕРНОГО ЦВЕТА К БЕЛОМУ ЧЕРЕЗ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ СЕРЫЕ — БЛАГОРОДСТВО И ИЗЯЩЕСТВО. ЧЕРТЕЖ ДАЕТСЯ НА 48-Й РАЗМЕР.

**Б**лузон связан из 350 г тонкой шерстяной пряжи (соответствует 2 нитям пряжи № 32/2): черный цвет — 60 г (на чертеже — № 1), темный маренго — 40 г (№ 2), светлый маренго — 120 г (№ 3), серый — 40 г (№ 4), светло-серый — 40 г (№ 5), белый — 50 г (№ 6).

Цветовую гамму можно подобрать иную.

Спицы № 2 и 1,5.

Рисунок вязки рельефный, комбинированный с перевитиями.

Низ блузона, манжеты рукавов, горловина и маленькая кокетка-погончики связаны резинкой 2х2.

Для рабочего образца наберите 38 петель (количество должно делиться на 12 плюс 2 краевые) и вяжите по схеме. Полностью раппорт по высоте соответствует малой «лесенке» — 2 раппорта — большой. Всегда по высоте 12 раппортов по ширине — 24.

Перед: набираем петли по расчету черным цветом и вяжем резинкой спицами № 1,5 мм. После резинки провяжем 1 ряд лицевыми (в этом ряду, добавив через равные промежутки подготовленные петли для основного рисунка). Теперь по 1 разу в каждом ряду черной нити на спи-

цами № 2 нитями под № 3, то есть светлым маренго. Провязав раппорт 7 раз, вводим нить под № 2 — темный маренго. Провязав раппорт 5 раз, вводим нить под № 1 — черную и провязываем ею 12 раппортов. Соединение нитей по вертикали производим в центре полосок платочной вязкой. Так как одновременно приходится использовать нити от 3, 4, 5-го клубков в каждом ряду, чтобы они не путались, положите каждый клубок в отдельный полиэтиленовый мешочек, сверху завяжите его так, чтобы нить свободно проходила.

Вяжем прямо до линии горловины. Горловину выполняем в 2 этапа на укороченных рядах, причем петли на спице оставляем открытыми. Теперь провяжем ряд лицевыми петлями, убавляя при этом каждую 5-ю. Переходим на спицы 1,5 мм, провязываем изнаночный ряд и вяжем резинку 2х2 высотой 3 см. Это будет середина плеча. Петли, соответствующие ширине горловины, закрываем в один прием, а в следующем ряду такое же количество петель набираем и вяжем еще 3 см (2-я часть кокетки-погончика). Заканчиваем вязание этой детали 3—4 рядами вспомогательной нити.

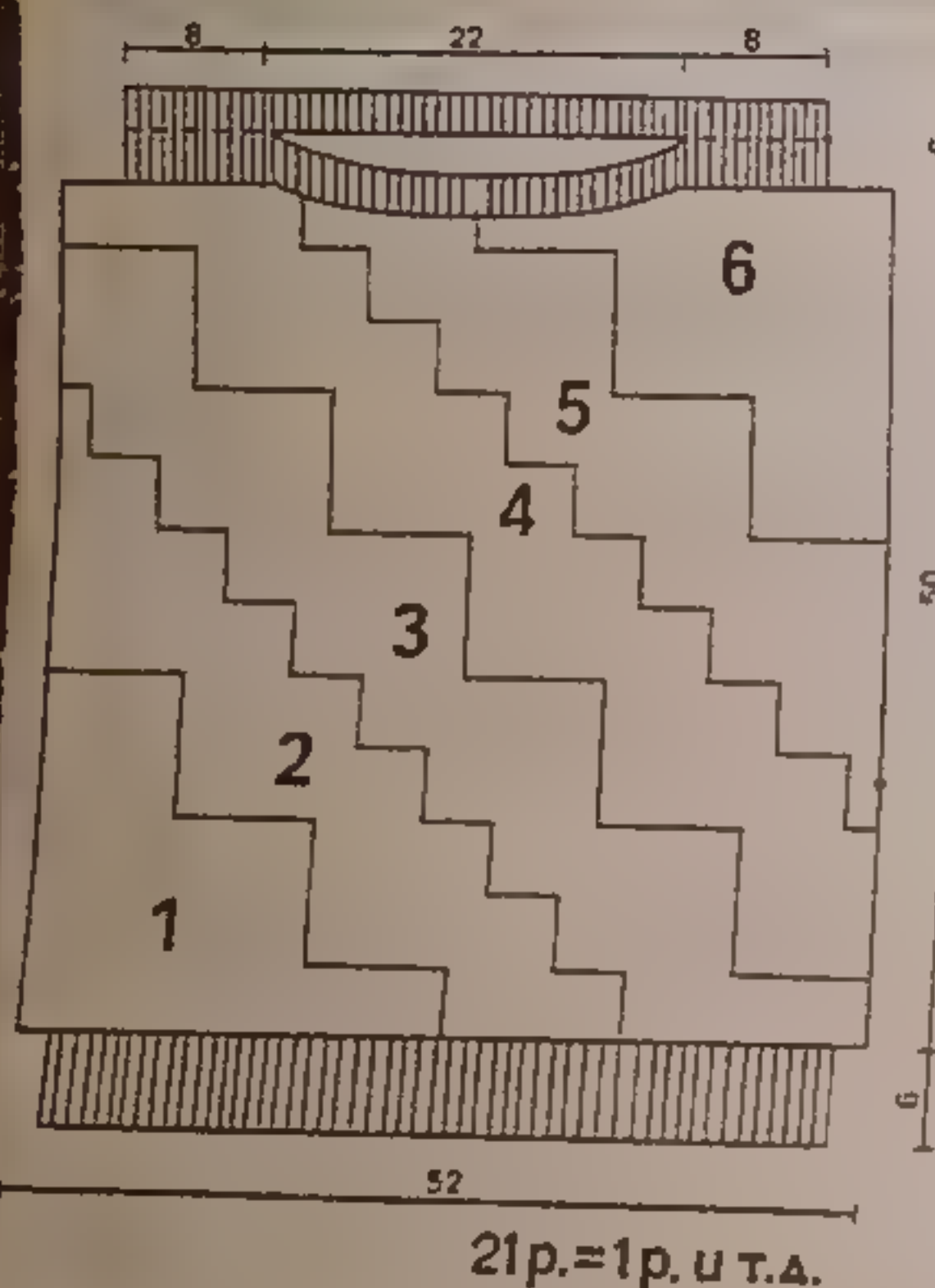
Спинка вяжется так же, как перед, только зигзагообразные линии выполняем, как в зеркальном отражении, то есть начинаем черным цветом, а заканчиваем ряд светлым маренго. Наклон «лесенок» на спинке будет направо. Заканчиваем вязание спинки вспомогательной нитью.

**Рукав.** Набираем петли по расчету резинки и вяжем спицами 1,5 мм резинку 2х2 высотой 6 см. В 1-м ряду через 4 петли делаем прибавки воздушных петель или из поперечной нити между петлями по всему ряду. Рукав вяжем спицами № 2 чулочным вязанием, причем четные ряды соответствуют лицевой стороне полотна, а нечетные — изнаночной. Вяжем рукав по чертежу длиной 78 нитями под № 3, то есть светлым маренго.

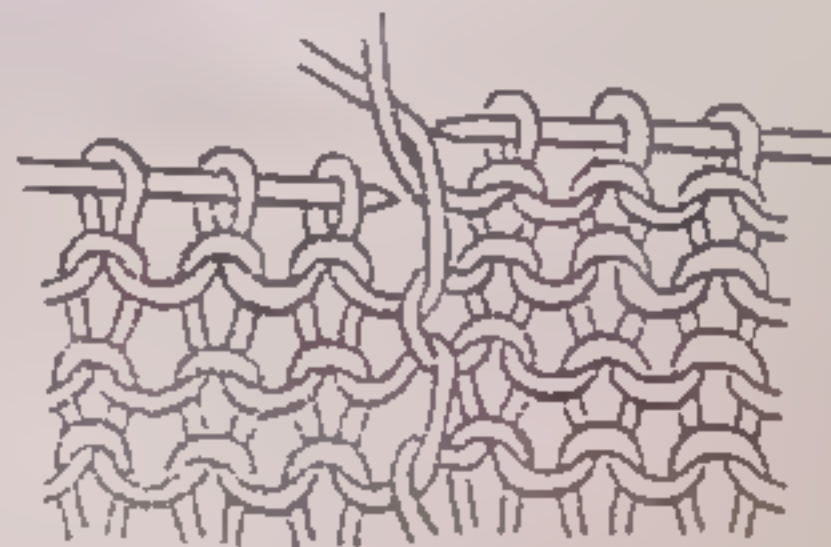
**Обработка деталей:** наколите их на чертежи, накройте мокрой марлей, сложенной в 2—3 слоя, и держите так до полного высыхания. Резинки вытягиваем в длину. Сшиваем верхний край спинки с резинкой кокетки-погончика горизонтальным трикотажным швом, удаляя вспомогательную нить последнего ряда небольшими группами петель, захватывая при этом со стороны спинки через равные промежутки по 2 петли вместе, чтобы количество петель совпало.

Вшиваем рукав (точки соединения рукавов на плече и на линии проймы обозначены на схеме). Сшиваем боковые швы и рукав. Аккуратно разгладьте швы, чтобы не нарушить рельефную фактуру рисунка вязки.

А. АПТЕКАРЕВА-МИТАНОВА.



21р.=1р. и т.д.



перекручивание нитей с изнаночной стороны вязания

|    |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|----|
| 22 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 21 |
| 20 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 19 |
| 18 | + | + | + | + | + | + | 17 |
| 16 | + | + | + | + | + | + | 15 |
| 14 | + | + | + | + | + | + | 13 |
| 12 | + | + | + | + | + | + | 11 |
| 10 | + | + | + | + | + | + | 9  |
| 8  | + | + | + | + | + | + | 7  |
| 6  | + | + | + | + | + | + | 5  |
| 4  | + | + | + | + | + | + | 3  |
| 2  | + | + | + | + | + | + | 1  |

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

+ — лицевая петля  
— — изнаночная петля  
Перевитие из 6 петель с наклоном напра-

во: 3 петли снять на дополнительную спицу и держать перед работой; провязать 4-ю, 5-ю, 6-ю лицевыми, а затем петли с дополнительной спицы провязать лицевыми.

Перевитие из 6 петель с наклоном направо: 3 петли снять на дополнительную спицу и держать за работой; провязать 4-ю, 5-ю, 6-ю лицевыми, а затем петли с дополнительной спицы провязать лицевыми.



# ДОМАШНИЙ КАМЕНДОСКОП

10 • 87

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ

РАБОТНИЦА

## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

Курс ведет

редней половинки и удлините заднюю (по схеме).

Внеся все изменения в лекала, перекроите брюки. Если при раскрое были даны припуски на швы по 2 см, этого достаточно для исправления дефектов посадки.

Если вы шьете брюки из шерстяной ткани, стоит пришить к передним половинкам подкладку, чтобы ткань не растягивалась на коленях и лучше скользила. Как сделать выкройку подкладки, показано на рис. 4. Ее нижний срез вырежьте зигзагообразной линией или обметайте. С деталями верха подкладку соедините, обметывая срезы вместе.

**ВЛАЖНО-ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА.** Понадобится утюг, влажная ткань или марля. Отпаривая, не следует делать больших усилий.

те (рис. 8). Сложите по линии входа в карман передние половинки и боковые части, совместите срезы мешковины и стачайте их между собой (рис. 9). Сметайте и стачайте боковые швы и разутюжьте их. В нижней части входа в карман сделайте закрепку зигзагообразной строчкой (рис. 10).

Теперь переходите к застежке. Для правой ее стороны скроите дополнительную полоску ткани по длине застежки и шириной в крое 10 см. Цельнокроенный припуск правой стороны срежьте, отступив от линии середины 1 см и сделав припуск на шов. Дополнительную полоску ткани сложите пополам, вложите прокладку и притачайте к правой половинке, притачивая одновременно одну сторону застежки «молнии». Припуск на застежку левой половинки брюк пе-

жите лицевой стороной внутрь, стачайте «на уголок» (рис. 15), подрежьте излишки ткани и выверните, раскладывая шов. Приутюжьте концы пояса и закрепите строчкой.

Сметайте и стачайте брюки по шаговому швам, разутюжьте швы. Сметайте средний шов брюк, пояс в верхней части (рис. 16). Стачайте средний шов двумя-тремя строчками, слегка растягивая срезы под лапкой. Разутюжьте шов (рис. 17).

Заметайте низ застежки. В нижней части строчка проходит насквозь, захватывая и левую сторону. В конце строчек сделайте закрепку.

**ОБРАБОТКА НИЗА.** Подровняйте низ, уточнив длину, и обметайте. Определите линию подгиба и с лицевой стороны приметайте брючную тесьму (рис. 18). Настрочите тесьму

**М**ы даем выкройку двух размеров: 182-100-82 и 170-88-72. На чертеже цифры черного цвета соответствуют «взрослому» размеру, другие — «юношескому». Если же рядом с черной нет цветной цифры, значит, измерение приемлемо для обоих размеров.

На чертеже даны следующие детали:

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Передняя половинка | 2 дет. |
| 2. Задняя половинка   | 2 дет. |
| 3. Пояс               | 1 дет. |

Расход ткани зависит от длины брюк. При ширине 150 см возьмите за расчет длину плюс 10—20 см.

Выкройка дана без припусков на швы, направление долевой нити указано стрелкой.

Вычертите детали брюк в натуральную величину, раскроите, оставляя припуски на швы не менее 2 см. Выполните влажно-тепловую обработку задних половинок. Сметайте брюки и проведите примерку.

Перечислим наиболее частые дефекты посадки брюк на фигуре.

**Рис. 1.** Если брюки узки, возникают горизонтальные складки спереди. Исправить дефект можно за счет ширины задних половинок, поскольку запасы ткани на передних половинках, как правило, небольшие. Вначале заколите ткань булавками (или выпустите из шва), а потом перенесите в крой.

**Рис. 2.** Бывает, что в нижней части брюк сзади собираются наклонные складки и горизонтальные в верхней. Сократите сзади длину среднего шва и немного удлините этот шов спереди. Исправления проводите по схеме.

**Рис. 3.** При приседании брюки чересчур натягиваются, затрудняя подъем ноги. Одной из причин может быть недостаточная длина задней половинки брюк. Нанесите на детали линии разреза, сократите длину пе-

## МУЖЧИНАМ



Сегодня предлагаю вам сшить мужские брюки. Модель эта подойдет и юношам, и мужчинам постарше. Крой классический. Спереди на бедрах брюки свободны за счет мягких складок, идущих от талии. По бокам расположены внутренние карманы с атласными боковыми частями. Книзу брюки слегка за-



сформируйте задние половинки шерстяных брюк так, как показано на рис. 5. На хлопчатобумажной же ткани нужно оттягивать задние половинки только по среднему шву (так называемый «шов сидения»).

Выкроив подкладку для передних половинок и отутюжив задние, приступайте к шитью. Начните с карманов. К передней половинке брюк с изнаночной стороны приметайте верхнюю мешковину кармана (рис. 6). Перегните переднюю половинку по линии кармана и настрочите по краю на мешковину. По сгибу проложите отделочную строчку, отступив 0,5 см от сгиба (рис. 7).

На нижнюю мешковину кармана, выкроенную по основной детали, наложите боковую часть, цельнокроенную с подзором кармана, и прострочи-

тегните на изнаночную сторону (не забудьте прокладку) и настрочите на вторую сторону «молнии» (рис. 11).

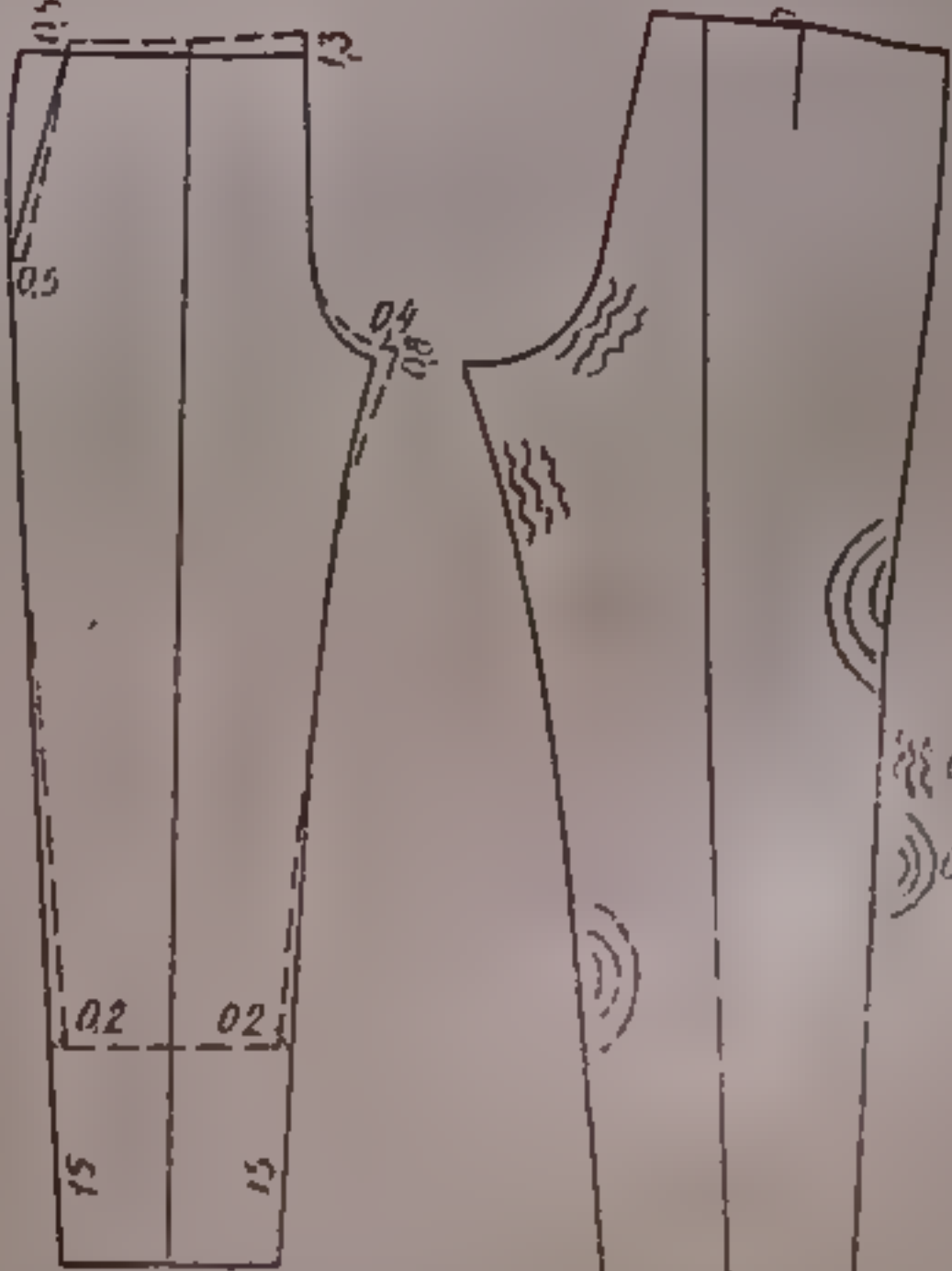
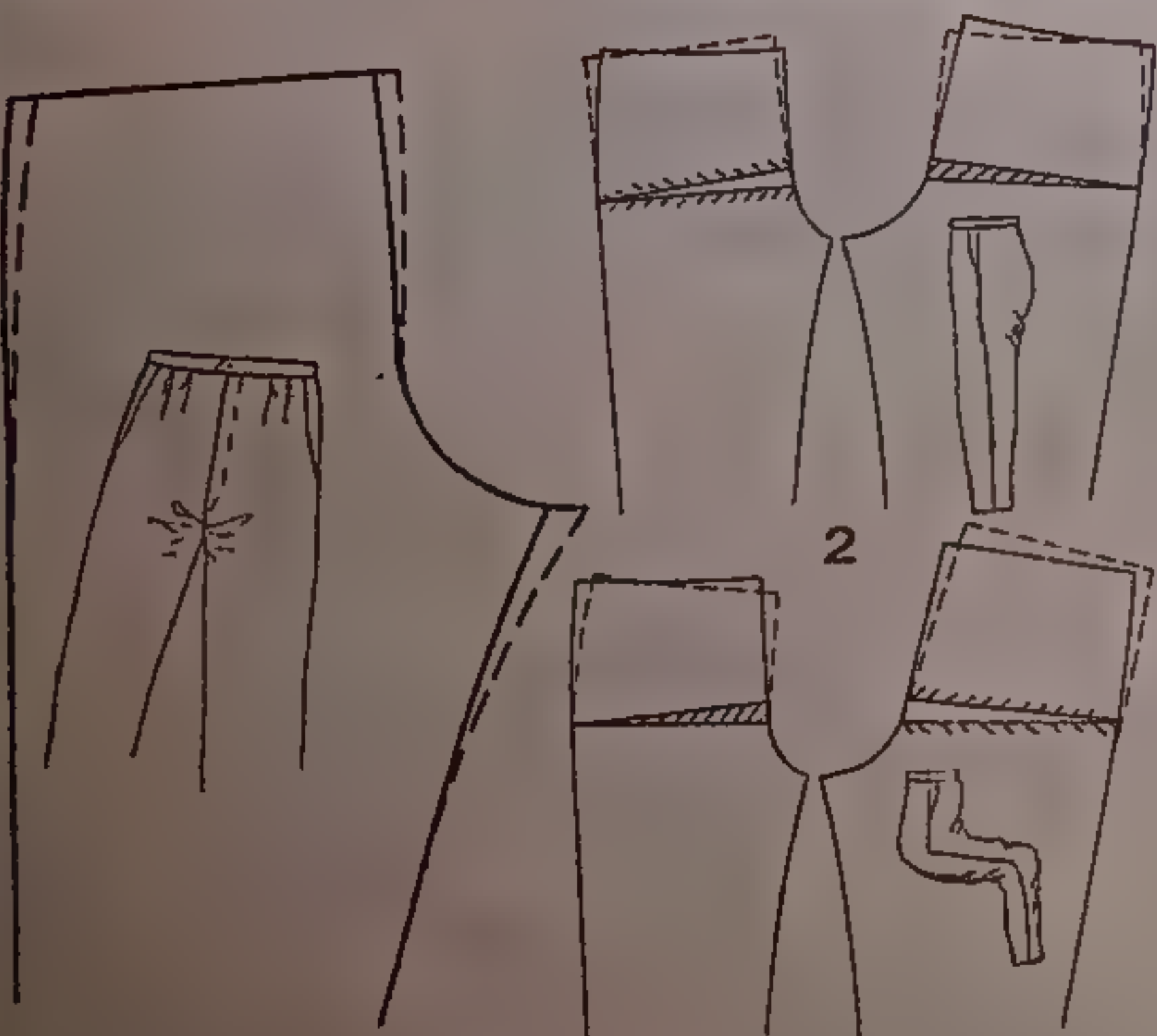
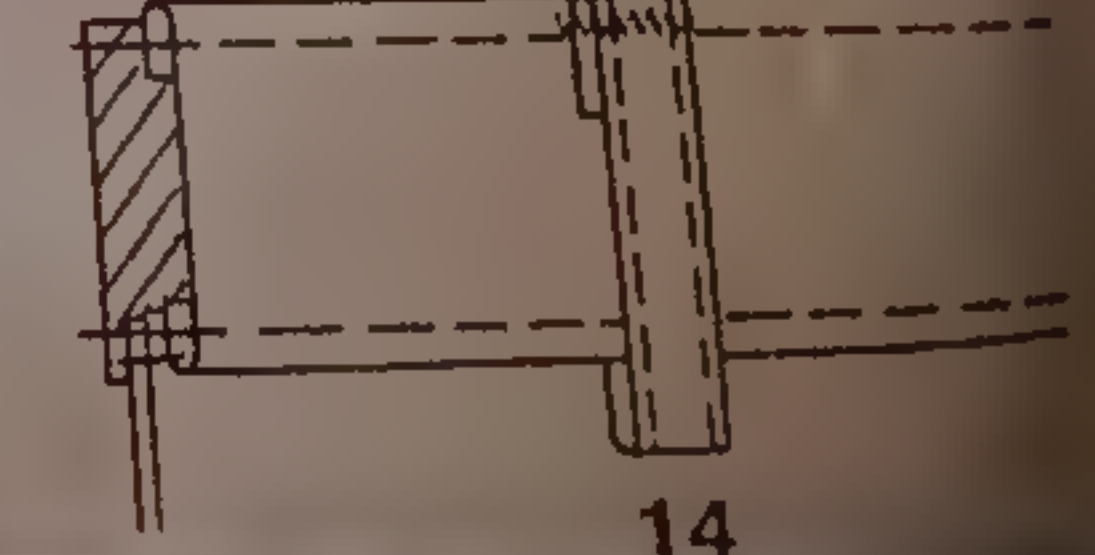
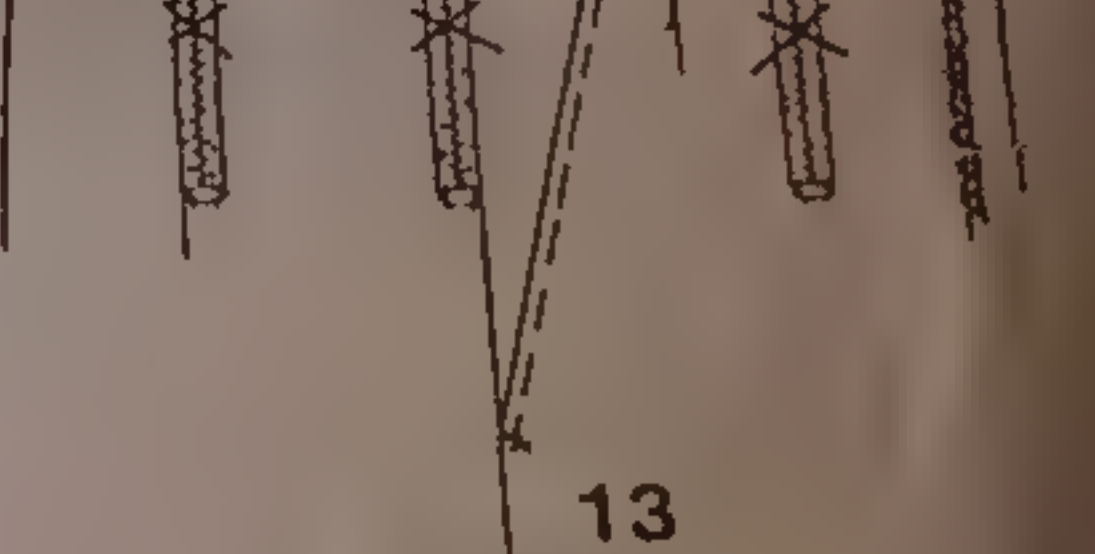
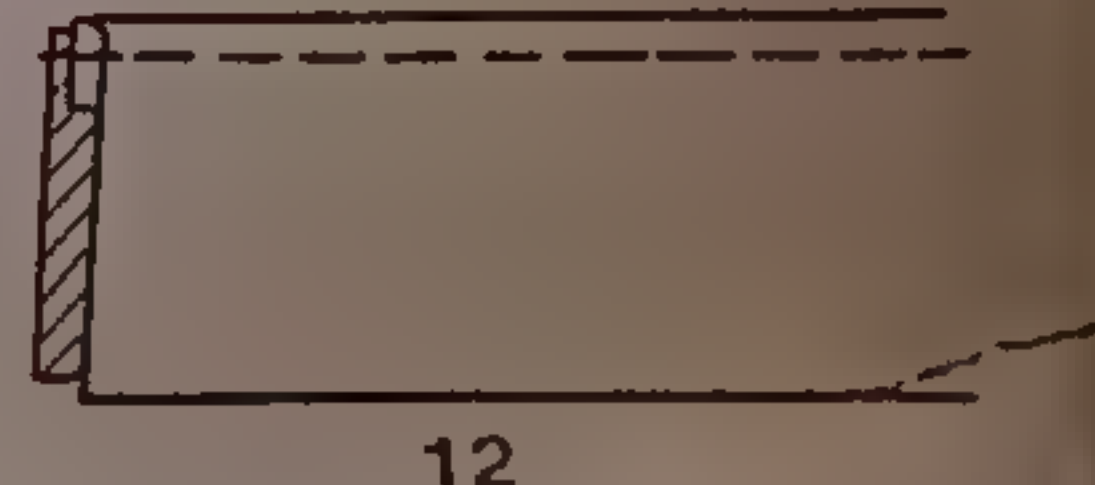
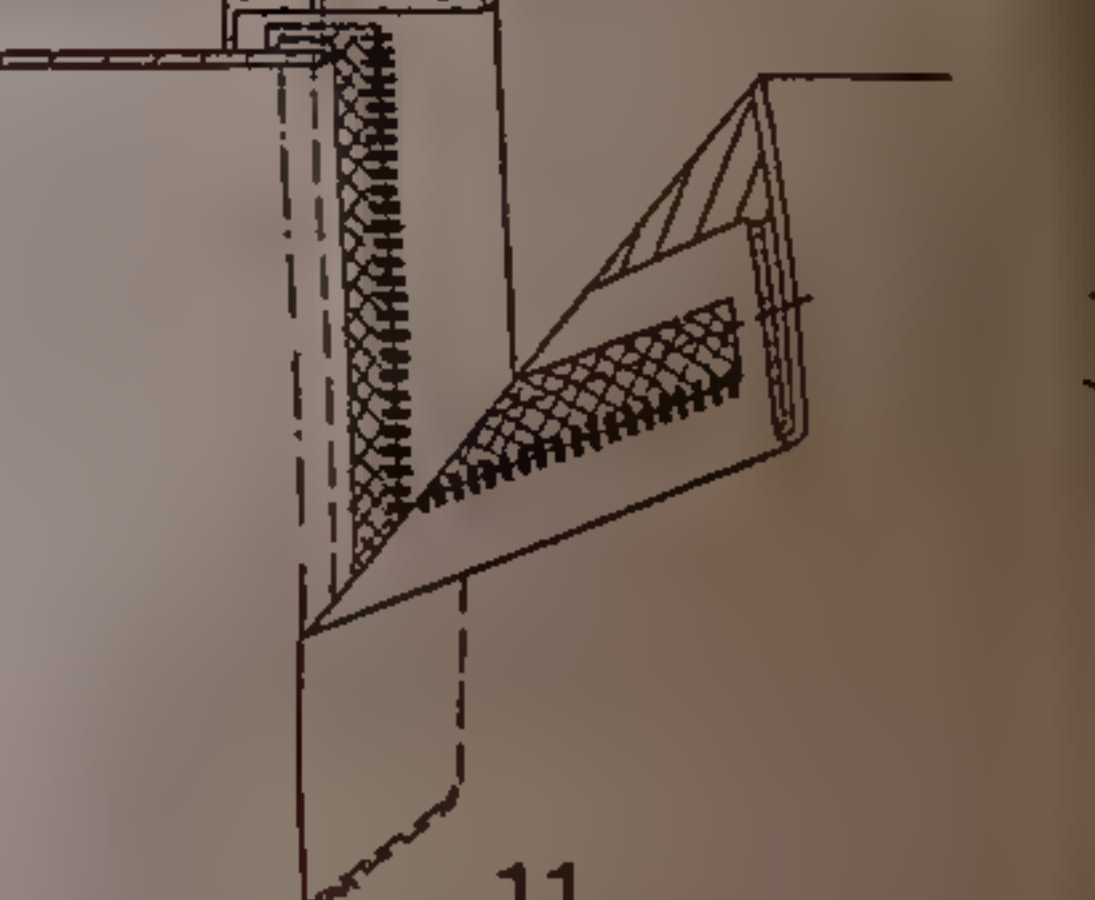
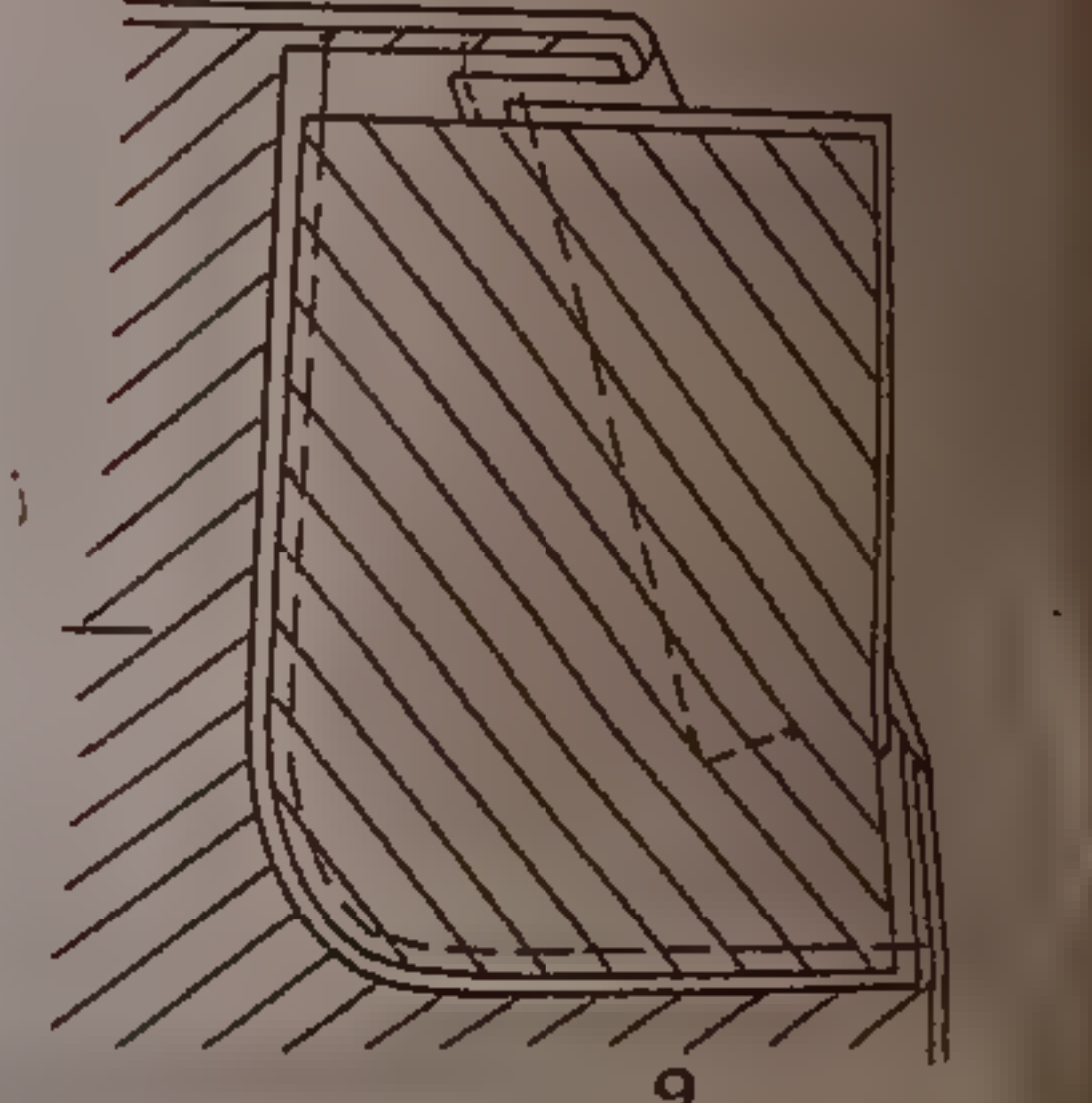
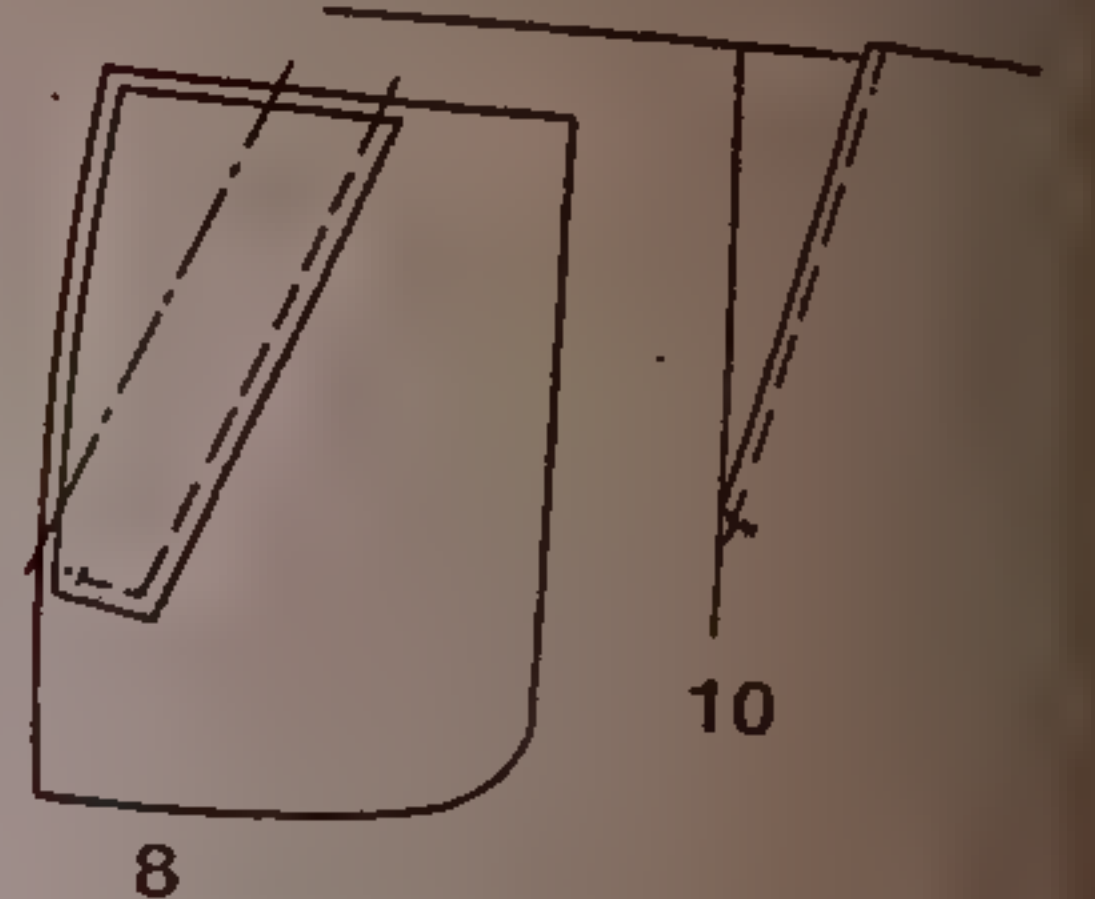
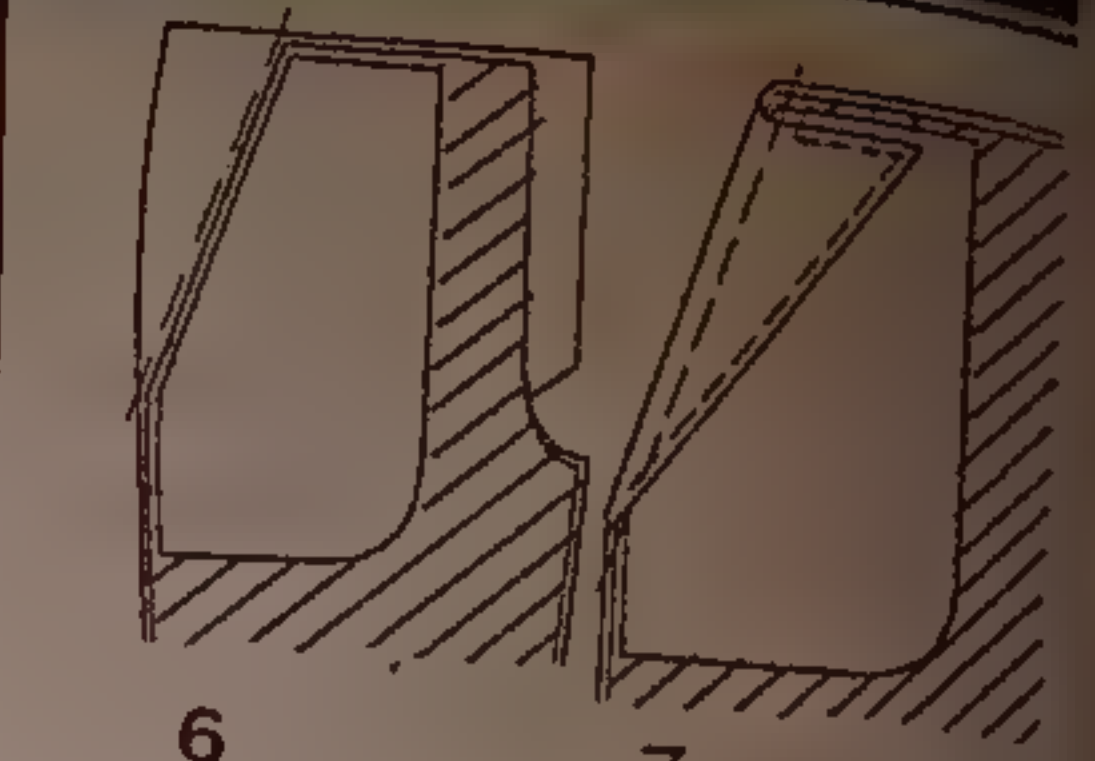
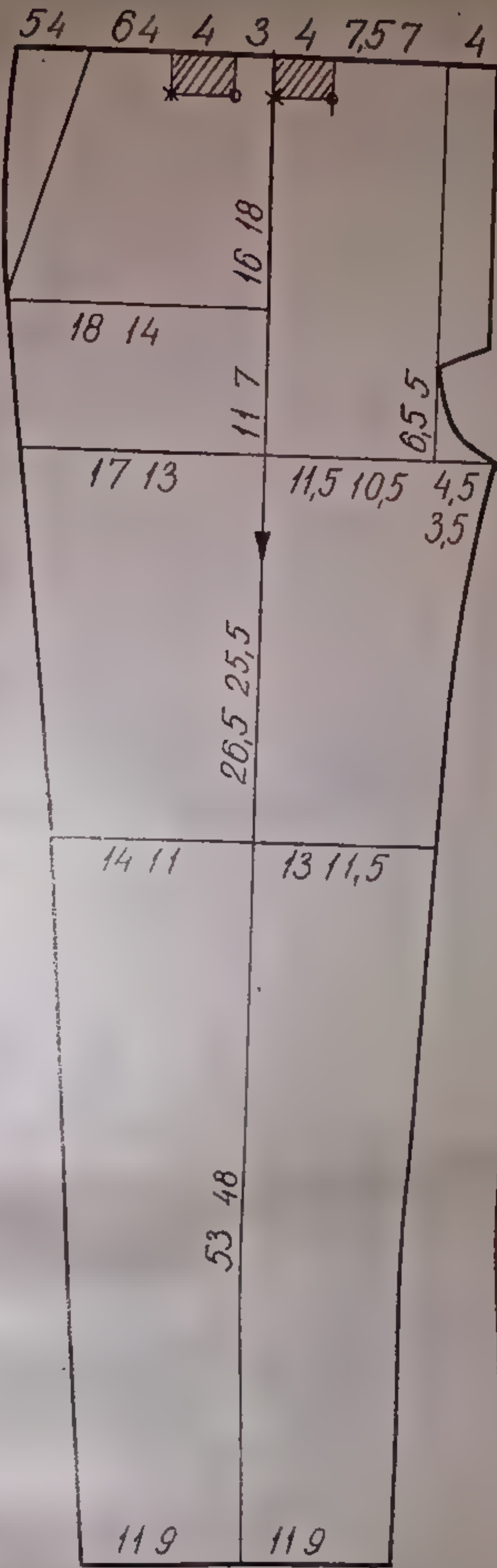
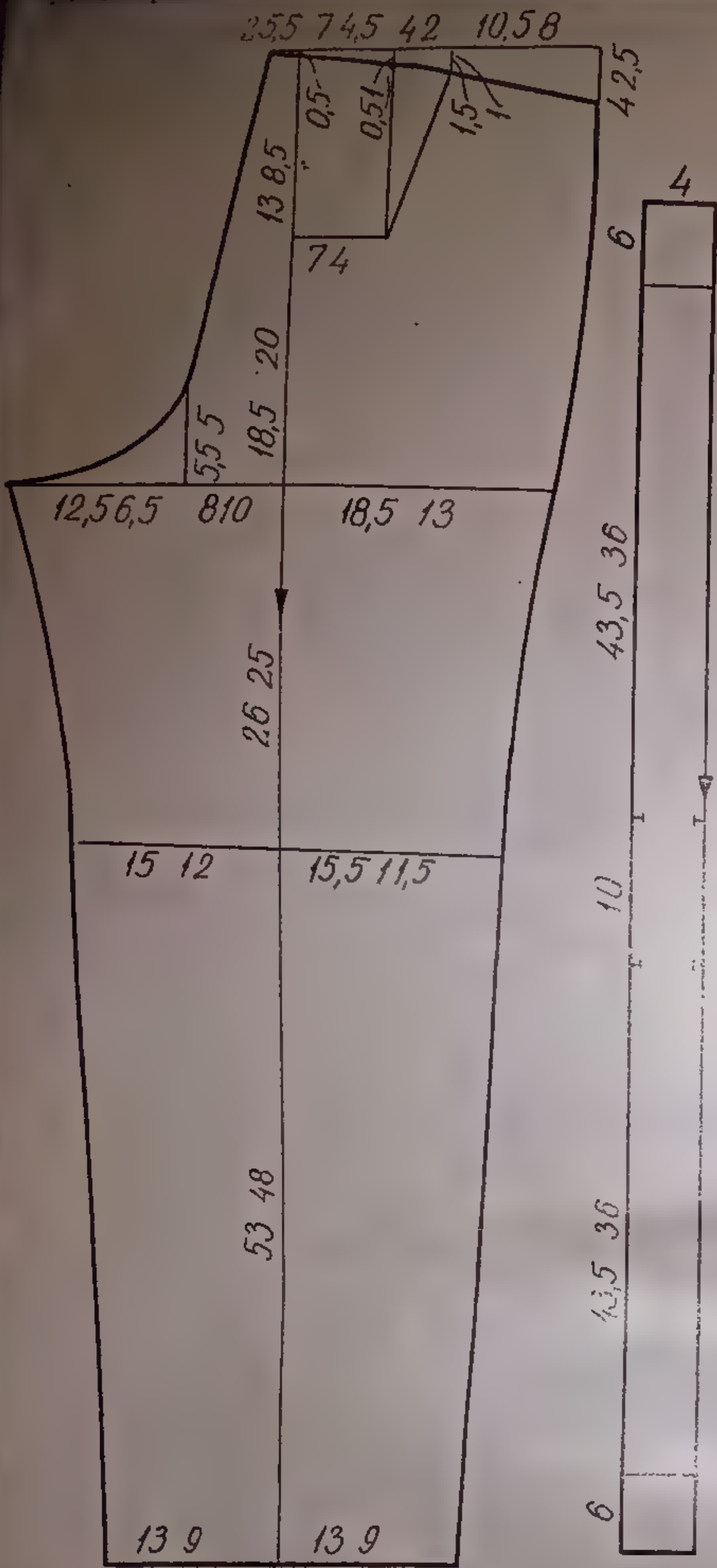
**ОБРАБОТКА ПОЯСА.** Пояс мужских брюк лучше всего сделать на корсажной ленте. Притачайте к ней верхний край пояса и приутюжьте (рис. 12). К верхнему срезу брюк приметайте предварительно заготовленные шлевки (рис. 13), затем пояс, оставляя между половинками неприкрытый участок 10 см, и притачайте. Шов заутюжьте в сторону пояса. Приметайте корсажную ленту по шву притачивания пояса. По поясу проложите отделочно-закрепочную строчку, одновременно притачивая корсажную ленту (рис. 14). Приметайте шлевки к верхнему краю пояса и настрочите их закрепочной зигзагообразной строчкой. Концы пояса сло-

двумя строчками, приутюжьте. Заметайте низ брюк, выметывая кант из утолщенного края тесьмы. Подшейте низ на руках потайными стежками (рис. 19). На поясе прометайте петли, пришейте пуговицы и окончательно отутюжьте.

**ЕСЛИ У ВАС ДРУГОЙ РАЗМЕР...**

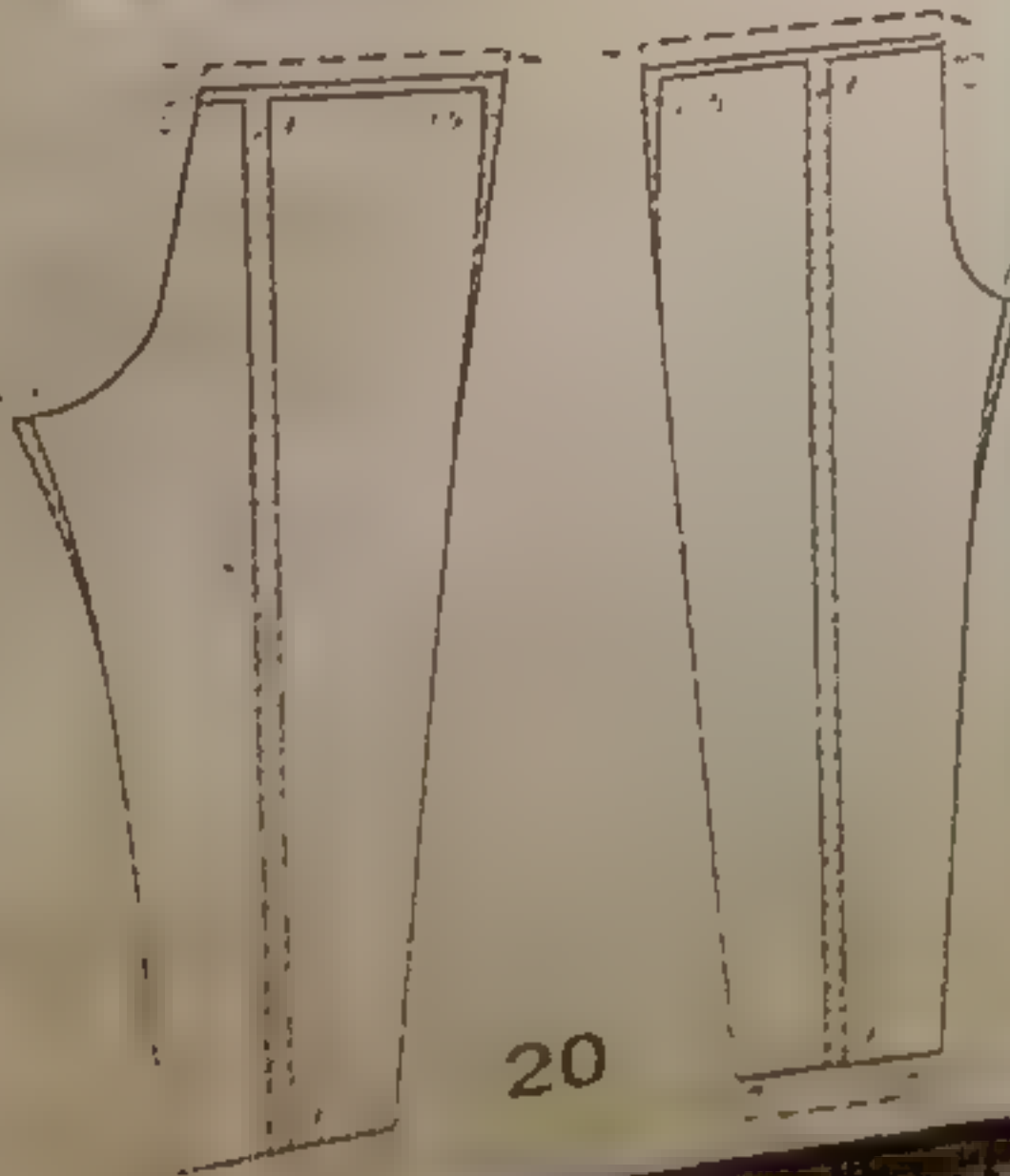
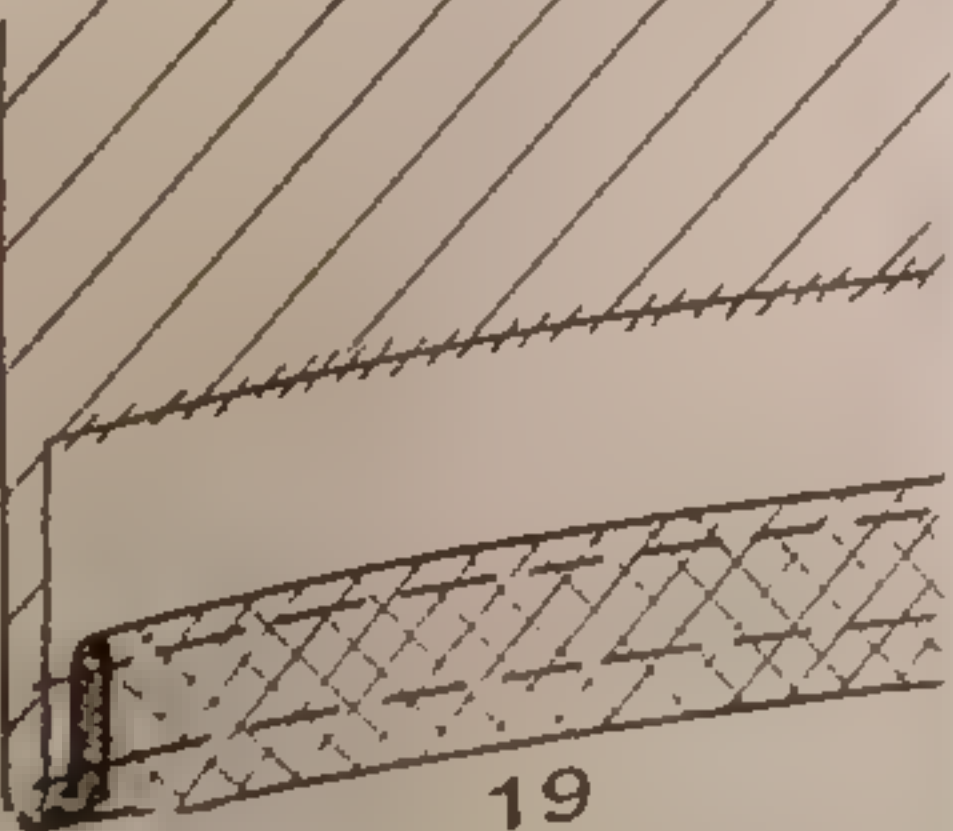
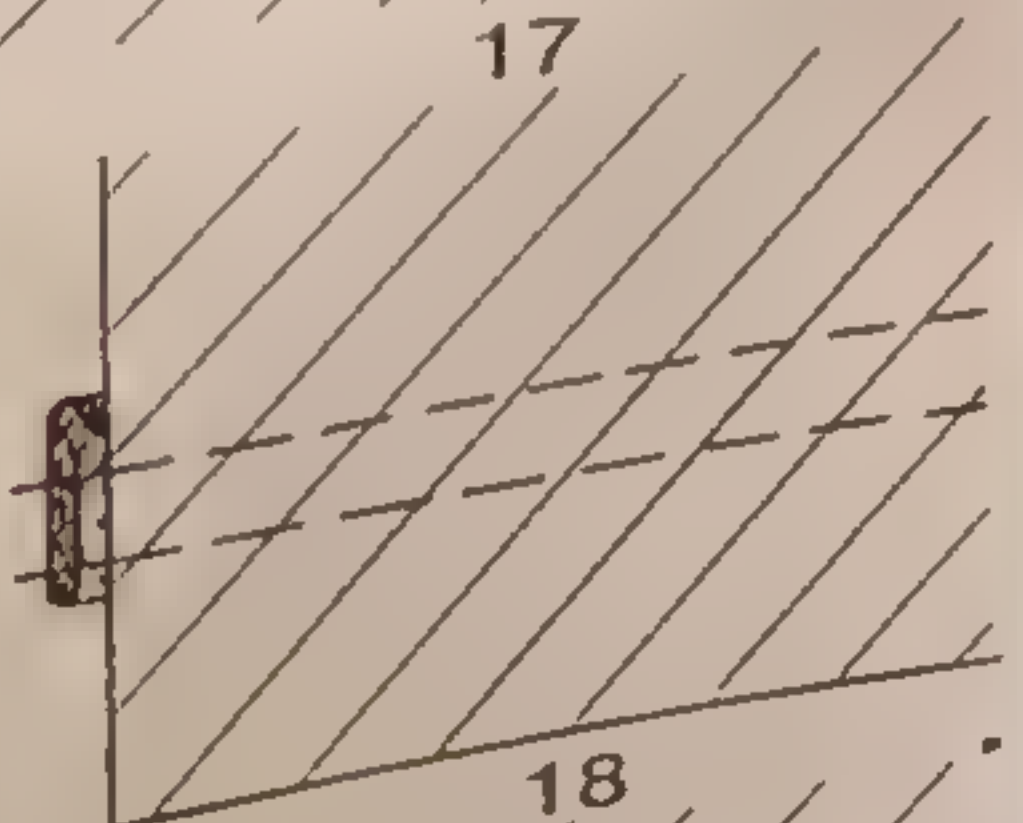
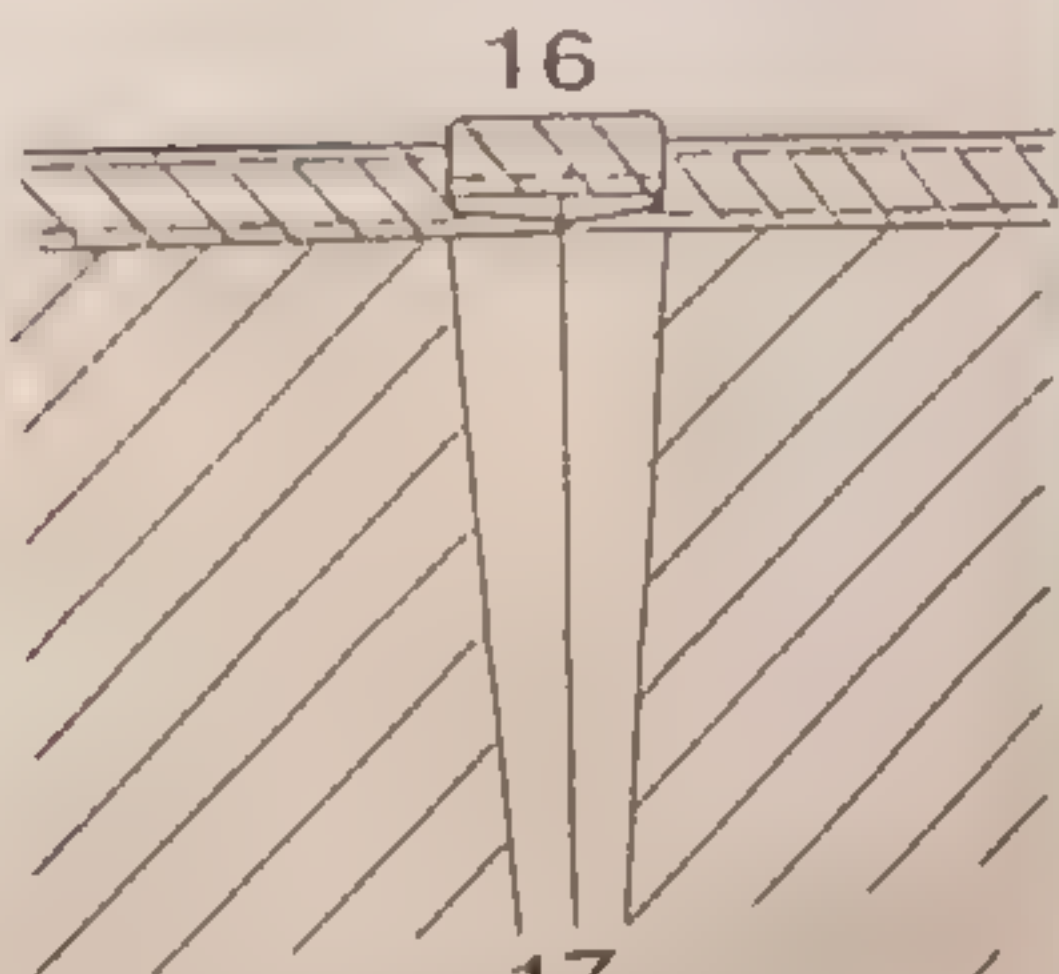
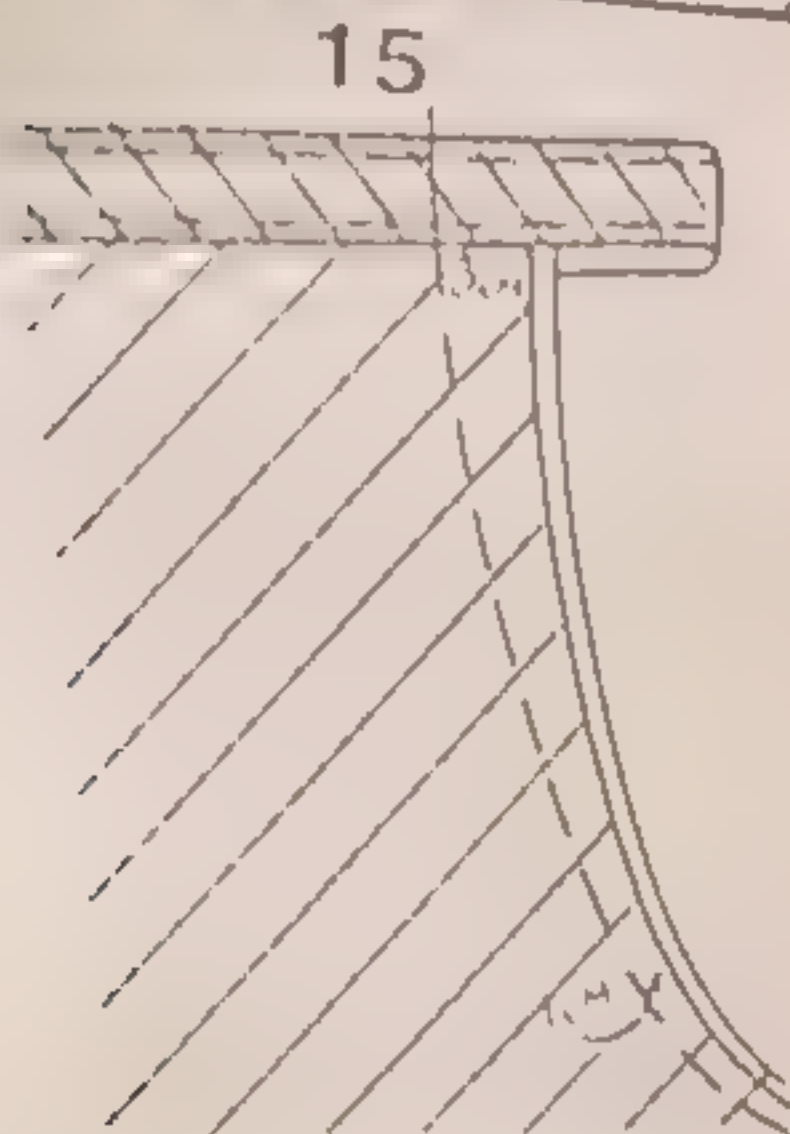
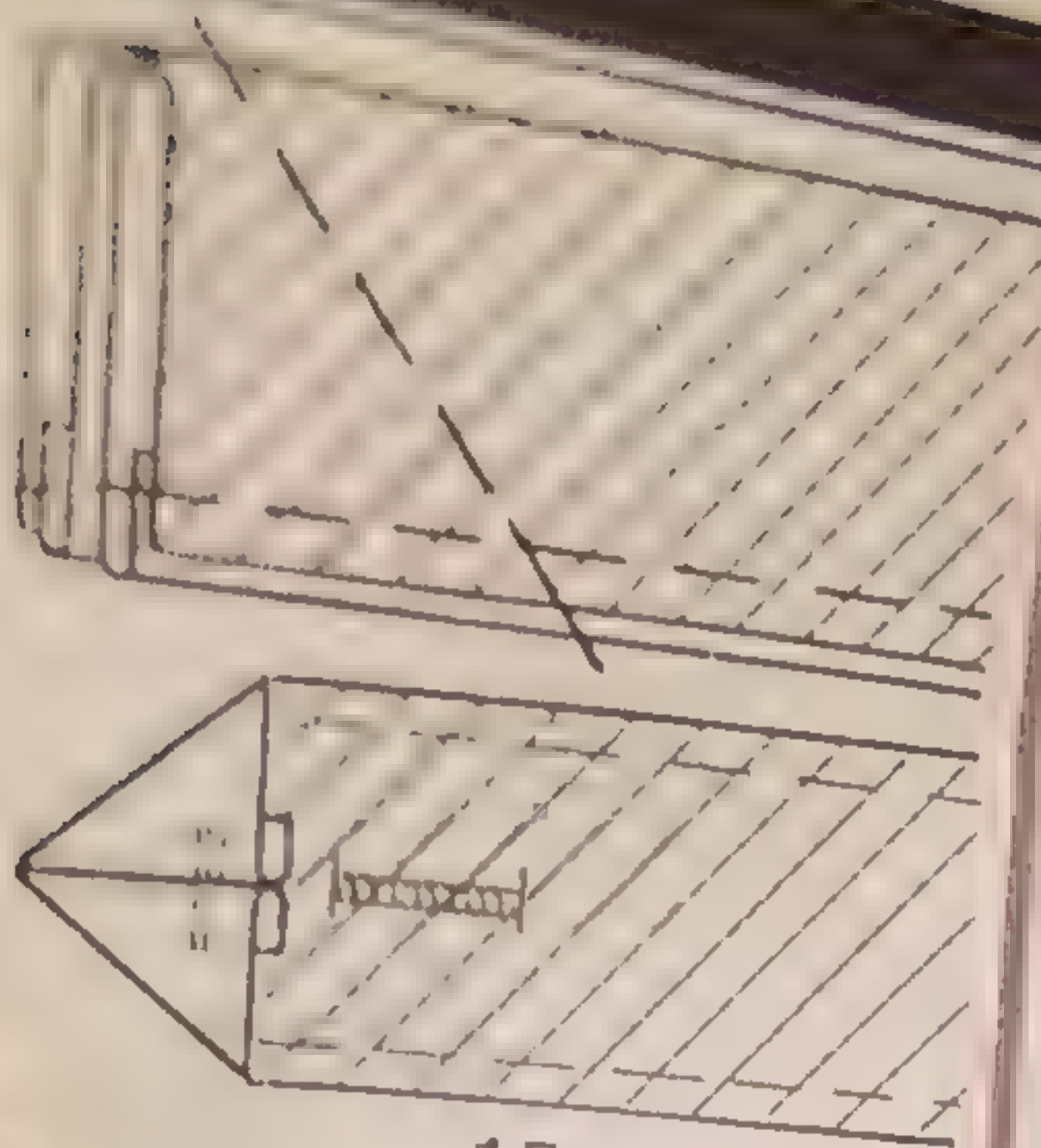
Посмотрите на рис. 20. Увеличение выкройки указано на чертеже сплошной линией. Штриховкой показано, как раздвигать детали и где следует прибавлять. Пунктирная линия — увеличение по ростам. Размеры увеличений рассчитаны на один интервал роста и на один размер. Если разница в два или три размера, то цифры соответственно удвойте, утройте и т. д. Уменьшение выкройки делайте по тому же принципу, только в противоположную сторону.





оптимально  
сильно





**О**сенью и весной, да и в дождливое лето тоже не обойтись без резиновых сапог, нейлоновой куртки, прорезиненного плаща. Вещи эти нам служат безотказно, верой и правдой. А как относимся к ним мы?

Придя с улицы, вымойте сапоги мягкой тряпкой и вытрите досуха, поставьте сушиться подальше от батарей. Если же их еще протереть растительным маслом или глицерином, они будут сиять, как новенькие! О подкладке и стельке тоже не забывайте — очищайте от пыли и грязи.

Сапоги из цветного пластика протирайте вазелиновым маслом: оно поможет надолго сохранить блеск и убережет их от трещин.

А теперь займемся плащом. Сначала очистите его сухой щеткой от пыли, затем подвесьте на плечиках над тазом и протрите от воротника до низа щеткой, смоченной мыльной водой с добавлением нашатырного спирта (1 ст. л. на 10 л воды). Можно взять раствор универсального моющего средства типа «Лотос» или «Нептун» и тщательно промыть теплой, а затем холодной водой. Выжимать не надо. Сообщим вам маленький секрет: окраска «заиграет» снова, если в последнюю холодную воду для полоскания добавить столовый уксус. Сушить плащ нужно на плечиках, повесив в затененном месте.

Хотим вас предупредить: для чистки резиновых и прорезиненных вещей нельзя пользоваться бензином, скипидаром, керосином и другими растворителями.

Кое-кто из вас, конечно, огорчился, увидев, что плащ, который долго пролежал скомканным, надеть невозможно. Не огорчайтесь! Гладить его не нужно, поддержите вещь в горячей воде и просушите потом на вешалке.

Может случиться, что при длительном хранении прорезиненная одежда затвердеет, сделается жесткой. Восстановить ее мягкость, хотя бы частично, можно, подержав час-другой в воде с добавлением нашатырного спирта (4 ст. л. на 10 л воды), промыв чистой водой и просушив.

Имейте в виду, что вещи из прорезиненных тканей и резиновую обувь не только нельзя обрабатывать нафталином, но и хранить рядом с ним. От такого соседства они грубеют, коробятся, тускнеют.

Своевременный ремонт — это

большая забота о резиновых изделиях. Можно кое-что сделать и собственными силами. Кусок старой велосипедной камеры или камеры футбольного мяча, изношенная резиновая обувь вполне подойдут для такой работы. Из клеев, поступающих в продажу, можете воспользоваться «Моментом-1», «Фениксом», «КС» и, конечно же, «Клеем резиновым».

Не беда, если не удастся приобрести ни один из них. Приготовьте клей сами. Возьмите кусок мягкой резины, мелко его нарежьте и дайте настояться в течение нескольких суток на чистом бензине. Осторожно слив резиновый раствор, отфильтруйте его и выдержите, не закрывая, в теплом месте, пока он не загустеет.

Подготовьте поверхности к склеиванию: очистите от грязи, промойте теплой водой, хорошо высушите, зачистите рашпилем или наждачной бумагой и протрите ваткой, смоченной в бензине. Теперь вырежьте заплатку — она должна быть на 10—15 мм больше поврежденного участка. И так, обе поверхности смажьте тонким слоем клея, дайте высохнуть, смажьте еще раз. Пусть теперь подсохнет до легкого отлипания. Затем аккуратно соедините их между собой, поместите на заплату небольшой груз и оставьте его на 2—3 часа.

Вы, конечно, знаете, что плащи и куртки из синтетики с пленочным покрытием не подлежат химчистке. Их нужно стирать. Рекомендации тут несложные. Сводится эта работа к нескольким погружениям изделий в теплый (не выше 40°) раствор моющих средств. Они могут быть разными. Допустимо применение универсальных порошков «Лотос» и «Нептун». После тщательного полоскания изделие, не выжимая и не выкручивая, сушат в расправленном виде на плечиках подальше от тепла, в том числе и от солнца. Гладить вещи не нужно.

Японские куртки из нейлона (точнее, найлона) также подлежат щадящей ручной стирке в теплой воде, не выше 30°. Сушите их в тени. А вот вещи из импортной плащевой ткани стирать нельзя. Рекомендуем отдавать их в химчистку. Дома можно лишь подглаживать умеренно нагретым утюгом (до 140°). При хранении избегайте опасного соседства с нафталином.

Надо ли мыть и чистить зонтик? Время от времени чистите его сме-

сью воды с нашатырным спиртом (2 ст. л. на 1 стакан воды) или водой с уксусом (1:1).

Несколько советов по уходу за обувью, которую приходится носить в дождь и слякоть. Ее нужно регулярно смазывать твердым жиром, касторовым или льняным маслом. Постарайтесь втереть в кожу подошвы и вблизи швов как можно больше жира.

Как приготовить состав для водонепроницаемой отделки? Возьмите 30 г касторового масла, 50 г льняного, 40 г парафина, 20 г стеарина, 10 г канифоли и 20 г бензина. Бензин вводят в последний расплав остальных веществ в последнюю очередь. Делайте это подальше от огня. Полученной смесью несколько раз натрите подошвы и ранты обуви, предварительно увлажнив ее.

Промышленность выпускает немало кремов для грубой спортивной обуви, охотничьих и рыбацких сапог, содержащих более 40% жиров. Вы можете воспользоваться смазкой «Мерилыви» и «Смазкой гидростойкой», кремами «Рига», «Охотничий» и некоторыми другими. Эти препараты обеспечат водонепроницаемость обуви, сохранят ее эластичность и мягкость.

Возможно, что ваш старый плащ или плащ-палатка утратили свою былую водонепроницаемость. Ее можно восстановить, замочив в теплом мыльном растворе (50 г мыла на 1 л воды), а затем выдержав 2—3 часа в растворе селитры (50 г на 1 л воды). Прополощите и высушите на плечиках, сочтете нужным — прогладьте.

Подобного эффекта можно достичь, рассыпав по ткани измельченный (наструганный ножом) парафин. И прогладить утюгом.

А как быть с брезентовой палаткой? Пропитайте ее теплым мыльным раствором (100 г мыла на 1 л воды), слегка отожмите и погрузите в насыщенный раствор алюминиевых квасцов. Сушите, не отжимая, хорошо расправив. Можно устроить палатке «сквознячок».

Еще один секрет. Приготовьте теплый раствор из 450 г мыла и 4,5 л воды. Добавьте в него 250 г стиральной соды и 450 г порошкообразной канифоли. Выдержав палатку 2—3 часа, просушите ее в расправленном виде. Она вам еще славно послужит.

М. Вигдорович

ко рядов  
ада — ос-  
делочной,  
ине под-  
ению рег-  
стороны  
26 раз по  
которые

проязы-  
но иглы  
каждой 4-й  
основ-  
30 игл.  
но от-  
П воз-  
тех ря-  
отде-  
ловной  
ая от-  
плый-

ни-

лы.  
ью  
лы,  
ю,

ы.  
о.  
9  
альной

по 1 пет-  
ряда вы-  
нию, воз-  
2 иглы, 1

Когда  
ны все  
горловин

6 раз по  
Верни

прояжи-  
дов 20 —  
Далее

бавлять  
т края

раз —  
До се-  
дов

Далее

бавлять

т края

раз —

До се-

дов





- Замороженную рыбу нужно оттаивать в холодной подсоленной воде (1 ч. л. соли на 1 л воды), чтобы меньше ушло минеральных веществ, а филе рыбы — лучше на воздухе.
- Чтобы рыба не развалилась при жарке, разделайте и посолите ее за 15—20 минут до приготовления.
- Запекать рыбу следует в сильно нагретой духовке.
- Специфический запах рыбы легко устранить, сбрызнув ее разведенным водой уксусом или лимонным соком. При варке кильки, трески, палтуса в воду положить еще корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, специи и влить огуречного рассола (1/3 стакана на 1 л воды).
- Все рыбные консервы сразу же после вскрытия герметичной в фарфоровую или стеклянную посуду. Даже в холодильнике их нельзя хранить в открытой жестяной банке.
- Крабы и креветки следует варить в подсоленной, сильно кипящей воде, добавив лавровый лист, перец горошком, стебли укропа.

## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

### САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

Филе морского окуня отварить, в бульон добавить морковь, зелень и специи. Рыбу охладить, порезать кусочками. Картофель и морковь отварить в мундире, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия, помидоры нарезать дольками, свежие огурцы — тонкими кружочками или соломкой, стручки фасоли — ромбиками. Все компоненты смешать, салат заправить майонезом и соусом «Южный», уложить горкой в салатник и украсить ломтиками рыбы, дольками помидоров и зеленью.

Продукты: филе морского окуня 200 г, картофель, помидоры, морковь — по 1 шт., цветная капуста — 1 средний кочан, фасоль консервированная или отварная — 2—3 ст. л., горошек — 2 ст. л., майонез — 4 ст. л., соус «Южный» — 1 ч. л.; соль по вкусу.

### САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

Треску или морской окунь нарезать кубиками или разобрать на кусочки. Помидоры нарезать дольками, очищенные свежие огурцы, яблоки, яйцо — мелкими кусочками. Зеленый лук и петрушку нашинковать. Все компоненты перемешать и заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Продукты: рыба горячего копчения — 200 г, по 1 небольшому огурцу и помидору, яблоко — 1/2 шт., лук зеленый нашинкованный — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., петрушка (зелень) — 1 ст. л., масло растительное — 2—3 ст. л., уксус 9%-й — 1 ч. л., соль, перец молотый по вкусу.

### СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ОРЕХАМИ

Сельдь вымочить в молоке, снять с кости и пропустить через мясорубку вместе со сваренным вкрутую яйцом, репчатым луком, ядрами грецких орехов и очищенными от кожицы и семян яблоками. Полученную массу заправить майонезом, сформовать в виде рыбы, «приделать» голову и хвост. Сверху украсить рубленым зеленым луком и дольками сваренного вкрутую яйца. Для праздничного стола на «селедку» при помощи кондитерского мешочка нанесите сетку из майонеза.

Продукты: 1 сельдь, 1—2 яблока (в зависимости от посола), 1 луковица, 10—12 ядер грецких орехов, 2 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. рубленого зеленого лука.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### РЫБНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ

Белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности. Пока варятся грибы, нашинковать и спассеровать репчатый лук. Отдельно на сухой сковороде (без жиров) обжарить до золотистого цвета муку и развести ее небольшим количеством воды или бульона. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Рыбу почистить и нарезать на куски. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5—7 минут — квашеную капусту, огурцы, каперсы, лук, разведенную муку, лавровый лист и перец горошком. За 5—7 минут до

готовности ввести процеженный огуречный рассол. При подаче на стол в каждую тарелку кладется ломтик лимона, маслины или оливки и мелко рубленая зелень петрушки и укропа.

Продукты: 1 кг морского окуня или зубатки, 3,5 л воды, 8 белых грибов или 15—20 шампиньонов (можно сушеных или маринованных), 1 стакан квашеной капусты, 1 соленый огурец (при отсутствии каперсов положить больше огурцов), 1 луковица, 2 ст. л. пшеничной муки, 5—7 горошин перца, огуречный рассол по вкусу, 12—15 маслин или каперсов, рубленая зелень.

### ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

У мясистого болгарского перца удалить плодоножку и семена, и истончить его в духовке, после чего очистить от кожицы и при помощи миксера превратить в однородную массу, соединив с размягченным сливочным маслом, сырым яйцом, солью, сахаром и томатным соусом.

Филе трески запанировать в муке, смешанной с солью и перцем, слегка обжарить, затем сложить в толстостенную кастрюлю или глубокую сковороду, смазанную маслом, сверху уложить пюре из перца, смазать поверхность растопленным сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Это блюдо хорошо готовить порционно (в маленьких сковородках) и подавать на стол, не перекладывая в другую посуду.

Продукты: 700 г филе трески, 800—1000 г сладкого перца, 2 яйца, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

### РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

Некрупную рыбу почистить, выложить на пергамент, посолить, поперчить изнутри и снаружи и наложить на нее нарезанные дольками петрушки и укропа, смешанные с обжаренным луком и сливочным маслом. Завернуть рыбу в смазанную изнутри маслом пергаментную бумагу, запечь в духовке. После запекания рыбу выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом. Для украшения нарезать на брусочки жареный картофель, украсить блюдо веточками зелени.

В ту же рыбу выложить на пергамент 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла и 1/2 стакана сметаны.

### ФИЛЕ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Рыбное филе нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить на дне сковороды, выложить сверху лук и нарезанные дольками помидоры, сверху уложить рыбу. Готовую горчицу развести водой (1 стакан) и влить в кастрюлю, добавить немного соли и молотого перца. Тушить на медленном огне 15—20 минут, после чего рыбу осторожно вынуть, переложить на блюдо, а содержимое кастрюли с помощью миксера превратить в однородную массу, соединить с поджаренной мукой, молотым перцем, солью, сметаной. Прокипятить, при необходимости подсолить и залить этим соусом рыбу.

Продукты: 1—1/2 кг рыбы, 3 луковицы, 4—5 помидоров, 1 неполная ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, сливочное масло, соль, специи.



## БУТЕРБРОДЫ

Размягчите масло, соедините со сметаной, сухой горчицей, мелко порубленным луком и хорошо перемешайте. Охладите. Слегка поджарьте хлеб с одной стороны, а другую смажьте полученным маслом. Сверху положите кусочки сыра, кружочки помидора, огурца и накройте другим кусочком хлеба, поджаренным с обеих сторон. Воткните 4 палочки в каждый бутерброд и разрежьте его на 4 треугольника. Подавайте к чаю.

Продукты: нарезанный тонкими ломтиками сыр, 12 кусочков хлеба, 100 г сливочного масла, 1/2 ч.л. сухой горчицы, 1/2 ч.л. соли, 2 небольшие луковицы, 6 помидоров, 2 огурца, 1 ст.л. сметаны.

## ОВОЩНОЙ СУП

Все компоненты, кроме масла и сыра, сложите в кастрюлю и варите до готовности. Снимите с огня. Муку обжарьте на сухой сковороде, но следите, чтобы она не стала коричневой. Затем муку и масло добавьте в суп и варите 5 минут. Перед подачей посыпьте суп тертым сыром.

Продукты на 6 порций: на 6 стаканов воды 4 маленькие картофелины, 2 средние луковицы, нарезанные кружочками, 2 моркови, натертые на терке, 2 ст.л. фасоли, 3 больших помидора, нарезанных кусочками, 3—4 шт. гвоздики, 1/2 ч.л. соли, 1/4 стакана масла, 4 ч.л. натертого на мелкой терке сыра, 4 ч.л. муки.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Картофель нужно сварить и пропустить его через сито либо сделать пюре, постепенно развести его кипятком. Растопите масло и обжарьте лук

# КУЛИНАРИЯ

## ПАРАТХА ИЗ ДАЛЕКОЙ ИНДИИ



Целый год советский и индийский народы будут знакомиться в рамках фестиваля с традициями, обычаями, культурой и бытом наших двух стран. Индийская национальная кухня издавна славится своими рецептами. Мы выбрали сегодня несложные, те, что будут доступны в приготовлении. Некоторые взяты из книги Притам Уберой «Индийская вегетарианская кухня».

и морковь до образования коричневой корочки, соедините с супом (пюре). Добавьте кетчуп, соль, перец и снова варите 5—10 минут. Перед подачей посыпьте суп тертым сыром.

Продукты: на 800 г воды — 4 большие картофелины, 3 ст.л. масла, 2 луковицы, 2 моркови, 3 ст.л. кетчупа, 1/2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. молотого черного перца, 3 ч.л. тертого на мелкой терке сыра.

## БИРИАНИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

Замочите грибы на ночь, а рис примерно на час. Обжарьте маленькие кусочки сыра в масле, добавьте спассерованный, нарезанный мелко лук, затем положите все в воду и вскипятите. После добавьте рис, мелко нарезанную морковь, порубленные грибы, молоко и остальные специи. Тушите до исчезновения воды. Подавайте бириани горячим.

Продукты: 2 тонких стакана риса, 1 л воды, 1 большая луковица, 3 зубка чеснока, корица по вкусу, 30 г сыра, 250 г грибов, 150 г молока, 170 г топленого масла, 2 лавровых листа, 1 морковь, 1 ч.л. соли

## ПАРАТХА (ИНДИЙСКИЙ ХЛЕБ)

Просейте муку, смешайте ее с солью и чайной ложкой масла. Смесь протрите между ладонями, чтобы состав хорошо перемешался. Понемногу добавляйте воду до тех пор, пока не получится упругое тесто. Разделите его на маленькие шарики, раскатайте каждый в тонкую лепешку. Жарьте на горячей сковороде с обеих сторон. Когда хлебцы будут хрустящими и коричневато-золотистого цвета, их можно снимать. Готовить надо на медленном огне.

Продукты на 10 порций: 5,8 тонкого стакана пшеничной муки высшего

сорта, 100 г топленого масла, 1 ч.л. соли

## ПАРАТХА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Разделите капусту на мелкие кусочки, добавьте в нее соль и перец, перемешайте. Добавьте воду, чтобы капуста была влажной. Добавьте в нее топленое масло и снова перемешайте. Добавьте в нее муку, соль и воду, а затем раскатайте на маленькие шарики. Раскатайте их на тонкие лепешки, добавьте в них порошок тонкого риса, добавьте в них соль, перец и воду. Соедините лепешки, защипайте края и скатайте в шарики. Снова раскатайте в лепешку, обжарьте с обеих сторон.

Продукты на 6 порций: 2,3 тонкого стакана пшеничной муки высшего сорта, 1 большой кусок цветной капусты, 2 ч.л. молотого гвоздики, 100 г топленого масла, по 1/2 ч.л. красного и черного молотого перца

## ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

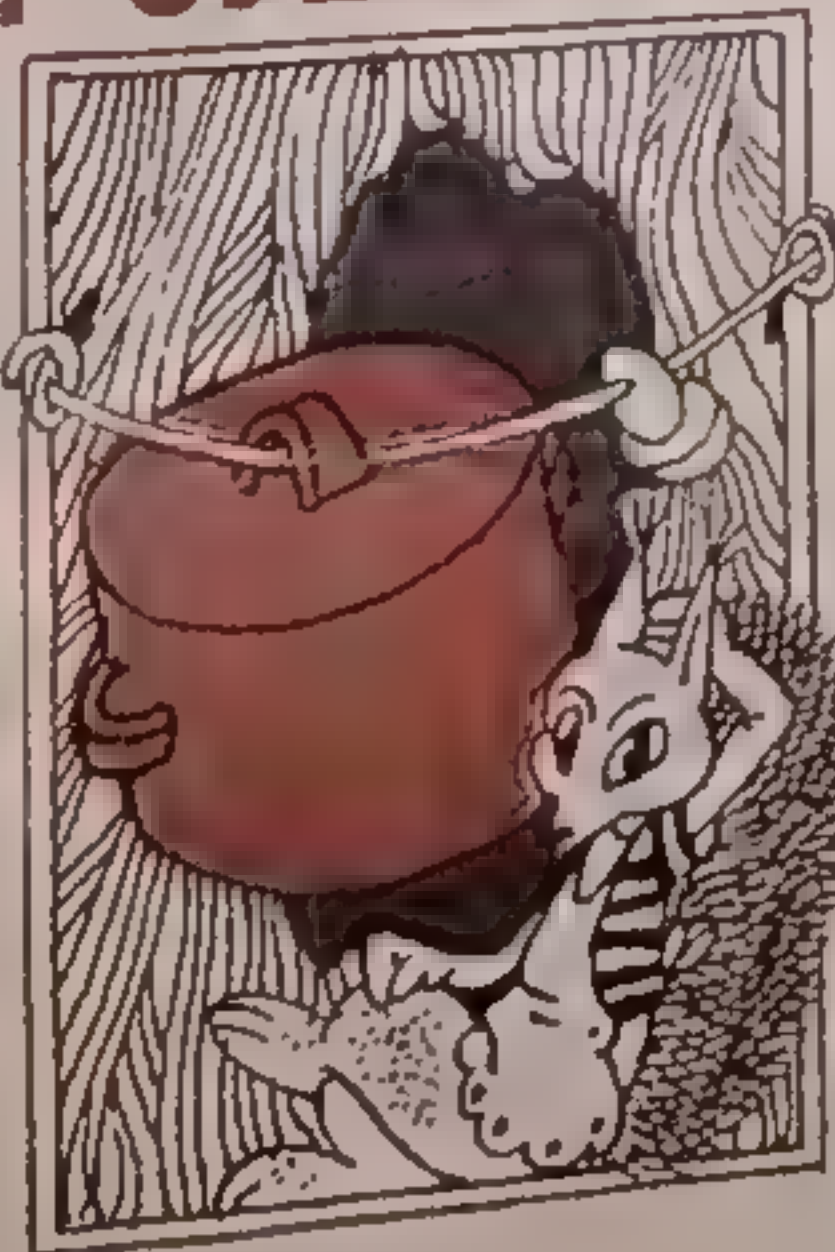
Нарежьте яблоки и потушите их в воде с гвоздикой до мягкости. Пропустите массу через сито. На каждые 600 г яблочного пюре понадобится 400 г сахара.

Нагрейте яблочное пюре, добавьте сахар и варите до полного его растворения. Готовьте на сильном огне. Желе готово, когда капля сиропа быстро застывает на холодной тарелке. Остудите желе и поместите в стерильные банки.

Продукты: на 1,5 кг яблок — 600 г воды, 10—12 шт. гвоздики, сок и мякоть 1/2 лимона. Сахар по расчету. Подготовила В. Волоскова.

## БОРЩИ... СУШЕНЫЕ

Из сушеных фруктов и ягод получаются прекрасные блюда! Например, из яблок можно приготовить оладьи, салат, холодный борщ, варенье. В таком виде плоды сохраняют все вкусовые качества свежих, но намного концентрированнее (вода испаряется), содержат до 60% витамина «С».



## ОЛАДЬИ

На 6 порций: 80 г сушеных хорошо промытых яблок залить на двое суток водой, накрыв сверху деревянным кружком, чтобы не всплывали. После чего пропустить через овощерезку или мясорубку. В 4 стаканах воды или молока развести 40 г дрож-

жей, добавить 50 г маргарина, 4 яйца, сахар по вкусу (80—90 г), соль, но не больше 1 ч.л. Соединив все с мукой, тщательно перемешать. После подъема теста оладьи можно печь, как обычные.

## ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

На 4 порции 30—40 г яблок замочить на 30—40 часов. Полкилограмма свеклы натереть на мелкой терке, залить 2 литрами той воды, в которой были замочены яблоки. Положить 100 г черного хлеба и поставить на сутки в холодное место. Протереть через дуршлаг, добавить вымоченные нарезанные соломкой яблоки, сахар и уксус по вкусу. Готовить сметаной и укропом. В самом конце, перед подачей на стол — соль. Заправить сметаной и укропом. В борщ два нарезанных яйца

## КИСЕЛЬ

На 4 порции. 100 г яблок, 80 г сахара, 50 г картофельной муки. Замочить яблоки на 3—4 часа в 4 стаканах воды, затем сварить, причем вначале быстро довести до кипения, а потом варить 30 минут на маленьком огне. Отвар слить, яблоки протереть

через дуршлаг, положить в отвар, добавить еще 100 г сахара. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. В небольшом количестве отвара развести крахмал и влить в кастрюлю. Снова довести до кипения, закрыть крышкой или полотенцем, чтобы не было пенки или отслаивания. Дать остыть. На стол подавать холодным.

## ГРУША... В ЧУЖОМ СОКУ

Грушу залить водой на сутки. Затем нарезать соломкой, добавить сахар по вкусу и залить по вкусу соком. Такой «салат» можно подать в качестве гарнира к мясным блюдам.

## ВЗВАР ИЗ ГРУШ

Грушу залить водой на 12 часов, протереть через сито, добавить воды (до состояния жидкого пюре) и 3 минуты кипятить. В остывшую массу ввести мед и сахар по вкусу. Варить на слабом огне. Сутки настаивать, после чего взвар готов к употреблению.

Все эти блюда можно приготовить таким же образом и из слив. Виски на заготовку их водой следует только на 12 часов.

Л. Прокофьева.



# ВЯЖЕМ НА МАШИНЕ

КОСТЮМ:  
ЮБКА  
И БЛУЗА,  
ВЫПОЛНЕННЫЕ  
В ПОПЕРЕЧНОМ  
НАПРАВЛЕНИИ  
ВЯЗАНИЯ  
(РАЗМЕР 46—48)



Урок 7-й Курс ведет А. А. Загребаяева.

**В** модели используется частичное вязание в полном объеме.

Для юбки — где из 6 клиньев требуется 450 г шерстяной пряжи № 15,6/2 в 2 меланжированных нити (каждая из них скручена из белой и бежевой). Пг — 2,8 п/см, Пв — 4,2 р/см.

Основной узор — чулочная вязка, нижний край обвязан крючком. Юбка двусторонняя, поэтому пояс вяжется с двумя полосками для кеттлевки.

Для расчета используйте выкройку клина юбки («Работница» 5/87), расположив ее так, чтобы линия середины клина совмещалась с горизонтальной прямой. По низу клина вяжите ровно. Провисаний на стыках клиньев не будет, если раскосы совместить боковыми сторонами, а ширину раскоса последней части разделить пополам.

Произведите расчет наклонных линий («Работница» № 5, 1987) и приступайте к вязанию клина от линии середины. Наберите ВН 185 петель, провяжите несколько рядов. Продолжайте вязание основной нитью 34 ряда без изменений, далее по схеме (рис. 1).

Для вязания блузы потребуется шерстяная пряжа № 15,6/2 в 2 нитки для резинки 1x1 — 120 г, в 1 нитку — 160 г. 70 г козьего пуха в 1 нитку белого цвета. Пг — 3,6 п/с. Пв — 5,6 р/см — чулочная вязка. Пг — 3,9 п/см. Пв — 4,6 р/см — резинка 1x1.

Основной узор — чулочная вязка, отделкой служат узкие полоски на рукавах. Пояс, манжеты и стойка выполняются резинкой 1x1, линии присоединения которой закрыты полосками для кеттлевки. Для расчета используйте выкройку с рукавами реглан. Детали выкройки расположите так, чтобы линии середины совмещались с горизонтальными прямыми.

Начните вязание от середины спинки. Наберите 143 петли ВН (рис. 2). Провяжите 8 рядов, каретка — слева. Рабочей нитью провяжите 17 рядов без изменений, затем в 22 следующих рядах прибавьте слева по 1 петле 1 раз через 4 ряда, 6 раз через 3 ряда, образуя плавный вырез горловины спинки. По линии реглана выдвигайте к ВР слева направо 40 раз по 2 иглы, 2 раза по 1 игле (82 иглы слева — у ВР). На оставшихся иглах бока (68) провяжите 22 ряда по ширине подреза и заканчивайте вязание спинки ВН.

Рукав (рис. 3). По линиям реглана детали соединяются при вязании. Справа от 82 петель наберите ВН 94 петли по длине рукава от линии проймы до манжеты.

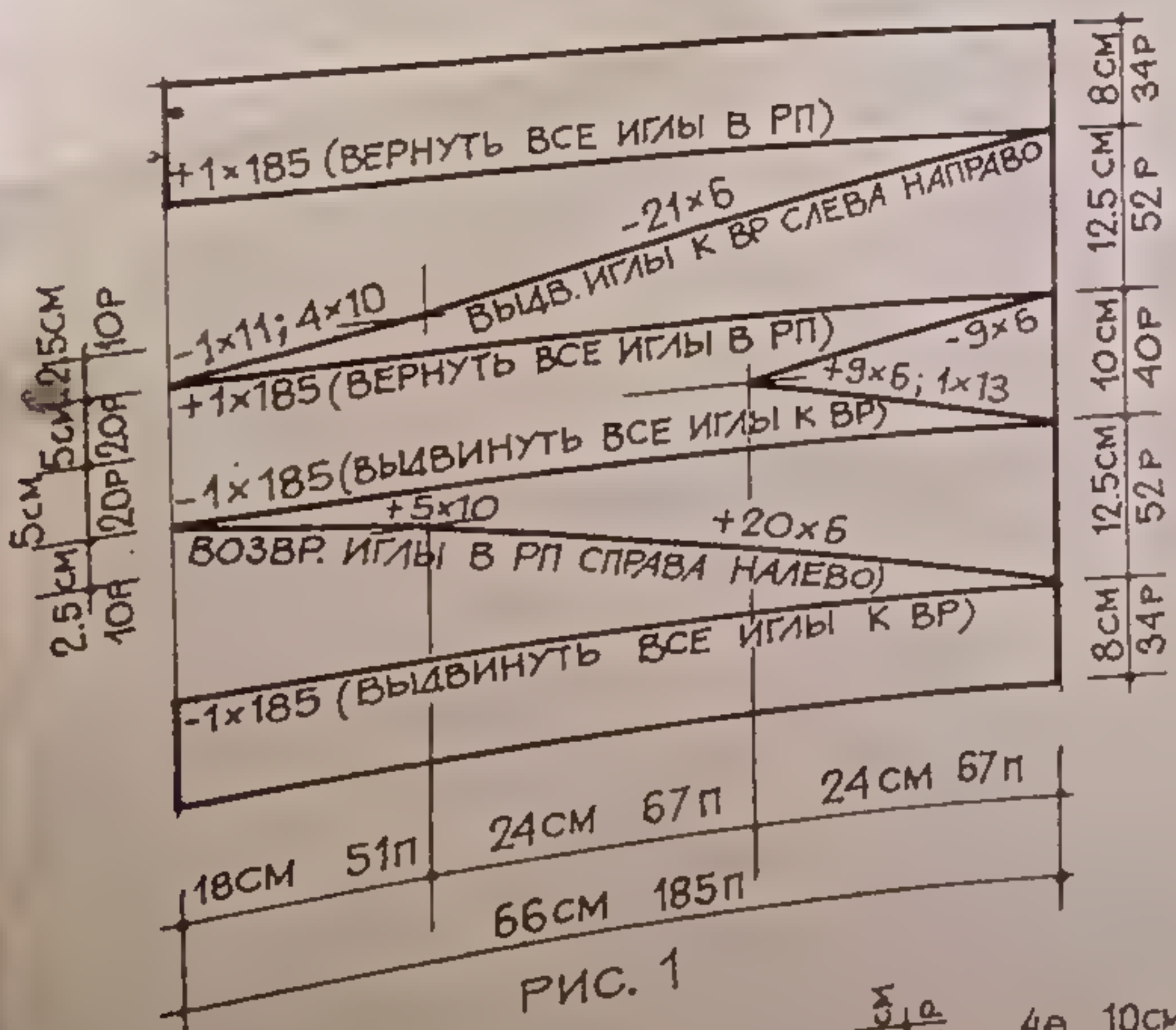


РИС. 1

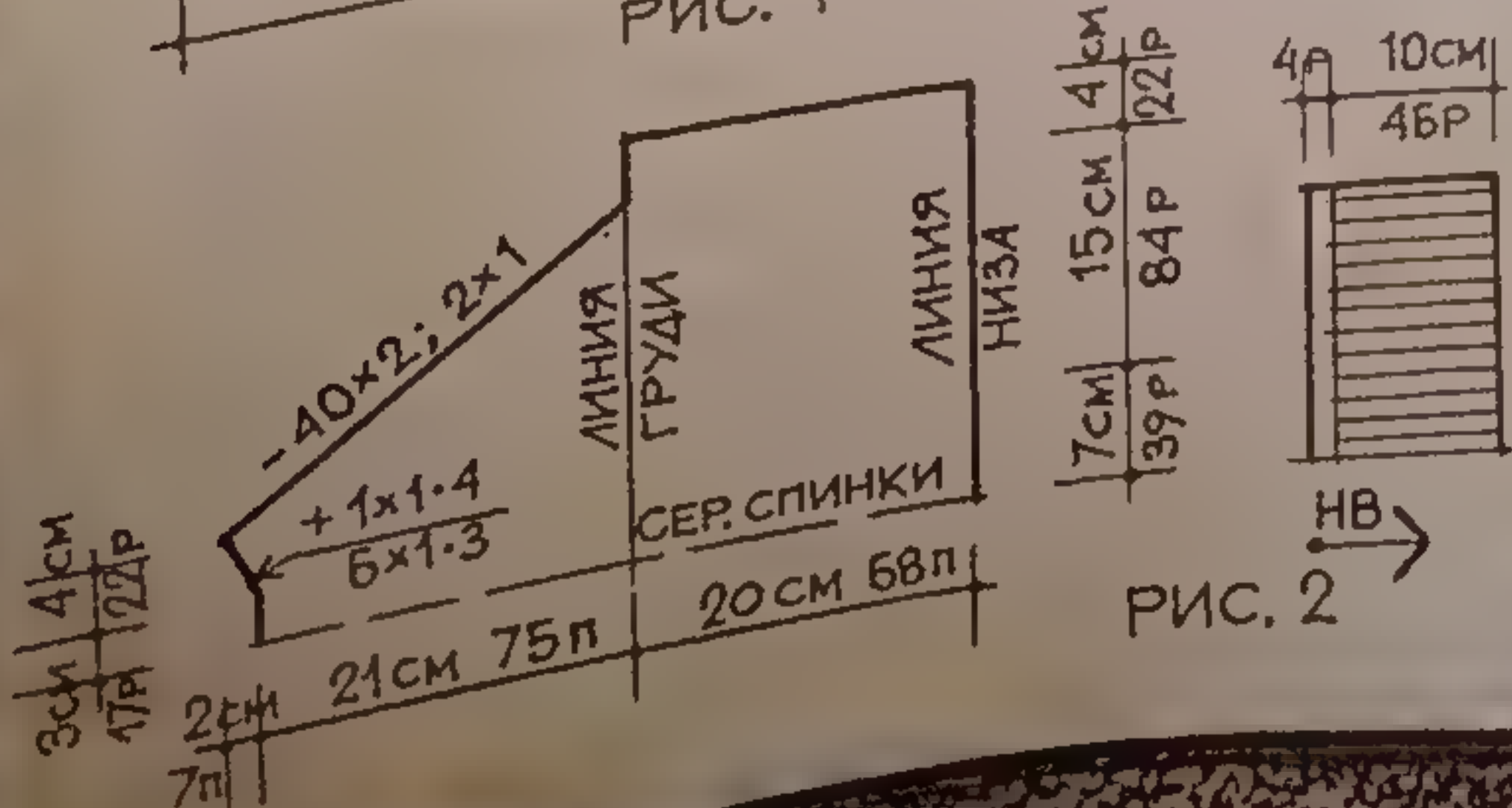


РИС. 2

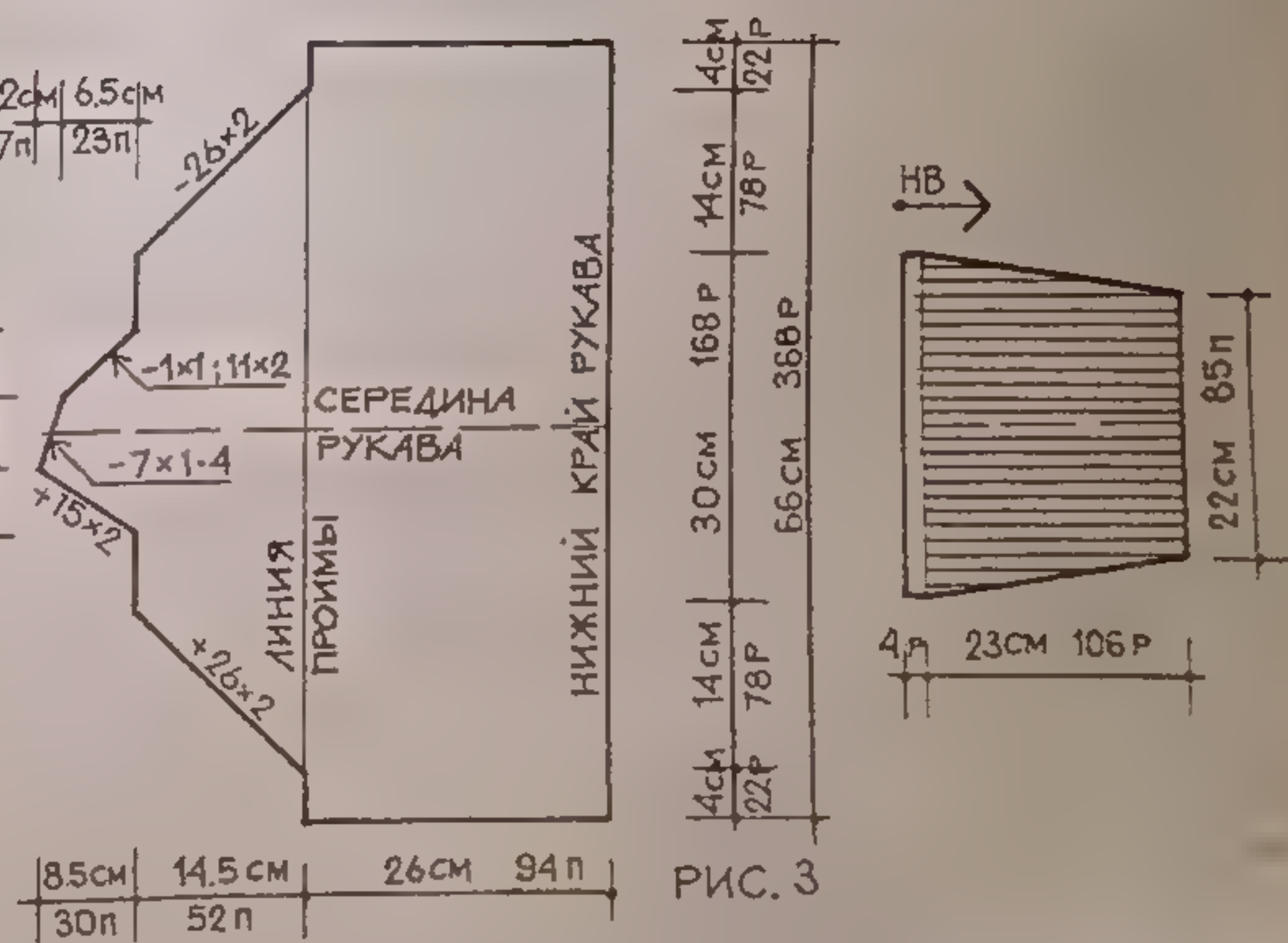


РИС. 3

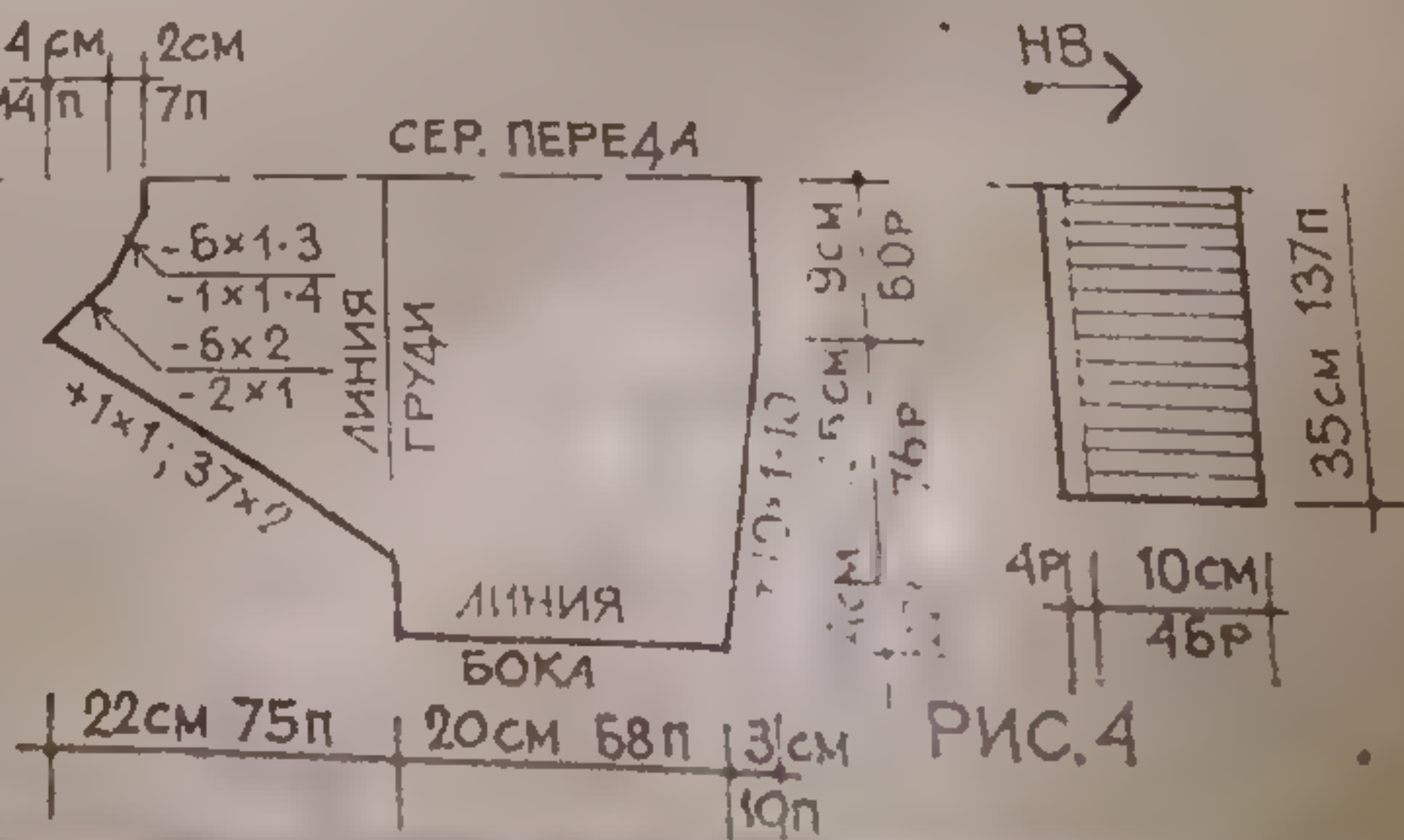


РИС. 4



несколько рядов основной нитью. 2 ряда — отделочной.

Связав 22 ряда по ширине подреза, приступите к выполнению реглановой линии в рукаве со стороны спинки. Возвращайте в РП 26 раз по 2 иглы только в тех рядах, которые вяжутся основной нитью.

Каждые 5-й и 6-й ряды провяжите отделочной нитью, но иглы в РП не возвращайте. На каждой 4-й игле будет по 2 обкрута: 1 — основной, 1 — отделочный.

Когда слева у ВР останется 30 игл, на верхнем рельсе обязательно отметьте 30-ю иглу. Теперь в РП возвращайте по 2 иглы только в тех рядах, которые провязываются отделочной нитью, а в 4 рядах с основной нитью, все иглы слева, включая отмеченную, выдвигайте к ВР и цепляйте РН за 30-ю иглу.

Итак, слева у ВР 30 игл.

Провяжите 4 ряда основной нитью, цепляя ее за 30-ю иглу.

Верните в РП 30-ю и 29-ю иглы, провяжите 2 ряда отделочной нитью. Выдвиньте к ВР 29-ю и 30-ю иглы, провяжите 4 ряда основной нитью, цепляя ее за 30-ю иглу.

Верните в РП 30, 29, 28, 27-ю иглы, провяжите 2 ряда отделочной нитью. Выдвиньте к ВР слева 27, 28, 29 и 30-ю иглы и т. д. до тех пор, пока слева в РП не будет возвращена последняя игла.

По ширине горловины в рукаве вяжите 32 ряда, убавляя по 1 петле 7 раз через 4 ряда. Считаются те ряды, которые провязываются отделочной нитью.

Основная нить влево за 30-ю иглу не проходит, и таким образом в рукаве образуется значительная припосадка — сборки.

При вязании линии реглана в рукаве со стороны переда слева выдвигайте к ВР по 2 иглы в тех рядах, которые вяжутся отделочной нитью.

Когда будет выдвинута к ВР отме-

ченная 30-я игла, провяжите основной нитью 4 ряда, цепляя ее за отмеченную иглу. Выдвиньте к ВР очередные 2 иглы и провяжите 2 ряда отделочной нитью.

Не выдвигая 2 следующих игл, провяжите 2 ряда основной нитью, цепляя ее за ту же иглу, что и отделочную нить. Выдвиньте к ВР 2 следующие иглы, провяжите еще 2 ряда основной нитью. Выдвиньте к ВР 2 иглы, провяжите 2 ряда отделочной нитью и, не выдвигая к ВР очередных игл, провяжите 2 ряда основной нитью и т. д., пока не будут выдвинуты слева 75 игл по длине реглановой линии рукава со стороны переда. Провяжите на оставшихся в РП 94 иглах по ширине подреза 21 ряд (22 — 1 на шов). Последний провязывается отделочной нитью. Открытые петли боковых сторон рукавов будете соединять горизонтальным швом отделочной нитью.

Снимите 94 петли справа, провяжав ВН, 75 игл по длине линии реглана будут находиться у ВР.

Перед (рис. 4).

Справа от последней выдвинутой иглы навесьте 68 петель по линии бока спинки для продолжения вязания переда. Провяжите 22 ряда по ширине подреза. Справа по нижнему краю для замены нагрудной горизонтальной вытачки прибавляйте 10 раз по 1 петле через 10 рядов. После 22 ряда вывязывайте реглановую линию, возвращая влево в РП 37 раз по 2 иглы, 1 раз — 1 иглу.

Когда слева в РП будут возвращены все иглы, для круглого выреза горловины слева выдвигайте к ВР 6 раз по 2 иглы, 2 раза по 1 игле.

Верните в РП 14 выдвинутых игл, провяжите 1 ряд отрезком РН, рядов 20 — ВН, и 1 ряд отрезком РН.

Далее по горловине продолжайте убавлять по 1 петле за второй петлей от края: 6 раз — через 3 ряда, 1 раз — через 4 ряда.

До середины переда провяжите 12 рядов ровно и позвольте вязание

в обратном порядке. Закончите вязание ВН по середине спинки.

Для вязания пояса, который выполняется из двух половинок, поставьте в РП по 137 игл. Набирайте петли ВН, вяжите по несколько рядов основной нитью в 2 сложения, вяжите для кеттлевки 4 ряда и на эти же иглы навешивайте междузелковые петли нижнего края, например, спинки.

Для припосадки на каждую 17-ю иглу навешивайте по 2 петли. На швы прибавьте по 1 петле. Вяжите 46 рядов по возможности плотнее, выполните резинку 1x1 и закройте петли иголкой с ниткой («Работница» № 9, 1987). Так же обработайте нижний край переда.

Для вязания манжет поставьте в РП 75 игл. На эти же иглы распределите междузелковые петли нижнего края рукава, но припосадки на иглы не делайте, а пропускайте междузелковые петли по расчету.

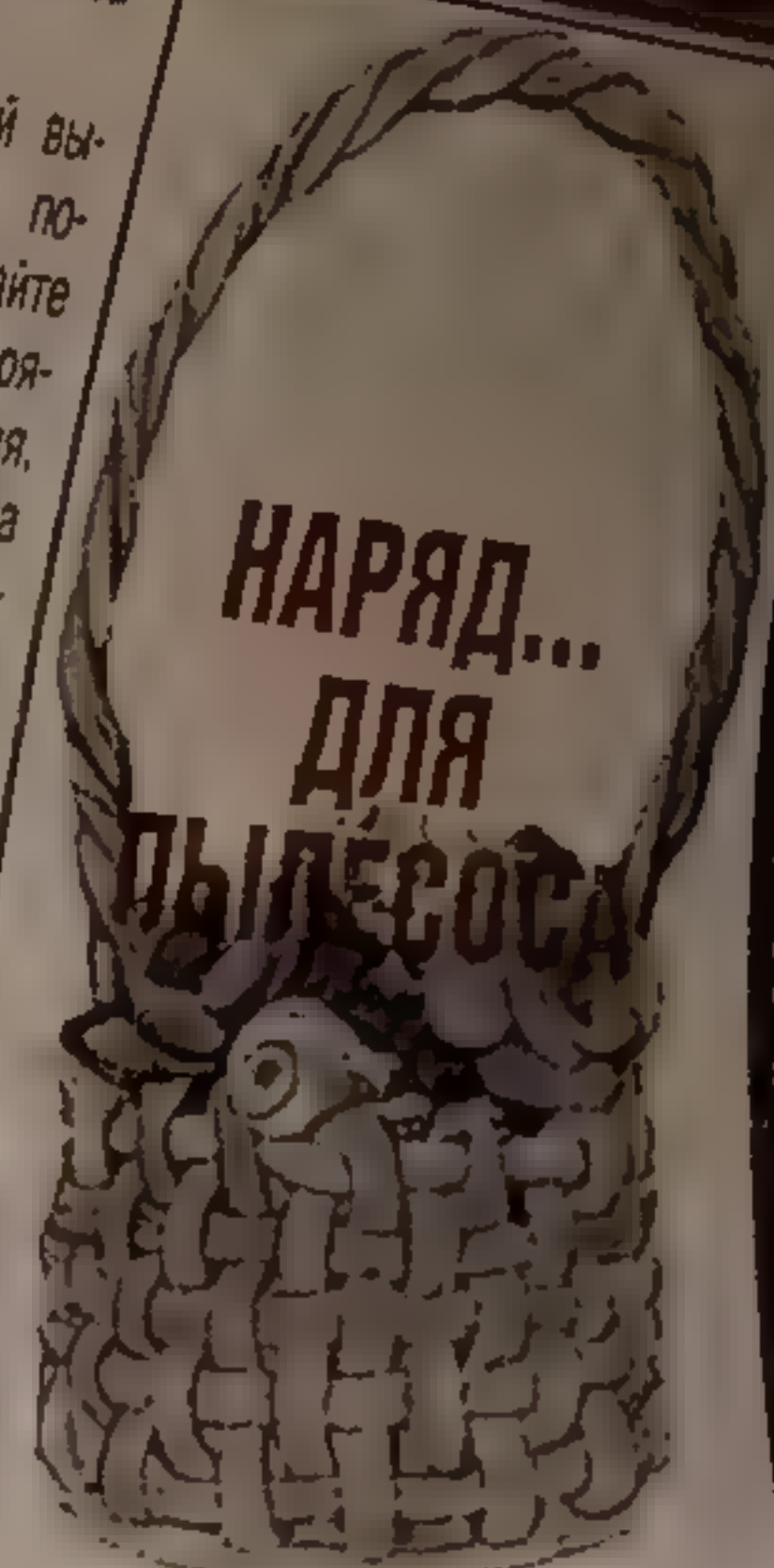
В процессе вязания 106 рядов по длине манжеты 3—4 раза смените плотность на большую. Выполните резинку 1x1, при закрытии петель иголкой с ниткой при необходимости можно затянуть край.

При обработке горловины выполняется рюш. Наберите 171 петлю ВН, провяжите несколько рядов, основной нитью провяжите 5 рядов реже, чем рассчитано. Затем резко уплотните вязание, а после 20-го ряда выполните резинку 1x1, распустив каждую 2-ю петлю до ВН. Затем поставьте все иглы в РП, провяжите отделочной нитью 4—6 рядов и закончите вязание ВН.

Край выреза горловины пришейте с изнаночной стороны к последнему ряду резинки.

Открытые петли полоски закрепите на лицевой стороне кеттельным швом.

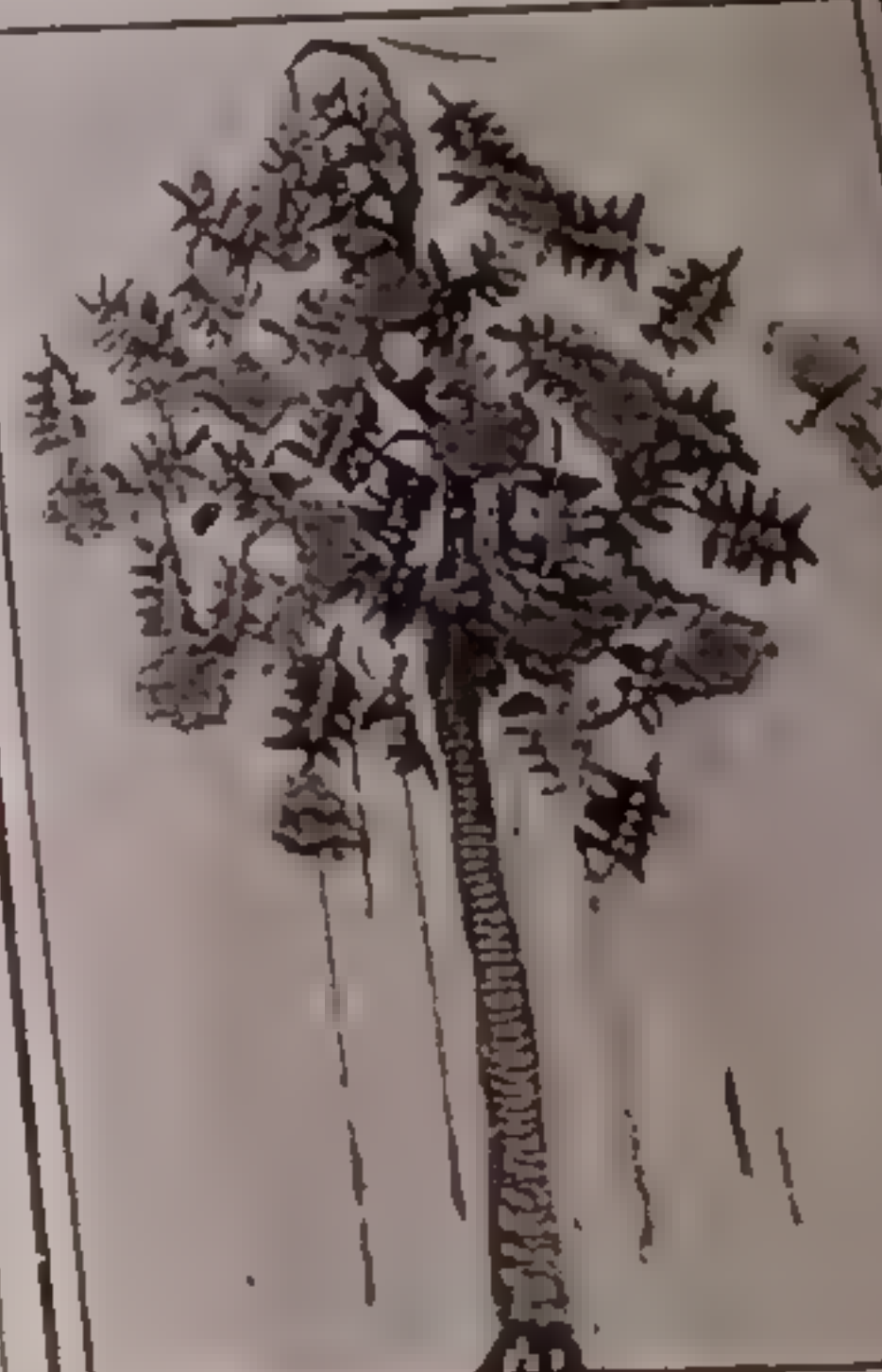
Все детали, выполненные резинкой 1x1, соедините ВТШ № 1, но с двух сторон утюгом растяните верхний край рюши.



Согласитесь, распакованный пылесос малопривлекателен, портит интерьер. А я сделала так... На вязальной машине «создала» для него оригинальный чехол — в виде корзины с цветами.

Вначале связала гладью несколько полос и выкроила из них лепестки и листья роз, прутья. Для лепестков роз желательно использовать полотно типа гофре. Композиция станет устойчивой и объемной, если в лепестки и прутья вшить поролон, а в ручку корзины еще и вставить проволоку, чтобы она не падала.

Розы и листья пришиваются к куску полотна, закрывающего пылесос сверху, и к самой корзине тоже. Дна у нее нет.



## «РЯБИНА» НА КРЮЧКЕ

Связать панно просто. Вначале — ствол-«сетку», потом листья и грозди. Все столбиком с накидом. Ягоды рябины я делаю из помпонов, прикрепленных к гроздьям. Когда все детали будут готовы, листья, ствол и гроздья накрахмальте.

г. Астрахань

М. СОСНОВА



- Кусочки лапронского чулка, пришитые с изнанки на рукава школьной формы сохраняют их от потертостей
- Высохший обувной крем легко восстановить: баночку поставьте в блюдце с горячей водой, а когда крем расплавится, добавьте в него немного скипидара, разогретого таким же способом. Тщательно перемешайте.
- Двери и окна после побелки легко отмываются от подтеков смесью воды и уксуса (1:2).
- Трикотажная вещь, замоченная перед стиркой в холодной воде с небольшим добавлением уксуса, почти не линяет. При полоскании в воду добавляют глицерин (1 ст. л. на 10 л воды).





**КРУГЛАЯ САЛФЕТКА** (диаметр 47 см). Вначале чертит круг диаметром 54 см на кальке. В нем большие и маленькие фигурки орнамента должны повториться по 25 раз. Затем переводит рисунок. Внешнюю кальку вырезаем, оставляя по краю 1 см. Далее берем тесьму, приметаем ее по рисунку к кальке, проглаживаем по рисунку через влажную ткань. Тесьму изнанки через влажную ткань (если перья не прокалывая рисунок тонкорукавичку), скрепляем рисунок тонкими нитками в тон тесьмы (№ 60) в местах касания завитков узора. Переходим от одного к другому, не обрывая нити. После того, как еще раз прогладим, подрезаем с изнанки ножницами дометку, аккуратно снимаем ее. Готовую отделку снова прогладим через влажную ткань.

Кружевная кайма будет выглядеть эффектней, если у больших фигур орнамента выполнить крестики бриды нитками другого цвета или краской.

Для внутреннего круга салфетки лучше взять льняное полотно или лен с лавсаном, можно плотный шелк. Обратите внимание, как соче-

## ЗАТЕЙНИЦА — ТЕСЬМА- «СОРОКОНОЖКА»

Удачно, со вкусом подобранные дополнения могут внести новые краски в домашний интерьер, создать уют, теплоту. Такими изделиями являются и салфетки. Например, с кружевом из узкой шелковой тесьмы «сороконожки», прозванной так за изящные маленькие петельки по краям.

Важны цвет и фактура тесьмы и ткани. На подготовленном материале сначала нарисуйте циркулем круг диаметром 34 см. Обметайте его края частой строчкой зигзаг или вручную и только после этого круг аккуратно вырежьте. Приметайте к нему отделку и прострочите ее частыми стежками на машинке. Отступив от края отделки на 0,5 см, пришейте грязную узкую тесьму. Готовую сал-

фетку прогладьте через подкрахмаленную влажную ткань.

**КВАДРАТНАЯ САЛФЕТКА** (43 x 43 см). Принцип оформления тот же, что и в круглой. На каждой стороне квадрата должно быть по 9 фигурок орнамента. В середине каждой нужно выполнить бриды «лапочки». Готовую проглаженную кружевную отделку наложите на ткань, приметайте и пристрочите. От середины предпоследних фигурок сделайте декоративную строчку по горизонтали и вертикали. Для этого понадобятся отделочные нитки — ирис или мулине. Их нужно намотать на шпильку и прострочить по изнанке ткани редкой декоративной строчкой по карандашным линиям. Верхняя нить должна быть немного темнее ткани. Затем по рисунку, переведенному на ткань, приметайте тесьму в виде прямой полосы с тремя завитками на всех углах и пришейте ее. Бриды выпорываются в последнюю очередь либо лосексом либо частыми стежками в тон толстыми нитками.

М. Кружкова,  
художник-прикладник

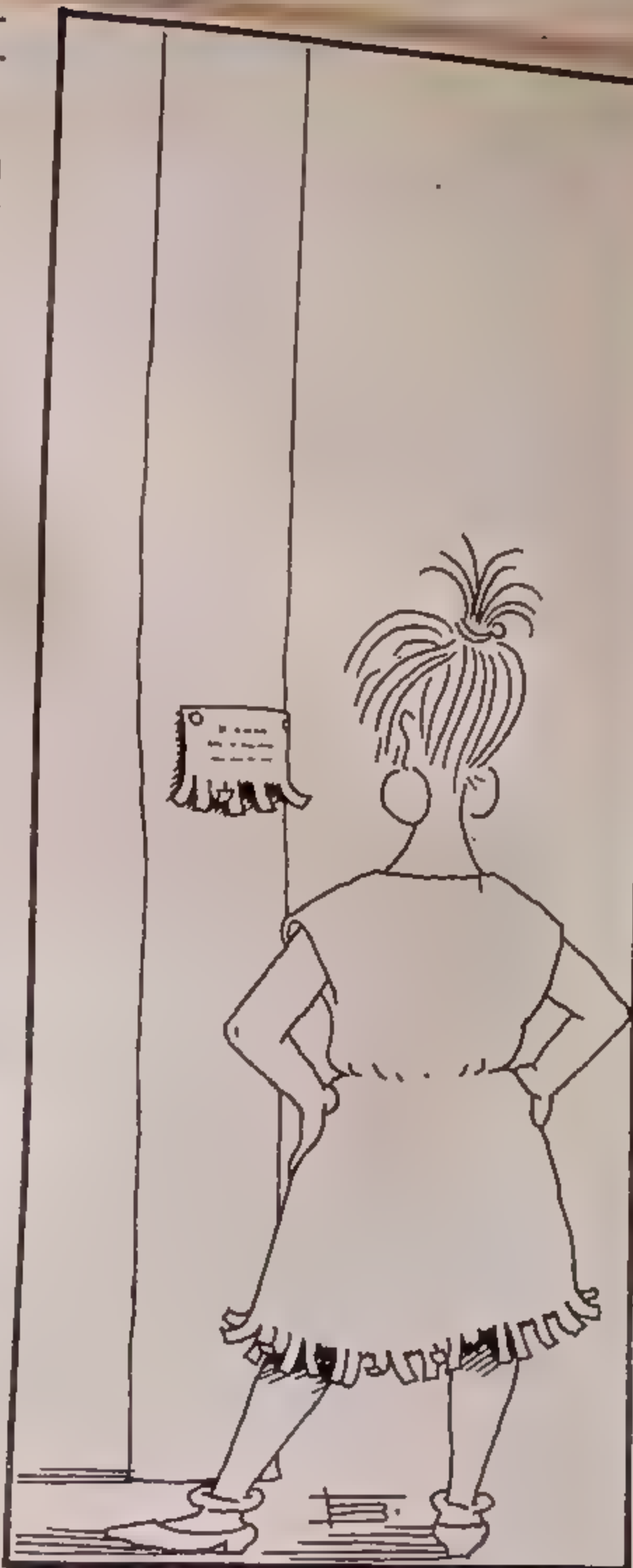


# САТИРА, ЮМОР «РАБОТНИЦЫ»

# СЮЖЕТ



- Власть в виде пирамиды устойчива, но имеет маленькую голову.
- Если бы нынешние мужчины были похожи на нынешних женщин, они были бы настоящими мужчинами.
- При открытом окне в Европу сон здоровее.
- В бане все равны. Начальство ходит в сауну.  
Владимир Голобородько
- Сильнее сильного может любить только слабый пол.  
Александр Сыров
- Бог создал Адама по своему образу и подобию. Сотворив Еву, он убедился, что способен на большее.
- Увы, сохранить фигуру ей удалось только в шахматах.
- Что за склад ума — сплошные инвентаризации!  
Игорь Минаев
- Попав под коблук жены, Кукуев гордо заявил: «Она без меня шагу ступить не может!»  
Владимир Туровский
- Если дать чувствам волю, они могут уйти к другому.
- Жизнь учит человека постоять за себя. В очереди.  
Борис Крутиер



## РАБОТНИЦА

## 10/88

Главный редактор  
З. П. КРЫЛОВА

Редакционная коллегия:  
В. М. БАШАРИНА  
(зам. гл. редактора)  
Т. Ш. ВИРКУНЕН  
В. Ф. ЖУРАВЛЕВА  
И. А. ЖУРАВСКАЯ  
М. Б. ИВАНОВ  
(отв. секретарь)  
Д. Т. КАРАСЕВА  
Л. А. ЛЕСОВАЯ  
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ  
И. В. СКЛЯР  
Г. Ф. СУХОРУЧЕНКОВА  
Н. Ф. ФЕДОРОВА  
Р. А. ЭЛЬДАРОВА

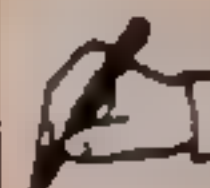
Главный художник  
С. Ю. ВЕРЕТЕННИКОВ  
Художественный редактор  
Т. Н. АБРАМОВА



Телефон  
для  
справок:  
212-20-39



Справки  
по письмам: 250-57-38

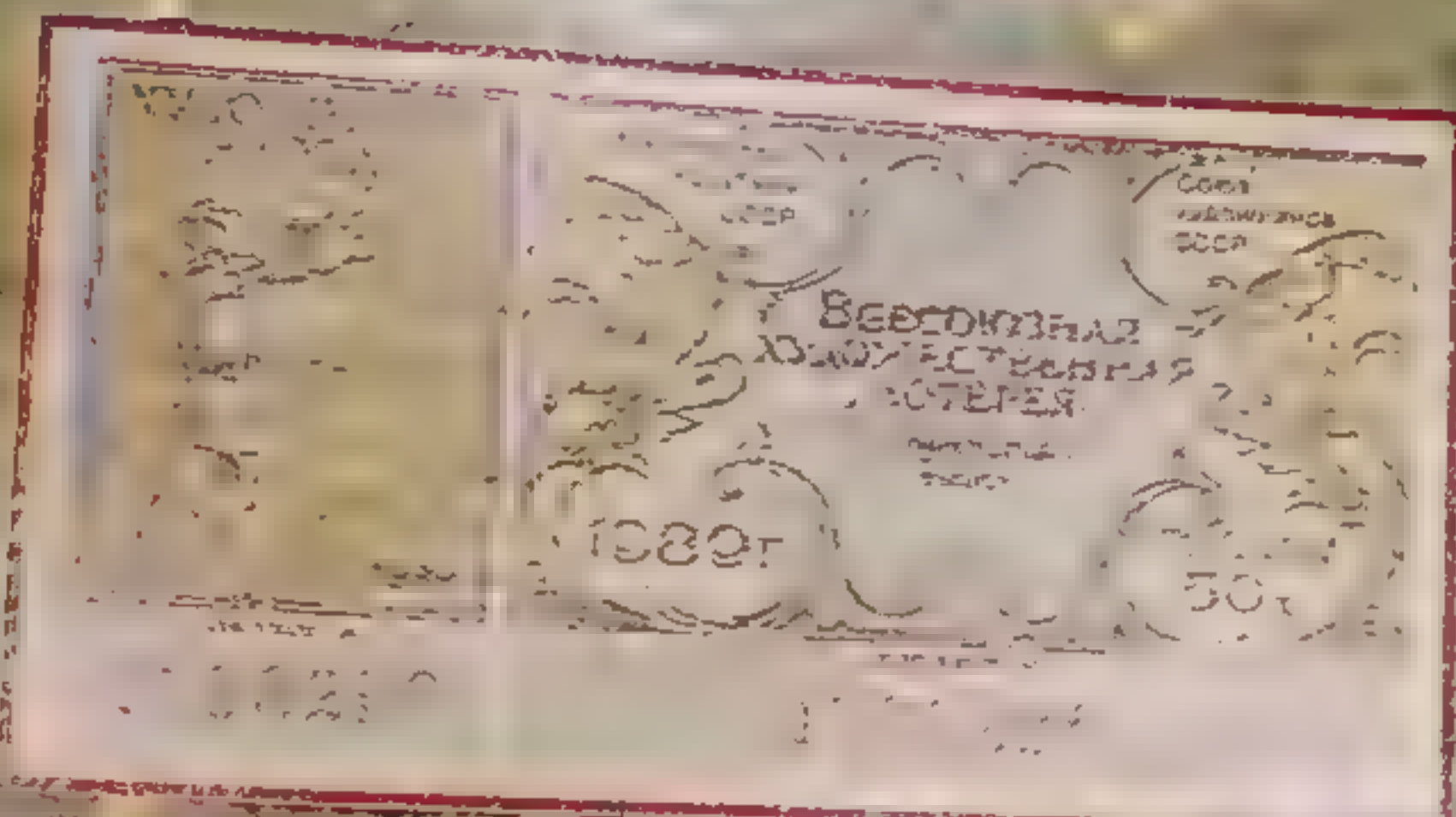


Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137,  
Бумажный проезд, 14.

Сдано в набор 23.08.88.  
Подписано к печ. 06.09.88. А 10403.  
Формат 60×90%.  
Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 6,00. Уч.-изд. л. 9,56.  
Усл. кр.-отт. 15,42.  
Тираж 19 750 000 экз.  
(1-й завод: 1—12 950 156 экз.)  
Заказ № 2984.

Ордена Ленина  
и ордена Октябрьской Революции  
типография имени В. И. Ленина  
издательства ЦК КПСС «Правда»,  
125865, ГСП, МОСКВА, А-137,  
ул. «Правды», 24





## ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

Сколь ни справедливо утверждение, что красота не измеряется в денежных купюрах, столь оно и относительно. Во всяком случае, когда речь идет о произведениях искусства, отобранных в качестве выигрышей Всесоюзной художественной лотереи. Их двести тысяч, и без преувеличения можно сказать, что это двести тысяч сюрпризов ценителям красоты.

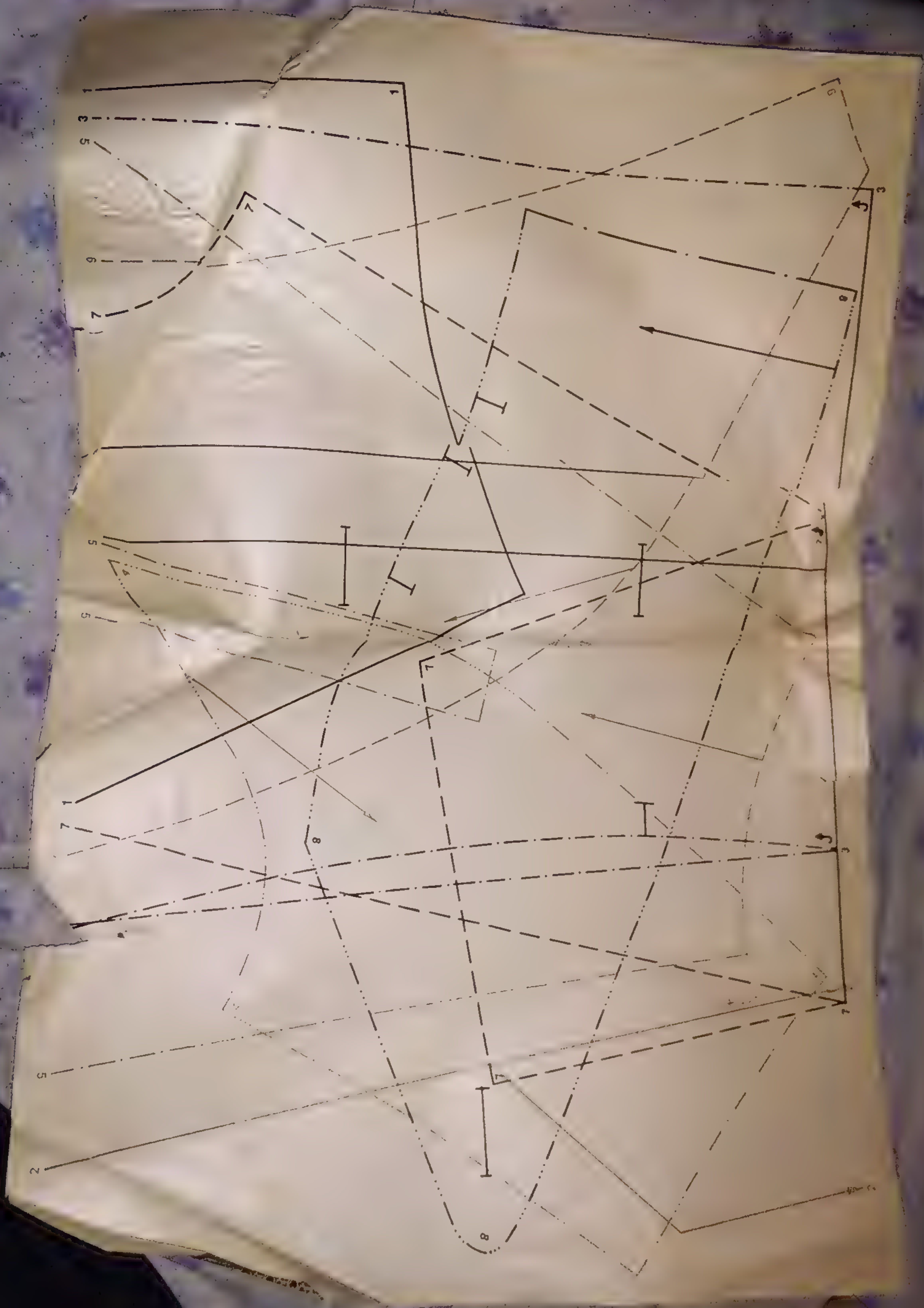
Произведения живописи и работы мастеров народных промыслов, ювелирные изделия, фарфоровые сервизы и хрусталь, художественные альбомы... Прибавьте сюда еще и возможность попутешествовать по Советскому Союзу или по социалистическим странам — ведь туристические путевки тоже входят в число выигрышей.

Так пусть же билет Всесоюзной художественной лотереи, купленный всего за 50 копеек, станет для вас счастливым! И тогда риск «окулиться» красотой в вашем доме, богатством впечатлений от общения с прекрасным!

Индекс 70770  
Цена 25 коп.

Дирекция лотереи (107207, Москва, ул. Уральская-6) может выслать билеты наложенным платежом. Тираж состоится в Москве в декабре 1989 года.







## Как стать красивой ВОЗРАСТ — НЕ ПО ПАСПОРТУ

- вставляя по линии талии хлястики.
7. Стачать обработанные спинку и полочку по боковому шву.
  8. Стачать верхний шов рукава, заутюжить в сторону передней части и отстрочить на 0,2 см от шва. Затем стачать нижний шов рукава и также отстрочить.
  9. Подогнуть низ рукава и сделать по краю двойную строчку.
  10. Наложить кокетку на спинку и закрепить по горловине и линии проймы.
  11. Втачать рукава в пройму и отстрочить на 0,2 см от шва по рукаву до надсечек.
  12. Сложить лицевыми сторонами детали воротника, обтачать, вывернуть, приутюжить и отстрочить на 0,2 см от сгиба.
  13. Приметать воротник к горловине. Цельнокроенные подборта полочек отвернуть на лицевую сторону и пристрочить по горловине, не прерывая строчки, пристрочить воротник. Отвернуть подборта на изнаночную сторону.
  14. Подогнуть низ плаща шириной 3 см. Подвернуть открытые срезы подбортов и подшить их к подгибке.
  15. Отстрочить край борта на 0,2 см от сгиба. По низу дать строчку на 2 см от края.
  16. Пришить подплечики. Посадить плащ на подкладку.
  17. На правой полочке, воротнике и хлястиках делаются петли и пришиваются пуговицы. Вместо пуговиц можно сделать кнопки.

Н. Федоскина, художник.  
Я. Трошина, конструктор.

### Резонанс

Корреспонденция «Грация: здоровье, комфорт, красота...», опубликованная в № 8 «Работницы», вызвала обильную читательскую почту. Где приобрести комплект выкроек и чертежей специального белья, сконструированного Л. Хивинцевой? — этот вопрос интересует многих. Уточняем, что фирма «ИКОФ» и редакция «Работницы» рассылкой таких комплектов не занимаются — они продаются, как было сказано, в киосках «Союзпечати» и центральных универмагах столиц союзных республик.

**Д**ля женщины совершенно никакого значения не имеет, в каком году она родилась. И поверьте, вопроса «сколько вам лет?» женщинам не задают не только из этических соображений. Вам столько лет, на сколько вы выглядите... А как вы выглядите, зависит от вас — и это, я надеюсь, вы уже поняли.

Так по каким же признакам окружающие угадывают наш возраст? Давайте-ка подойдем к зеркалу. Сами вы сколько дадите себе лет? Вроде бы лицо молодое, но шея, шея... Она даже не выдает ваш истинный возраст, а неумолимо прибавляет еще 10 лет. Ужас какой! И почему мы раньше не обращали на шею внимания; не предполагали даже, какое коварство таится в ней... Протирали кожу лица лосьонами, смазывали кремами, накладывали маски. Но все эти манипуляции надо проделывать и для шеи,

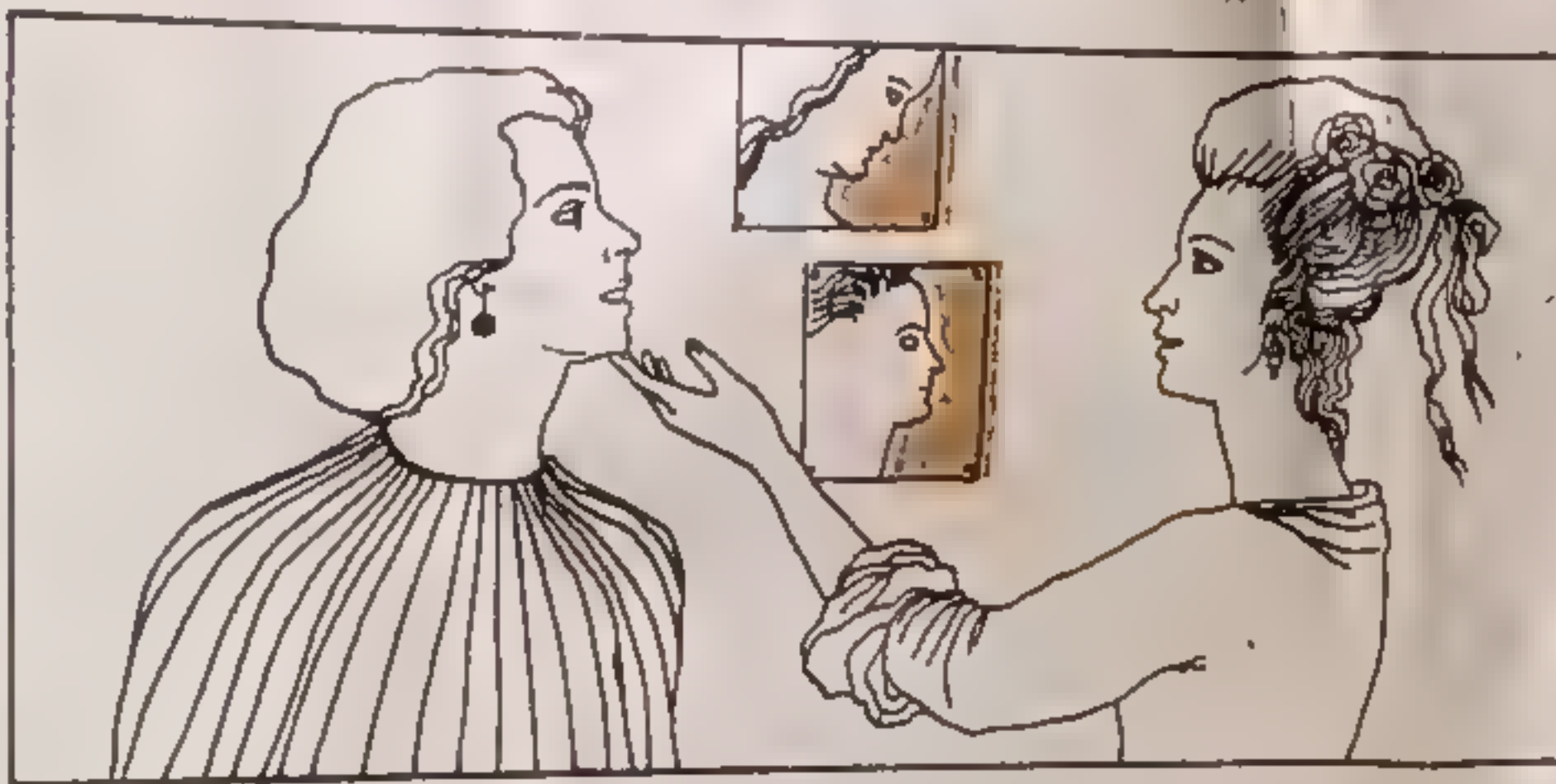
должительность 3—4 минуты. После такого массажа два раза в неделю советуем вам делать примочки из растительного масла. Разогретое масло надо нанести на кожу шеи ватным тампоном или кисточкой. Обернуть шею марлей сверху, для сохранения тепла, положить слой ваты или шарф. Примочку надо держать на шее полчаса.

Для дряблой шеи советуем вам делать контрастные примочки горячей и холодной водой (чтобы снять «сталость»).

А теперь упражнения для двойного подбородка, если он есть, а если нет — для его профилактики.

1. Обернитесь локтями о стол и подбородок положите на внешнюю сторону шеи. Сдвиньте подбородок по направлению вверх. И сейчас же пальцами подвиньте подбородок назад.

2. Опустите голову свободно вперед. Круговым движением влево



и для открытой части груди. Начав уход за лицом, не забывайте про шею! Иначе в скором времени будет заметен разительный контраст и вы будете искать спасения в свитерах с высоким воротом. А летом?

Нет, давайте-ка, пока не поздно, займемся гимнастикой, массажем, масками — всем тем, что называется «уход за шеей». Начнем активную борьбу со старением.

Вы проснулись. Не забудьте, умываясь, вымыть и шею прохладной водой с мылом. А, принимая душ, направьте сильную прохладную струю на шею — со всех сторон. После мытья нанесите на шею дневной крем, тот, которым вы пользуетесь для лица. А вечером, когда вы будете очищать лицо, не забудьте такую же манипуляцию произвести и с шеей, после чего нанесите витаминный крем. Крем массируется в кожу ладонями в направлении снизу вверх.

Есть ли у вас массажная щетка? Если нет, обязательно приобретите. Она вам понадобится для массажа всего тела и особенно шеи. Чистые шею, плечи и верхнюю часть спины смажьте растительным маслом. Затем мягкой влажной щеткой начинайте делать круговые движения от груди к мочке уха, от плеча к мочке уха, от груди через правое надплечье на спину, от спины через левое надплечье обратно к груди. Эту процедуру рекомендуется выполнять каждый день, утром и вечером. Про-

поднимите ее, потом повторите это движение в другую сторону. Делайте упражнение свободно, чтобы голова опускалась под собственной тяжестью. Можете описать головой целый круг. При подъеме головы — вдох, при опускании — выдох.

3. Положите руки на шею, вдохните и поверните голову вправо, потом влево и выдохните. Одну руку положите сзади на шею, другой возьмитесь за подбородок и потяните голову назад. Вдохните, поднимите голову, подбородок выдвиньте вперед и выдохните. Упражнения можно делать сидя.

Массаж для подбородка. Каждое утро вы можете делать массаж полотенцем. Намочите и отожмите его (в воду можно добавить немного уксуса), подведите под подбородок, сильно натяните двумя руками середину полотенца ударит вас подбородку. Повторите несколько раз. Часто женщины жалуются гу-

дую и жилистую шею, впадины под ключицами. Это от неправильной походки, осанки. Вам помогут следующие упражнения, которые надо выполнять каждый день: положите руки на плечи, поднимите локти на уровень плеч, сделайте десять круговых движений вперед, десять назад. Во время упражнений руки не опускать. Выполняя эти упражнения регулярно, вы добьетесь поразительных результатов!

Морщинистую и худую шею хорошо массировать смесью из 1 желтка, чайной ложки растительного масла и чайной ложки витаминного крема («Нектар», «Аленушка»). Массируйте так, чтобы кожа разогрелась. Улучшится кровообращение, повысится тонус мышц.

Для дряблой, увядающей шеи можно делать маску из смеси, в состав которой входит 1 белок, чайная ложка растительного масла и сок половины лимона. Маску держать на коже 15—20 минут.

А теперь обратим внимание на предмет гордости и забот любой женщины — на вашу грудь. Изменить ее размеры и форму нам не дано, но при помощи специальной гимнастики и водных процедур мы можем продлить свою молодость: ведь недаром упругую, крепкую грудь называют молодой, а обвисшую — старой...

Знаете ли вы, что каждый день надо обливать грудь холодной водой, лучше всего — струей из шланга? Скорее всего вы этого не знали, но есть надежда, что начнете совершать эту процедуру с сегодняшнего дня.

А теперь присмотритесь к тому, как вы дышите. Делайте каждый день несколько глубоких дыхательных упражнений — все это на пользу вашей груди.

А теперь несколько гимнастических упражнений.

1. Сядьте по-турецки, спина прямая, руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки сведите друг к другу. Поднимите плечи вверх, потом отведите их далеко назад, вниз и вперед. Проделайте 4 раза. Потом 4 раза — вниз, назад, вверх, вперед. Все упражнения повторить 5 раз.

2. Встаньте прямо. Сложите перед собой ладони (локти на уровне груди, пальцы вверх). Давите ладонями друг на друга в течение 10 секунд. Это упражнение повторите 5 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг, начиная с движения вперед. Опишите так 3 круга, затем 3 круга назад. То





же — другой рукой.

4. Встаньте прямо, ноги соедините вместе. Руками делайте движения, как при плавании стилем «брасс».

5. Основная стойка, руки под мышками. Производите локтями круговые движения большой амплитуды в направлении вперед-назад. Продолжайте упражнения 10 раз.

6. Основная стойка — руки на уровне плеч. В каждой руке — груз тяжестью в 1 кг. Медленно поднимайте и опускайте руки. В начале занятий упражнение следует проделывать 5 раз, а затем доведите число до 15.

7. Наклониться вперед под углом в 90° и делать руками взмахи в стороны.

8. Лягте на живот. Поднимайте вытянутые, слегка разведенные в стороны руки и верхнюю часть туловища.

9. Основная стойка. Вытянутые вперед руки сожмите в кулаки, перекрещивайте их (делайте «ножницы»).

А теперь внимательно осмотрите свои бюстгалтеры. Подходят ли они вам по размеру? Их назначение — «держат» грудь, сохраняют ее форму, а не уродовать, как это часто бывает. Уж лучше тогда ходить без бюстгалтера!

Увы, грудь иногда приносит женщинам большие неприятности. По данным Всемирной организации здравоохранения, рак молочной железы занимает 2-е место по распространенности этого заболевания. Часто встречается у женщин, которые не раз прерывали беременность абортom, и у тех, кто отказывается от грудного вскармливания.

лежа, когда железа «распластана» на грудной клетке. И в заключение осмотрите лимфоузлы под мышками и над ключицами. Их размеры не должны превышать 1—1,5 см. Если вы чувствуете, что они как бы соединились друг с другом, обратитесь к врачу. И вообще при малейших изменениях в груди надо пойти к специалисту. Во-первых, чем раньше, тем лучше — об этом мы уже говорили, а во-вторых, пусть это будет ошибка, но зато вы избавитесь от напрасных волнений.

...Вы встретили знакомого мужчину, и он целует вам руку. Что вы при этом ощущаете? Чувствуете себя женщиной? Увы, вы краснеете от стыда за свои натруженные, шершавые, некрасивые руки... Сколько дел они переделали! Но это значит только одно: уход за руками должен быть особый. Тем более что руки тоже предательски выдают ваш возраст, а чаще накидывают еще пару годочков... Ну-ка, возьмем себя в руки!

Сразу же подарим вам старинный рецепт наших бабушек: увядшая и морщинистая кожа рук вновь становится эластичной и мягкой, если в нее втирать на ночь смесь из одного желтка, столовой ложки меда и чайной ложки овсяной муки. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Вам часто приходится возиться с водой, мыть и чистить. И вы упорно не хотите воспользоваться резиновыми перчатками. А зря. Не так уж они и неудобны — надо лишь к ним привыкнуть.

Маленький секрет: прежде, чем надеть перчатки, смажьте руки глицерином. После того, как вы закон-

ятно, и вы от этого очень страдаете. Попробуйте такую ванночку: на 1 литр воды — 3 чайные ложки столового уксуса. Держать руки в такой воде надо 5 минут, уксус стягивает кожные поры.

А еще вы стесняетесь того, что у вас красные руки... Что делать? Гимнастику. Руки поднять вверх, пальцы сжать в кулак, затем разжать. Движения делать быстро, упражнение повторите не менее 10 раз. Сцепите руки замком и крутите большими пальцами. Имитируйте игру на пианино. Запястье одной руки обхватите другой и сильно потрясите. Для красных рук хорошо делать горяче-холодные ванночки,



а также ванночки из отваров растений, например, коры дуба.

Можно ли предупредить появление морщин на руках? Для этого надо делать гимнастику кистей: обопрились руками о стол, ладони на уровне грудной клетки сложите как для молитвы. Соединенные большие пальцы постарайтесь отогнуть как можно ниже, удерживая



бьет кожа на пятках, появляются трещины, искривляются пальцы, появляются шишки, отекают щиколотки...

Запомните: каждый вечер вы должны мыть ноги теплой водой. Лучше в тазике, устроив для них небольшую ванну. Если вы хотите снять усталость — поставьте два тазика, в один налейте холодную воду, в другой — умеренно горячую. Подержав несколько минут ступни ног в одном тазике, перенесите на такое же время в другой. Чередуйте несколько раз. После таких ванн хорошо растереть ноги камфарным спиртом.

Хорошо снимает усталость и укрепляет ноги массаж щеткой во время мытья. Намылите щетку и массируйте ноги снизу вверх. Тем, у кого расширение вен, это делать нельзя!

На уставшие ноги хорошо действуют ванны из соленой воды или прохладные ванны из смеси цветов ромашки, льняного семени и зелени полевого хвоща. Берется по две столовые ложки каждого из компо-

Но если заболевание выявить на ранней стадии, оно успешно лечится.

Каждая женщина должна хотя бы раз в месяц внимательно осмотреть свою грудь — например, принимая ванну. Обратите внимание на цвет, кожу груди. При злокачественном поражении может быть покраснение, а иногда синюшность кожи. Вот еще характерный признак: кожа напоминает лимонную корочку в месте поражения. Теперь посмотрите на сосок. При опухоли молочной железы он может быть втянут. А если из него появились выделения — поспешите к врачу.

Затем пропальпируйте (прощупайте пальцами) молочную железу. Разбейте ее условно на 4 сектора. Верхние два удобнее обследовать стоя, так как молочная железа отвисает и все опухоли, уплотнения, если они есть, легко выявить. Нижние два квадрата исследуйте

чите грязную работу и снимете перчатки, кожа на ваших руках станет нежной и гладкой.

А если вы чистили картошку или ваши руки загрязнились от какой-то другой работы, протрите их ломтиком лимона (после мытья, конечно). А потом смажьте глицерином.

Бывает, что кожа на руках трескается, пересыхает. Обязательно перед работой смазывайте руки силиконовым или защитным кремом и попробуйте сделать смягчающие ванночки в отваре льняного семени или в подогретом растительном масле.

Советуем вам после каждого мытья смазывать руки специальной водой, которую можно приготовить самим: возьмите равные части глицерина и розовой воды и добавьте 10 капель нашатырного спирта. Пусть этот флакончик всегда стоит на умывальнике.

А если руки потеют? Это непри-

остальные пальцы в исходной позиции. Делайте каждый день по 10 раз.

...Даже сейчас, когда так изменился ваш образ жизни, когда вы стали следить за собой и изменились сами, все равно приходится спешить, спешить, чтобы успеть за ритмом наших дней. И больше всего от этой спешки достается нашим милым ножкам. Как стонут они вечером, как устают! Мы пытаемся втиснуть их в самые модные сапоги (правда, на размер меньше, но, что поделаешь, придется пострадать из-за красоты), мы встаем на невыносимо высокие каблуки — только почему-то забываем сделать вечером ванночку для ног, снимающую усталость, утром не хватает времени на гимнастику, а летом все недосуг походить босиком по земле...

Равнодушное отношение к нашим ногам приводит к тому, что они рано или поздно начинают доставлять нам различные неприятности: гру-

нентов на два литра кипятка.

Раз в неделю займитесь ногами основательно: протрите загоревшие места пемзой, смажьте кремом, подстригите ногти. Не придавайте им закругленную форму, срежьте ногти прямо, иначе они будут врастать в кожу (процесс очень болезненный).

Большие неудобства доставляют трещины на пятках — иногда они так глубоки, что больно наступать. Как с ними бороться? Лучше всего делать ванны с крахмалом (можно и с картофельными очистками). К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В эту кашу опустите ноги и держите минут 20. Потом ополосните ноги и осторожно обрежьте кожу около трещин. Трещины смажьте йодом. Не забудьте смазать ступни кремом. Крем надо втирать до тех пор, пока он не впитается. Смазывайте и пальцы!







Эта модель предназначена для женщин молодого и среднего возраста. Размер 164-88-96. Предлагаемые ткани — фланель, тонкое сукно, плотный шелк. Детали на ткани располагаются по долевой нити (на чертеже направление указано стрелкой, пунктирная линия обозначает продолжение цельнокроеной детали).

## НАРЯДНОЕ ПЛАТЬЕ

Плате отрезное ниже линии бедер, с квадратной проймой, с плечевыми накладками для втачного рукава, с застёжкой на «молнию», с бантиком-регат. Полочка цельная с фигурными рельефами, идущими от линии плеча до проймы. Рукав длинный, зауженный книзу. Воротник-стойка, застёгнутый на отлетную петлю и дну пуговицы. Низ платья с воланом, на котором заложены 2 встречные складки. По стойке и бантикам проходит отделочная строчка вкрай на 0,1—0,2 см. По рельефам, шву притачивания волана, проймам — отделочная строчка 0,8—1,0 см от края.

### Детали кроя:

1. Спинка — 2
2. Полочка — 1
3. Рукав — 2
4. Волан спинки — 1
5. Волан полочки — 1
6. Деталь к спинке — 2
7. Деталь к полочке — 2
8. Воротник-стойка — 2
9. Бантик, верхняя часть — 1
10. Бантик, нижняя часть — 2
11. Шлевка банта — 1

### Особенности изготовления:

- По окату рукава заложить бантовую складку.
- Стачать плечевой шов на деталях полочки и спинки.
- Соединить рукав с деталями полочки и спинки. Шов заутюжить в сторону деталей и проложить отделочную строчку.
- Стачать средний шов спинки, не дотачивая на величину «молнии» до горловины. Шов разутюжить.
- Втачать «молнию».
- Стачать плечевой шов.
- Втачать рукава в открытую пройму, одновременно проложить усилители в углы на полочке и спинке. По пройме положить отделочную строчку.
- Стачать шов рукава и боковой шов одновременно. Шов разутюжить.
- Стачать воланы полочки и спинки. Шов разутюжить. Посередине полочки и спинки заложить встречную складку.
- Притачать воланы к платью.
- Втачать стойку в горловину.
- На стойку посередине полочки настрочить шлевку и продернуть бантик.

### Припуски на швы:

- По срезам рельефов, проймы, рукавов, плечевым, боковым срезам — 1,5 см.
- Швы обтачивания — 0,8 см.
- Подгибка низа рукава — 3 см.
- Подгибка низа платья — 1,5 см.

Модель номера

Л. СЕРЕГИНА,  
художник-модельер.



ДОМАШНИЙ  
ПРИЛОЖЕНИЕ  
«РАБОТНИЦА»

КАЛЕИДОСКОП  
К ЖУРНАЛУ  
№ 9 1990





# Дом, в котором мы живем ВОЗЬМИТЕ В РУКИ КАРАНДАШ

**В** третьем номере журнала мы представили вам интерьер кухни. Красивый, современный, но для многих недосягаемый. А если попробовать? Сегодня дизайнер В. Степанищев отвечает на многочисленные вопросы читателей: «С чего начать?»

Даже беглое прочтение ваших писем, уважаемые читатели, позволяет сделать два вывода, выделить две тенденции, характерные практически для каждого письма.

Первое — это признание безликости и дискомфорта своего жилища, и второе — надежда на конкретную помощь по конкретному интерьеру.

При всем искреннем желании помочь сделать это индивидуально невозможно просто физически. Но совершенно ясно, что проблемы наши, равно как и планировки наших квартир, если не одинаковы, то очень близки и похожи. Можно предположить, и мы не ошибемся, что все люди в душе художники. И в этом случае нужно им лишь помочь поверить в себя через приобретение очень несложных знаний в области проектирования интерьеров.

Мы уже не раз говорили о том, что любые работы в квартире или комнате должны начинаться с проектирования. Само слово «проект» означает, в переводе с латинского «брошенный вперед». Иначе говоря, брошенная вперед мысль оградит вас от бесчисленных ссор и разочарований при покупке и расстановке мебели мерной с вашим интерьером мебели или при поклейке по случаю купленных обоев, которые начинают раздражать уже через неделю. Опыт показывает, что чем больше сил вложено в проект, тем меньше проблем возникает во время работ и после их окончания.

Знакомый практически всем и наиболее распространенный способ проектирования сводится к следующему. Вычерчивается планировка помещения (комнаты) в определенном масштабе (как правило, 1:25 или 1:20). В этом же масштабе вырезаются из бумаги элементы интерьера: тумбочки, шкафы, полки, кресла и т. д. Затем эти выкройки начинают перемещать по планировке в поисках удобного варианта. Такой прием имеет право на существование, но обладает рядом недостатков. Во-первых, на большой скорости перемещений и из-за чрезмерной упрощенности изображения

ники из бумаги) можно легко «проскочить» оптимальное решение, во-вторых, он не дает пространственного восприятия интерьера. Наконец, в-третьих, здесь трудно учесть такое важное понятие, как «мертвые зоны».

На чертежах представлен, может быть, более сложный, но и более эффективный способ проектирования.

Возьмем часто встречающуюся планировку кухни — рис. 1. (Не-

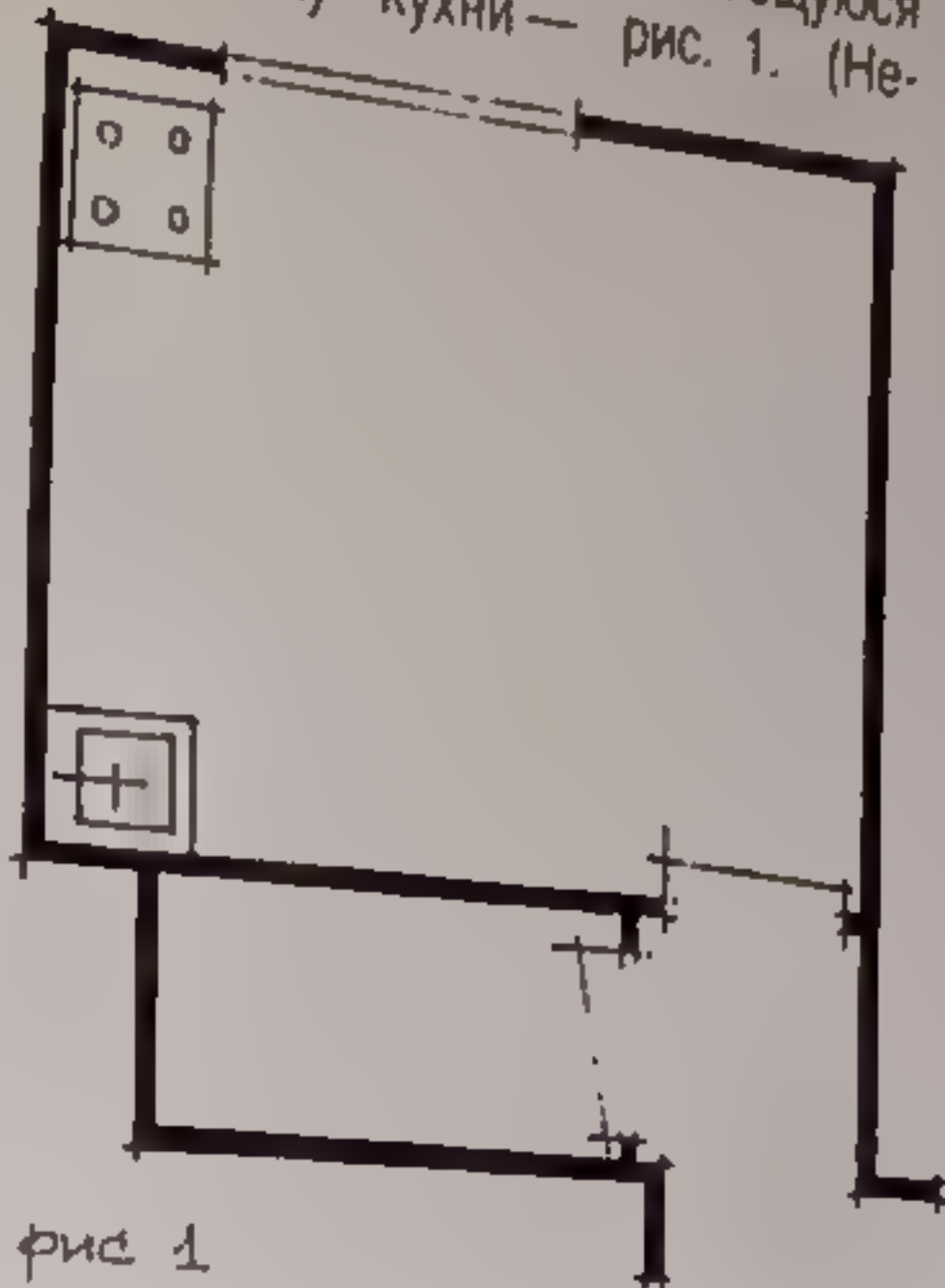


рис. 1

стандартность данной планировки — лишь в наличии соседствующей кладовки. Но это необходимо для иллюстрации вольного отношения ко всякого рода перегородкам). Кухню мы рассматриваем потому что, за исключением комнаты в коммунальной квартире, это самое сложное помещение, совмещающее в себе наибольшее количество функций, и именно кухней, на мой взгляд, нужно заниматься в первую очередь.

На рис. 2 дано решение, которое, к сожалению, приходится видеть в 99 случаях из 100. То есть кухонный блок располагается между плитой и мойкой, холодильник у входа, и стол со стульями у окна.

Теперь, для того чтобы понять ошибку, и необходимо ввести понятие «мертвая зона». «Мертвыми» можно назвать зоны, которые в силу тех или иных причин в конечном итоге создают дискомфорт в интерьере. Это: сквозные проходы от двери к двери (в смежных комнатах), от входной двери в комнату к балконной, зоны между шкафами и тумбочками — ведь дверцы их должны открываться, зоны около окон, около дверей. Одним словом, это то пространство, где нельзя что-то поставить, не создав при этом определенных неудобств.

В нашем примере на рис. 2 «мертвыми» являются: зона 1 — открывается входная дверь; зона 2 — прямое сообщение от кухонного блока к двери; зона 3 — вдоль всего кухонного блока; зона 4 — доступ к окну; зона 5 — открывается холодильник; зона 6 — отодвигаются стулья. Кроме того, есть четырехугольник внутренних перемещений хозяйки — между столом, холодильником, мойкой и плитой, который должен оставаться свободным. Взглянув на такой чертеж, можно легко заметить, что практически

вся площадь кухни занята зонами дискомфорта, наводящими к тому же в хаотической разбросанности. В этом случае никакая богатая отделка стен, пола, потолка и мебели не спасет данного интерьера.

Попробуем пересмотреть планировку. При этом нужно помнить, что секрет успеха — в максимальном использовании «мертвых» зон одна на другую, что сокращает их суммарную площадь, а попытке сокращения четырехугольника внутренних перемещений, в распределении этих зон вдоль стен и, если возможно, в расширении площади помещения.

Теперь рассмотрим рис. 3. Первое преимущество показанной здесь планировки заключается в том, что, перекрывая вход в кладовую и «прорубая» проем в нее со стороны кухни, мы увеличиваем общую площадь помещения. Во-вторых, располагая в образовавшейся нише кухонный блок, мы прячем в нее зону 3. Расположение кухонного блока углом ведет к сокращению площади той же зоны. В-третьих, происходит накладка зоны холодильника 5 на зону 3. В-четвер-

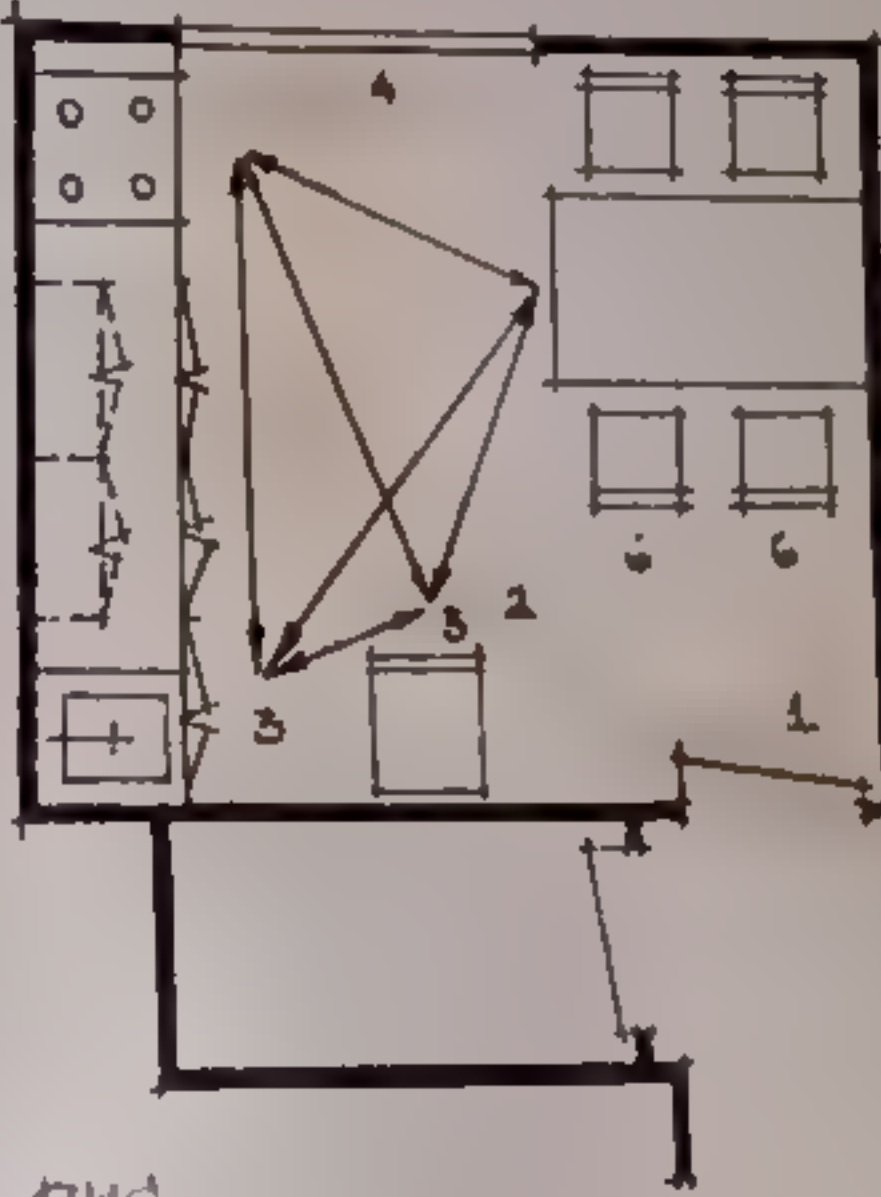


рис. 3

тых, происходит частичная накладка транзитной зоны 2 на зону 3 и расположение зоны 2 вдоль короткой стены. В-пятых, четырехугольник внутренних перемещений накладывается на зоны 2, 3 и 5 и значительно сокращается в площади.

За счет появления угловой банкетки ликвидируются зоны 6, увеличиваются количество посадочных мест и их комфортность. Кроме этого, теперь столовая зона находится не напротив двери, что немаловажно.

К недостаткам нужно отнести тот факт, что оконная зона 4 наложилась на банкетку, что не так удобно сидеть спиной к окну и с этого крыла банкетки не очень удобно смотреть телевизор.

Я забыл еще об одном условии, которое желательно учитывать при проектировании, — это расположение окон по отношению к сторонам света. В конкретном случае моя ошибка привела к тому, что после обеда солнце бьет в экран телевизора и трудно что-либо разглядеть. К недостаткам на первый взгляд можно отнести и появление еще одной «мертвой» зоны — зоны 7, пе-

ред стеной. Но, во-первых, она располагается вдоль стены и совпадает с проходом к окну, во-вторых, дает весьма ощутимый дополнительный функциональный объем, и, в-третьих, мы получаем возможность поставить в кухне телевизор, что трудно было сделать в первом случае.

Все перечисленные выше недостатки (кроме последнего) и есть те самые вполне приемлемые компромиссы, без которых невозможно практически ни один интерьер (проектирование и есть поиск компромиссов).

Итак, в результате мы получили планировку, в которой все «мертвые» зоны распределены по стенам, а «чистая» зона имеет компактную квадратную конфигурацию. Кроме этого, для обеспечения комфортного передвижения по кухне обеденный стол и близкая к двери секция стенки имеют усеченную форму. Возможностью самому задавать нужную форму мебели вовсе не следует пренебрегать, это помогает выходить из самых сложных ситуаций. Однако это возможно лишь в случае авторского изготовления всех элементов интерьера, к чему мы и призываем (тем более что это сэкономит ваши деньги).

Подводя итоги, можно сказать, что в такой кухне обеспечены оптимальные условия для приготовления и приема пищи, вечернего отдыха. Можно принять 6-8 человек, смотреть телевизор и даже танцевать. Как правило, принципиально верных решений какого-либо интерьера существует одно-два, не больше, в зависимости от потребностей данной семьи. И если все продумано до мелочей, то мебель смело можно делать стационарной



рис. 3

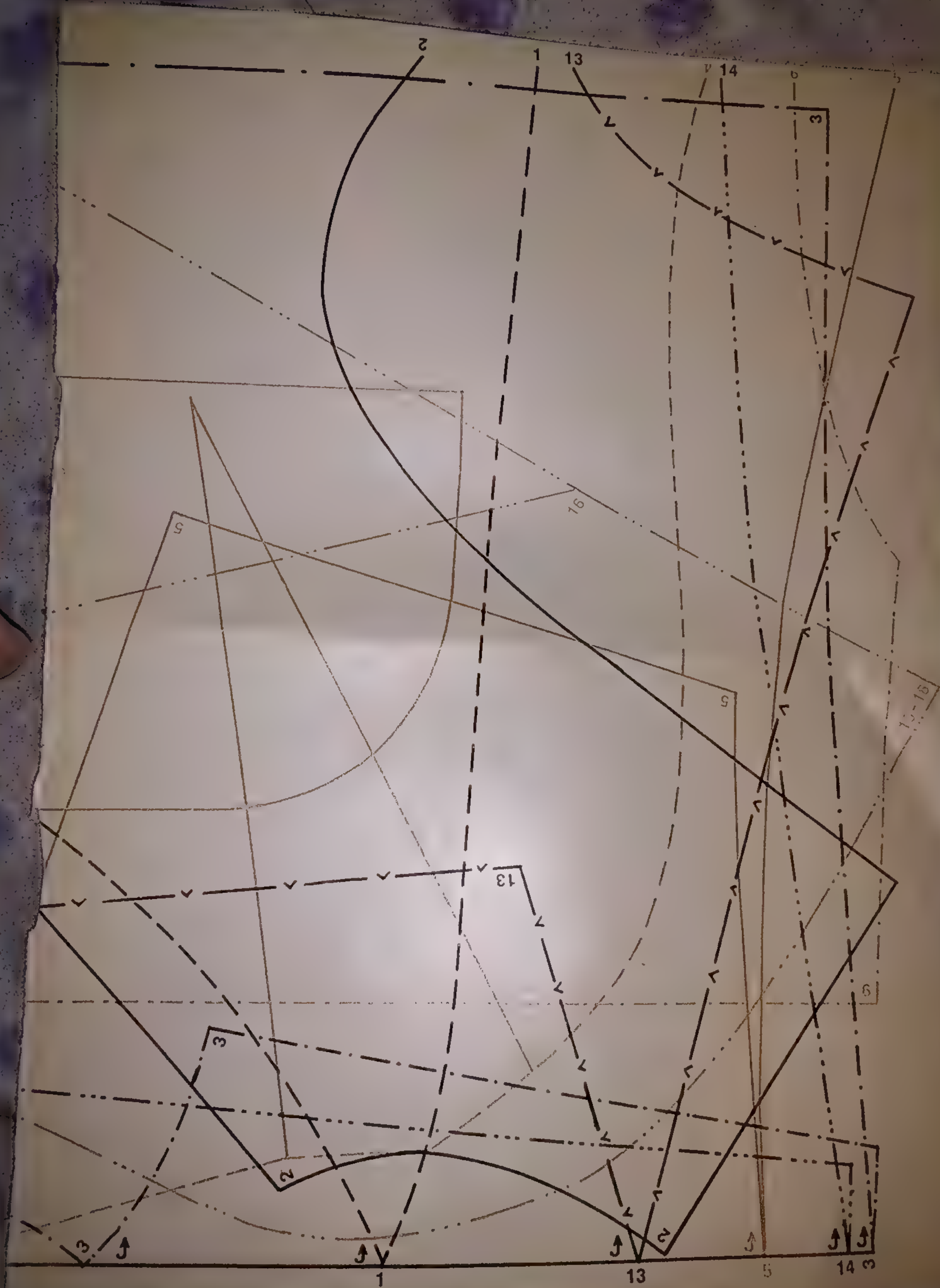
и нужды не будет ее перемещать. Желание делать постоянные перестановки — результат ошибки в принципиальном решении интерьера. Если же вариант оптимален, то желание сменить обстановку можно удовлетворить лишь заменой отдельных материалов.

А для того, чтобы решить, какими они должны быть, какой должна быть форма мебели, ее пропорции, необходимо пройти следующий этап проектирования — развертки по стенам. Об этом — в следующем номере.

В. СТЕПАНИЩЕВ

г. Фрязино



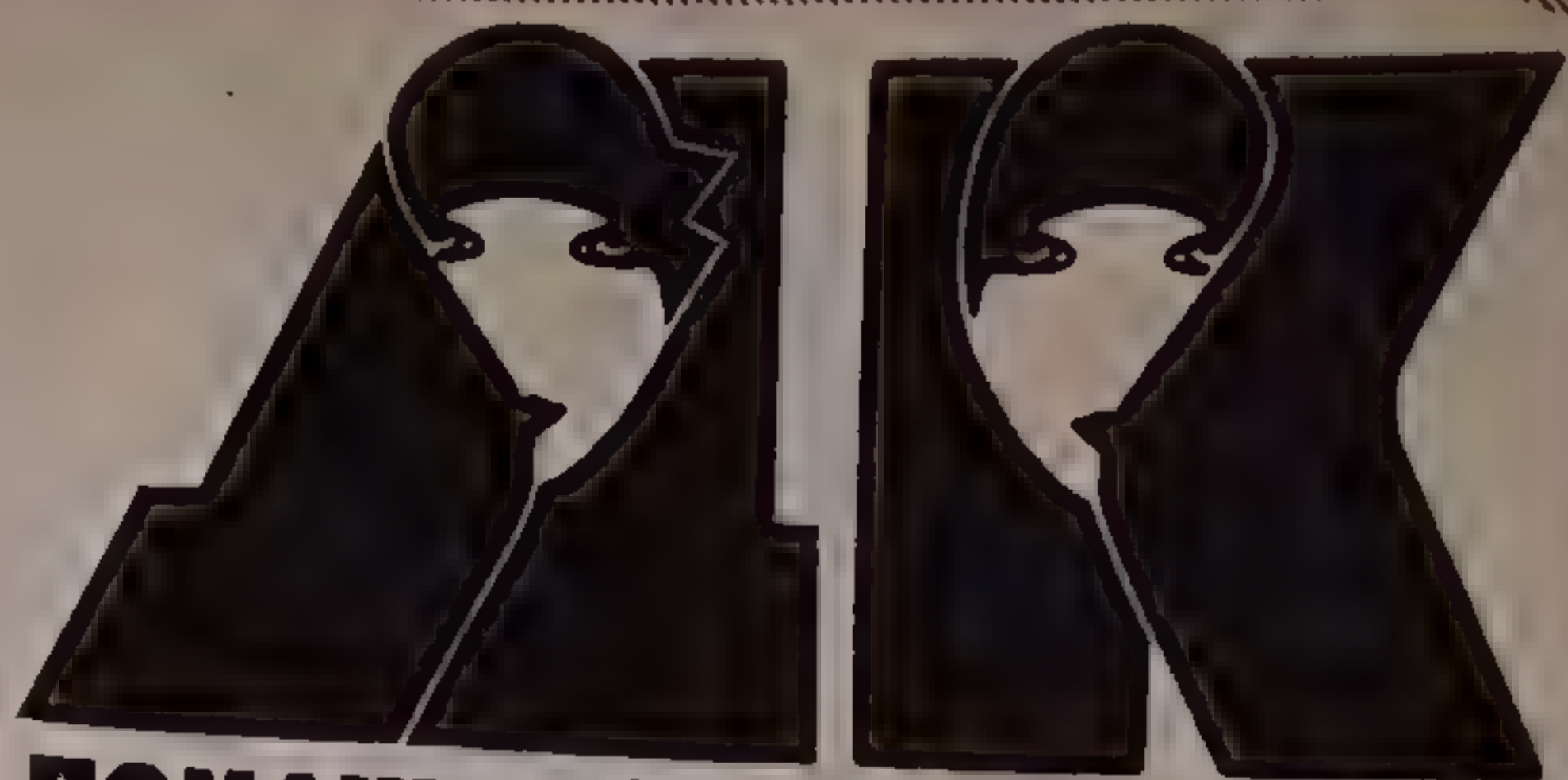




Начался Новый год. Мы вступили в него с надеждами, грандиозными планами, дерзкими замыслами. А многие — и с тайным желанием «начать новую жизнь». По понедельникам все было недосуг, вот и отложили до Нового года. Да что-то не получается... А ведь давали себе слово в новогоднюю ночь, что в следующем году (уже в этом, в этом...) будет все по-другому! Вы хотели вставать на полчаса раньше, делать гимнастику, бросить курить, начать худеть, научиться вязать и шить, разобрать кладовку, бегать на лыжах всей семьей, вы давали себе слово больше не кричать на сына, вы собирались — хотя бы раз в неделю! — делать маски для лица и шеи, следить за прической и руками... Новый год прошел, елочные игрушки лежат на антресолях, и все по-прежнему. Но если вас мучает мысль, что с понедельника надо начать новую жизнь, — значит, не все потеряно! Только не дожидайтесь понедельника — начните сегодня, сейчас. Уже поздно, вся семья спит, а вы в одиночестве на кухне читаете «Домашний калейдоскоп»? Тем лучше для вас! Утром вы встанете другим человеком... Итак, решено — начинаем сегодня.

Подойдите к зеркалу. Вы нравитесь себе? Ваше лицо, фигура, одежда? От того, насколько критичен ваш взгляд, будет зависеть очень многое. В чем вы ходите дома — в старом халате, вытянутом свитере, брюках, которые вам малы? Выбросьте-ка это в мусоропровод, и поспешнее себе великолепную тунику по блицметоду Аксеновой, и уйдет у вас на это всего 5 минут. Если у вас есть в запасе отрез материала — вы сделаете это сейчас, а нет — завтра купите ткань в магазине. Итак, утром вы встаете на полчаса раньше всей семьи, делаете зарядку (мы предложим вам упражнения), принимаете душ, готовите завтрак — и он будет не только вкусен, но и полезен (в этом номере мы предложим вам несколько меню завтрака, обеда и ужина) — и будите своих домочадцев. Вы веселы, подтянуты, и просто невозможно не заметить, что вы начали новую жизнь.

Конечно, вам придется нелегко. Зимой так не хочется рано вста-



## ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» №1 1990

ваты! И кажется, что лишние полчаса в теплой постели спасут вас от дневной усталости. Но ведь все совсем не так: гимнастика и душ (не забудьте о контрастном душе!) дадут заряд бодрости на целый день. Да, новая жизнь — это постоянное, ежеминутное перешагивание через «не буду!» и «не могу!», борьба с самой собой. Ведь хочется не только поспать, хочется съесть этот кусок торта... Только вот самое красивое платье мало — не сходится в талии. А зачем его надевать, самое красивое? Можно в гости пойти в старой юбке... Стоп. Что это мы вдруг занялись воспоминаниями о прежней жизни? Все позади, позади! Вы вырвались из трясины. И теперь все зависит от вас. А мы поможем. Ведь мы очень заинтересованы в том, чтобы вы оставались — в любом возрасте! — молодой, обаятельной, красивой...

Откройте наши занятия в 9-м и 10-м номерах журнала за прошлый год. Там мы говорили о том, как самым простым способом сшить прямую юбку с одним швом. Сегодня мы приступаем к моделированию и конструированию юбок на прямой основе. Но предварительно — несколько общих рекомендаций. Мы все настолько индивидуальны, что теоретически определить местонахождение вытачек при изготовлении плотно облегающих изделий невозможно. Делать это надо практическим путем. Умение определять глубину вытачек (по горизонтали) и длину вытачек (по вертикали) дает возможность, например, сшить юбку или платье для подруги... «по телефону». (Рис. 8).

Чаще всего вытачки делаются в 3, 4, 5, 6, 7 и 9 секущих вертикалях — в зависимости от типа фигуры. Но есть общее правило: если разница между обхватом бедер и обхватом талии меньше 20 см, то вытачки лучше не делать, посадить юбку на резинку. Если разница до 30 см, то сделать вытачки в тех местах, где глубина наибольшая (у одних это будет сзади, у других сбоку, у кого-то спереди). Высота влияет на расположение декоративно-конструктивных швов. И если  $h$  больше 18—25 см, то в этой вертикальной секущей делается шов. Запомните, что вообще любой шов должен быть обусловлен: и у прямой, и у плотно облегающей юбки он должен быть только там, где

## ЮБКИ, ЮБКИ...

требуется форма тела. К чему, например, делать боковые швы, если высота вытачки меньше 20 см. Ведь ткани в полоску, клетку или с другим рисунком в этом случае не будут требовать специальной подгонки по швам, упрощается процесс кроя, уменьшается объем работы.

Поэтому для того, чтобы сшить одношовную юбку, достаточно обернуться куском ткани, соединив ее сзади. Длина юбки будет зависеть от формы ваших ног и обуви (точнее, высоты каблуков). Раскрой и примерку делайте в той обуви, с которой будете носить юбку.

Чтобы быстро сшить юбку, надо: обработать низ изделия, стачать задний шов юбки (и боковые швы, если они есть), оставив незастроченную часть для разреза или шлицы. Подготовить резинку-пояс шириной 2—10 см в цвет ткани. Обработать боковые срезы резинки швом «зигзаг», соединить концы вразутюжку, зафиксировать их либо вручную, либо отделочной строчкой. Обработать верхний срез юбки швом «зигзаг» и надеть на себя, подведя под резинку-пояс верхний срез юбки, отметить места сборок (места вытачек на основе) булавами, соединяя юбку с резинкой. Затем, не вынимая булавок, снять юбку и соединить полотнище с резинкой швом «зигзаг» либо строчкой.

### ЮБКА С ПОДРЕЗОМ

Попробуем сделать из полотна длиной 70—90 см (при ширине 140 см) юбку с асимметричными складками (подрезом). Некоторые варианты юбок с асимметричными складками вы видите на фотографиях.

Весь излишек ткани при раскрое юбки также используется для образования складок. Поэтому разложим полотнище на столе, проверив, нет ли на нем дефектов. Дефекты ткани можно спрятать в запас складок или в драпировку. Количество складок зависит от обхвата бедер. Например, при обхвате бедер 120 см на складки идет 15 см, так как 5 см необходимо оставить на задний шов. Можем сделать три складки по 2,5 см глубиной (так как на ширину складки идет двойная глубина). Высота подреза очень индивидуальна, и отступление ниже талии на 20—30 см идет далеко не всем. Практически всем идут подрезные линии, расположенные ниже талии на 12—17 см в зависимости от роста, причем подрез желательно делать по наклонной: чем круче бедра, тем больше угол наклона.

Для этого предварительно потренируйтесь делать подрез на листе бумаги. Заложите 3—4 бумажные складки, расположив их ребром к себе. Затем под углом в 40—45° расправляем крайнюю складку

(дальнюю от себя). На юбке месторасположение этой складки — по 3-й вертикали. Делаем подрез до середины внутренней стороны этой складки (рис. 1). Затем в зеркальном отражении продолжаем подрез до сгиба этой складки. Помните, что на ткани разрезать до сгиба нельзя, так как она бывает сыпучей. Затем с изнаночной стороны распрямите верхнюю (подрезанную)

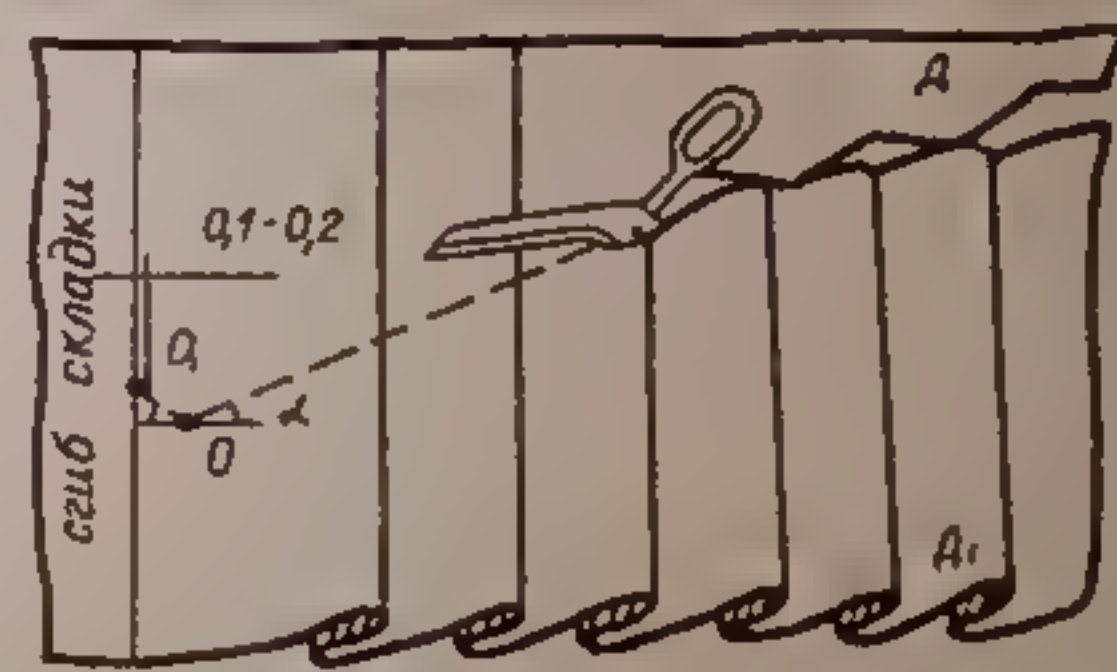


Рис. 1.

часть складок и уложите складки так, как показано на рис. 1.

Длина  $DD_1$  зависит от количества складок.

При внимательном рассмотрении вы увидите на рис. 1, что линия  $DD_1$  должна быть строго параллельной срезу. Излишки по этой линии можно срезать, оставив на подгиб ближайшей к вам складки.

Если посмотреть на фигуру № 5, где боковой шов почти всегда предусматривается, то в этом случае можно ввести излишек в шов. Отрепетируйте это несколько раз, и те, кто проявит фантазию, могут этот



излишек оформить, придав ему любую форму, например, используя в качестве подкройных деталей на спинке (хлястик, кокетка и др.).

Использование разных вариантов поможет вам в случаях, когда вы располагаете минимальным количеством ткани. Например, от 5-й и 6-й вертикали подрезная деталь не проходит по всей длине из-за нехватки ткани. Тогда оставшийся излишек используется в качестве цельнокроеной кокетки от 2-й до 6-й (7-й) вертикали в зависимости от обхвата бедер.

Теперь осталось оформить выступ подрезной кокетки (в данном случае под углом  $45^\circ$ ). Отрепетируйте выполнение подреза, сделанного на бумаге, прострочив его на машинке, располагая строчку относительно края подреза, как показано на рис. 2. Остальная технологическая последовательность такая же, как и в других юбках.

Фасоны юбок могут варьироваться в зависимости от количества ткани. Варианты могут быть различными (месторасположение и способы закладывания складок). Например,

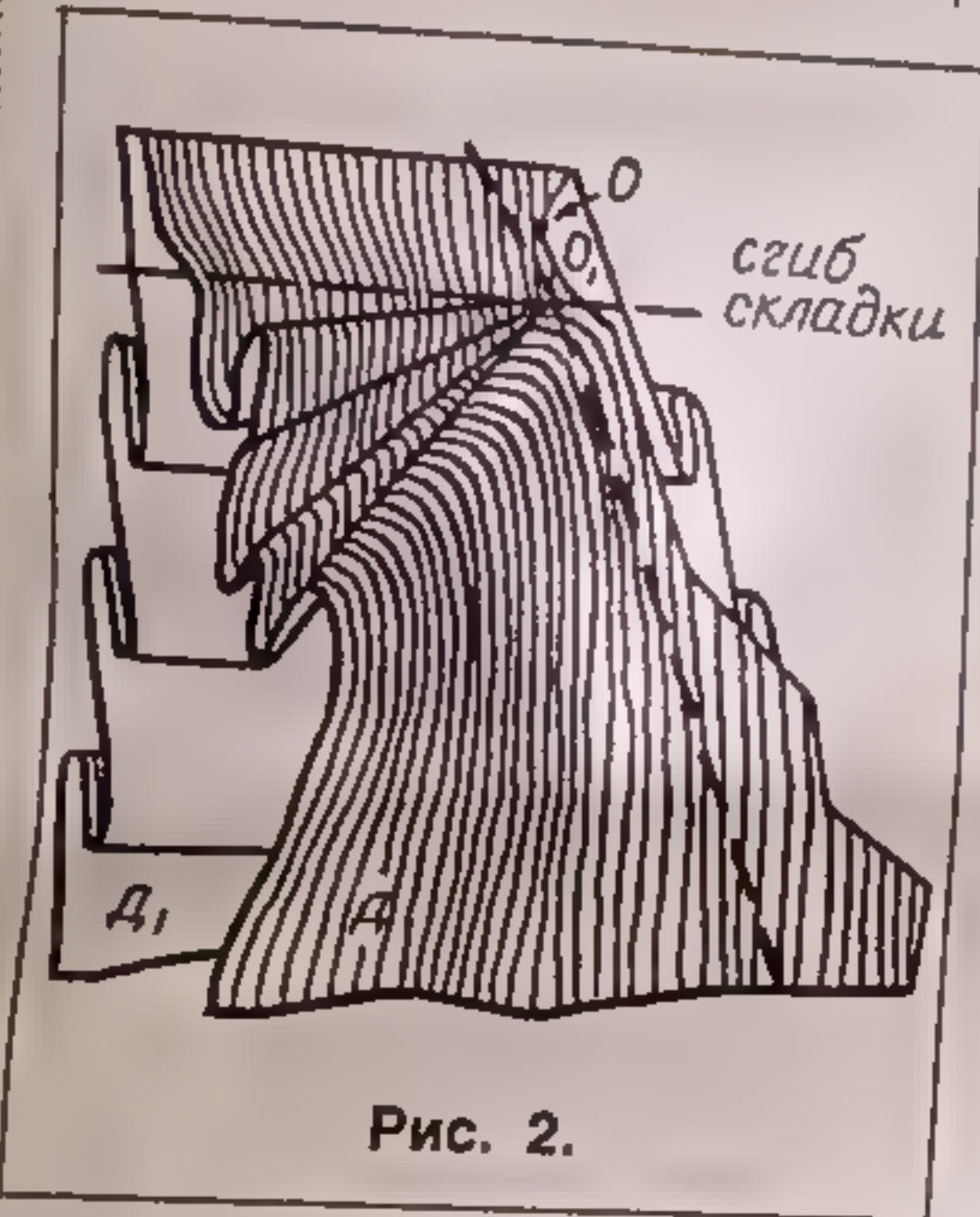


Рис. 2.

у вас есть отрез шириной 140 см и длиной 110–120 см. 70–80 см идет на основное полотнище плюс 30–40 см на подкрой. На круговые складки вам не хватает ткани, так как на них нужно в три раза больше ткани по ширине, чем на прямое полотнище (можно сделать их частичными). Для этого лист бумаги попытайтесь заложить в складку и посчитать, сколько складок у вас получится. При обхвате бедер не более 96 см вам понадобится  $0,96 \times 3 = 2,88$  м ткани в ширину. Значит, при ширине ткани 150 см надо купить две длины. Если учесть, что при соединении полотен на швы нужно минимально оставлять 5 см и необходимо делать еще пояс, то  $1,50 \times 2 = 3,00$  м;  $3,00 - 2,88 = 0,12$  м — это ширина пояса. Но этот частный случай доказывает, что при такой длине 1,10–1,20 м далеко не всем хватит ткани на юбку со складками по всей окружности.

Если вы хорошо это усвоите, вам



легче будет, дополняя определенными деталями и внося конструктивные изменения в схемы прямой юбки, моделировать любой фасон, прибегая порою к присоединению к ней подкройных деталей (с опытом — прямо из ткани, а пока не уверены в себе — подкраивая частичные детали из бумаги).

#### ЮБКА «КОЛОКОЛЬЧИК»

Для построения юбки со вставками «колокольчик» (см. рис. 3) необходимо провести следующее по-

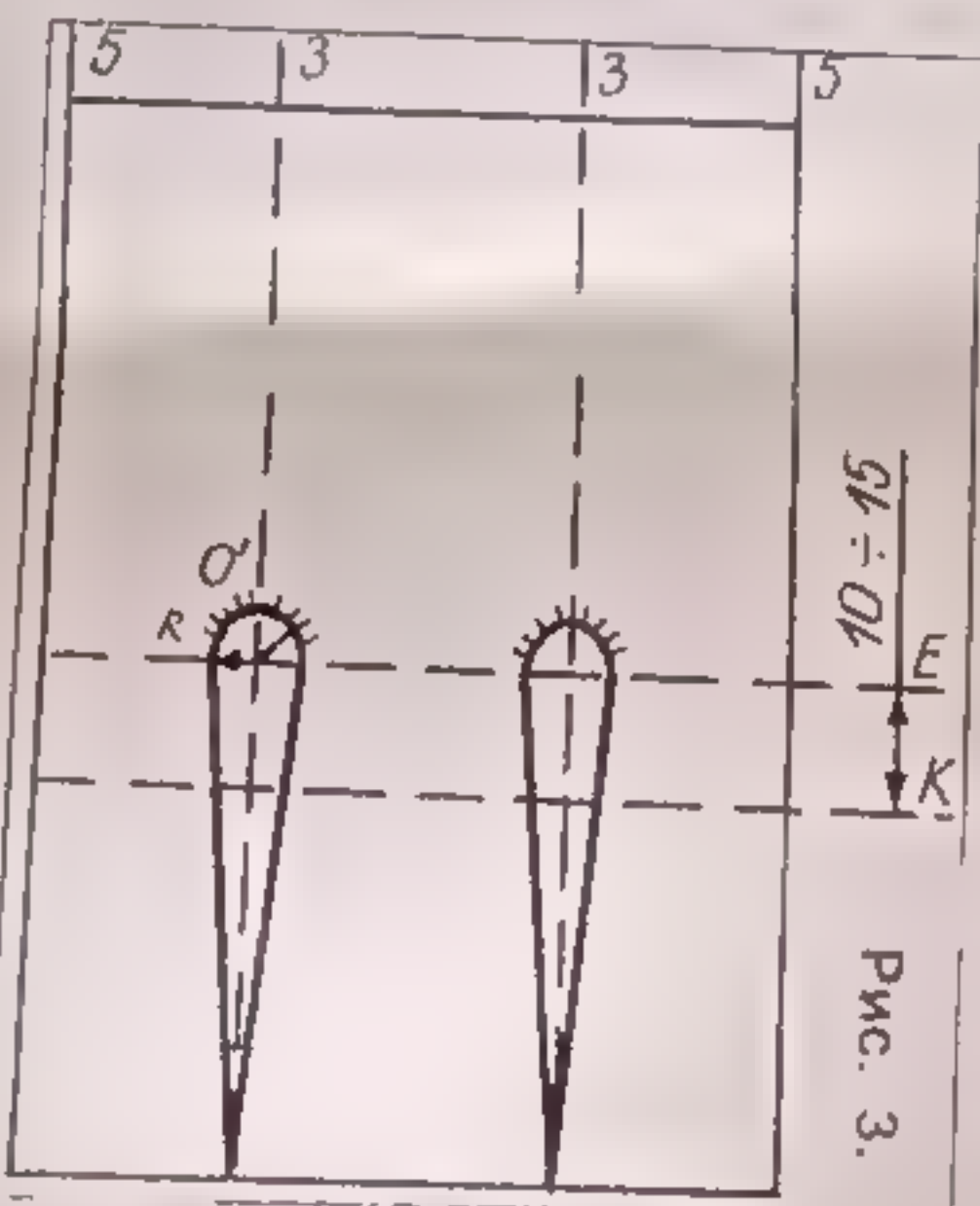


Рис. 3.

строение на основе.

Находим точки пересечения линии Е с вертикалями 2, 4, 6, (3, 5, 7). Для примера проведем построение одной из точек. Для этого радиусом, равным 4–6 см (в зависимости от вашего роста), опишем полуокружность и от точек ее пересечения с линией Е проведем прямые, которые должны сойтись в точке пересечения самой вертикали и низа изделия. В результате построения на основе образовалась удлиненная «капля», которую необходимо вырезать по намеченным контурам. Как видно на рис. 4, на основе по контуру вырезанной капли делают надсечки на  $\frac{1}{2}$  ширины предполагаемого шва, которые вместе с краями выреза отгибаются на изнаночную сторону на 0,8–1,2 см.

Для построения вставки «колокольчик» надо измерить периметр образованного выреза с помощью сантиметровой ленты, поставленной на ребро, следующим образом: лента должна образовать петлю. Начало сантиметровой ленты и ее середину держим правой рукой, а левой рукой с раздвинутыми пальцами образуем петлю по форме выреза и укладываем ее. Из-

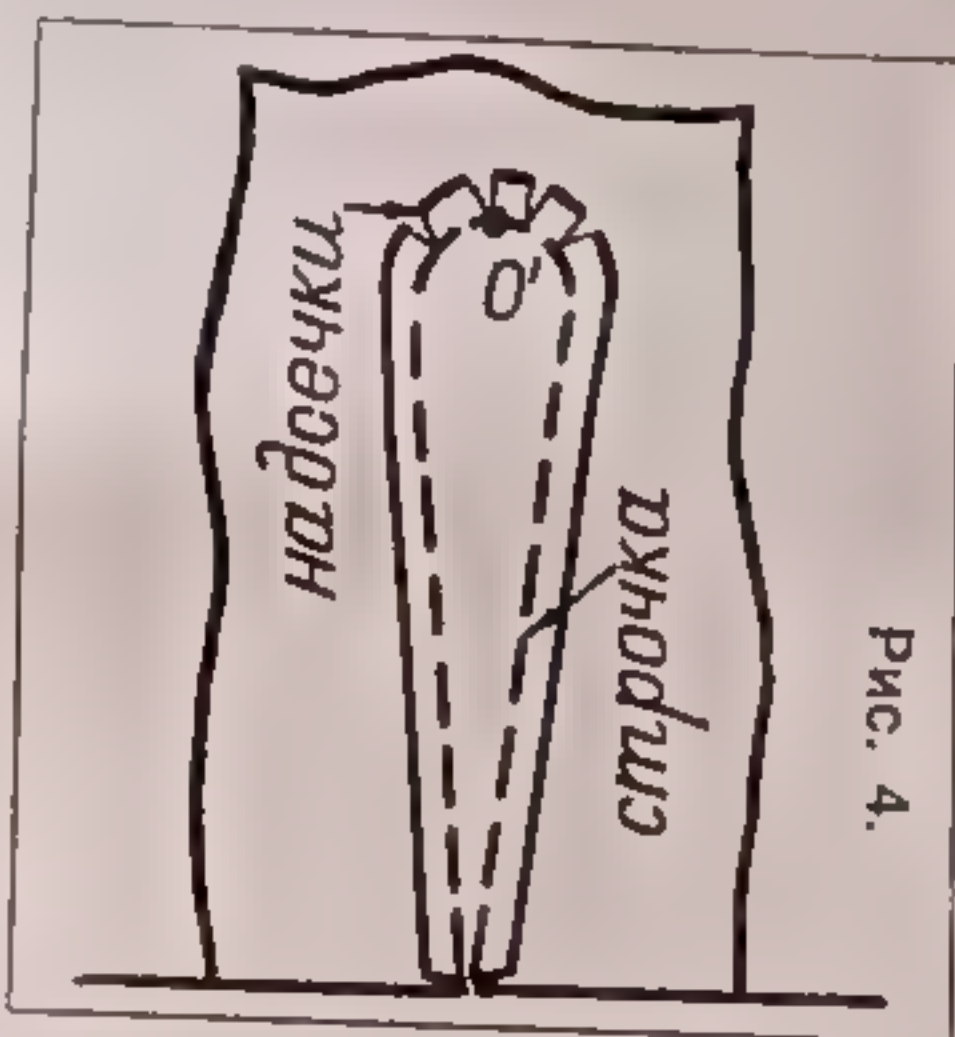


Рис. 4.

меренный таким образом вырез, например, составил 80 см, а радиус полуокружности равен 5 см. Размеры вставки теперь можно определить по формуле: сторона квадрата равна  $\frac{1}{2}$  всей длины выреза по периметру плюс радиус. В нашем случае сторона квадрата равна 40 см. Из левого верхнего угла квадрата (рис. 5) проведем диагональ и на этой диагонали радиусом  $r$  определим точку, верхнюю точку среза. Из этого же угла радиусом  $R$ , равным стороне квадрата, проведем полуокружность, которая будет являться низом вставки «колокольчик». При соединении вставки «колокольчик» с основным полотнищем строчка проходит через точку О. Деталь вырежем, совместим с основным полотнищем верхние точки детали, фиксируя соединения булавками (см. операцию № 2 в №11–89). При стачивании подкройную деталь располагаем снизу. Впоследствии она выкладывается равномерно с лицевой стороны, создавая объемность

и частично скрывая шов. В зависимости от свойств ткани — жесткая или эластичная — могут образовываться излишки по низу вставки в местах швов. Сразу их срезать не рекомендуем. Прострочим другую сторону, оставив такое же количество у шва внизу детали. После утюжки, когда у изделия останется только обработать низ, проверьте его еще раз, расположив изделие на краю стола небольшой верхней частью (до линии В), выровняв ее параллельно краю стола, а остальная часть должна свободно свисать вниз. В таком положении очень удобно подравнивать весь низ изделия. Подгибка минимальная — 0,5–1,5 см.

Объявляем условия конкурса для тех, кто обучается шить по методу Л. Аксеновой:

1) Вы должны прислать минимум пять моделей, сшитых по методу «Любакс», и сообщить свои мерки. Чем больше вы пришлете моделей, тем больше и шансов стать победителем.

2) Модели будут оцениваться по четырем позициям: а) качество, б) элегантность, в) оригинальность фасона (творческий подход к модели) — по пятибалльной системе.

3) Фотографии лучших моделей будут опубликованы в журнале, а победитель конкурса получит в награду электрическую швейную машинку.

4) Модели, присланные на конкурс, будут участвовать в благотворительных ярмарках; деньги, вырученные от их продажи, будут перечислены в фонд «Мария».

Высылайте свои работы по адресу: 121165, Москва, ул. Студенческая, 34, центр «Любакс».

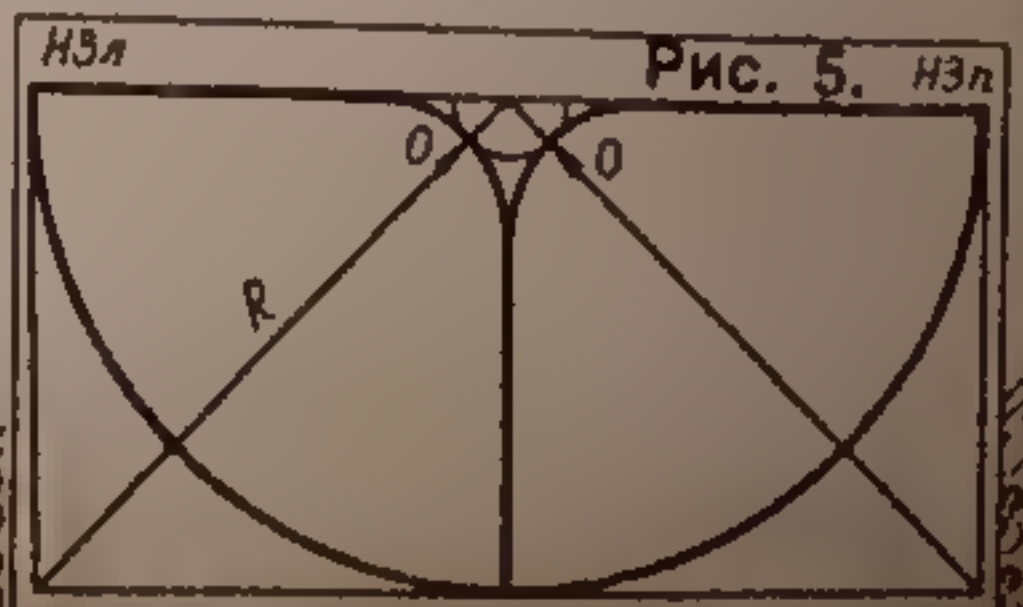


Рис. 5.



## ВСПОМНИМ О ВОЛАНАХ

Вместе с рюшами, оборками, бантиками они становятся приметой сегодняшнего романтического стиля в одежде. Мы предлагаем вам модель летнего платья полуприлегающего силуэта. Рукава покроя полуреглан, застежка на спинке, в рельефах переда и спинки заложены односторонние складки. Нижняя часть платья оформлена большим воланом. Четкий силуэт модели подчеркивается подплечниками и завязывающимся поясом.

**Р**азмер 158-96-104. Рекомендуемые размеры: 88—100. Платье можно сшить из набивной хлопчатобумажной ткани, шелка, крепдешина. Расход ткани 5 м при ширине 80 см. Чертежи лекал выкройки даны в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Цифровые обозначения — в сантиметрах.

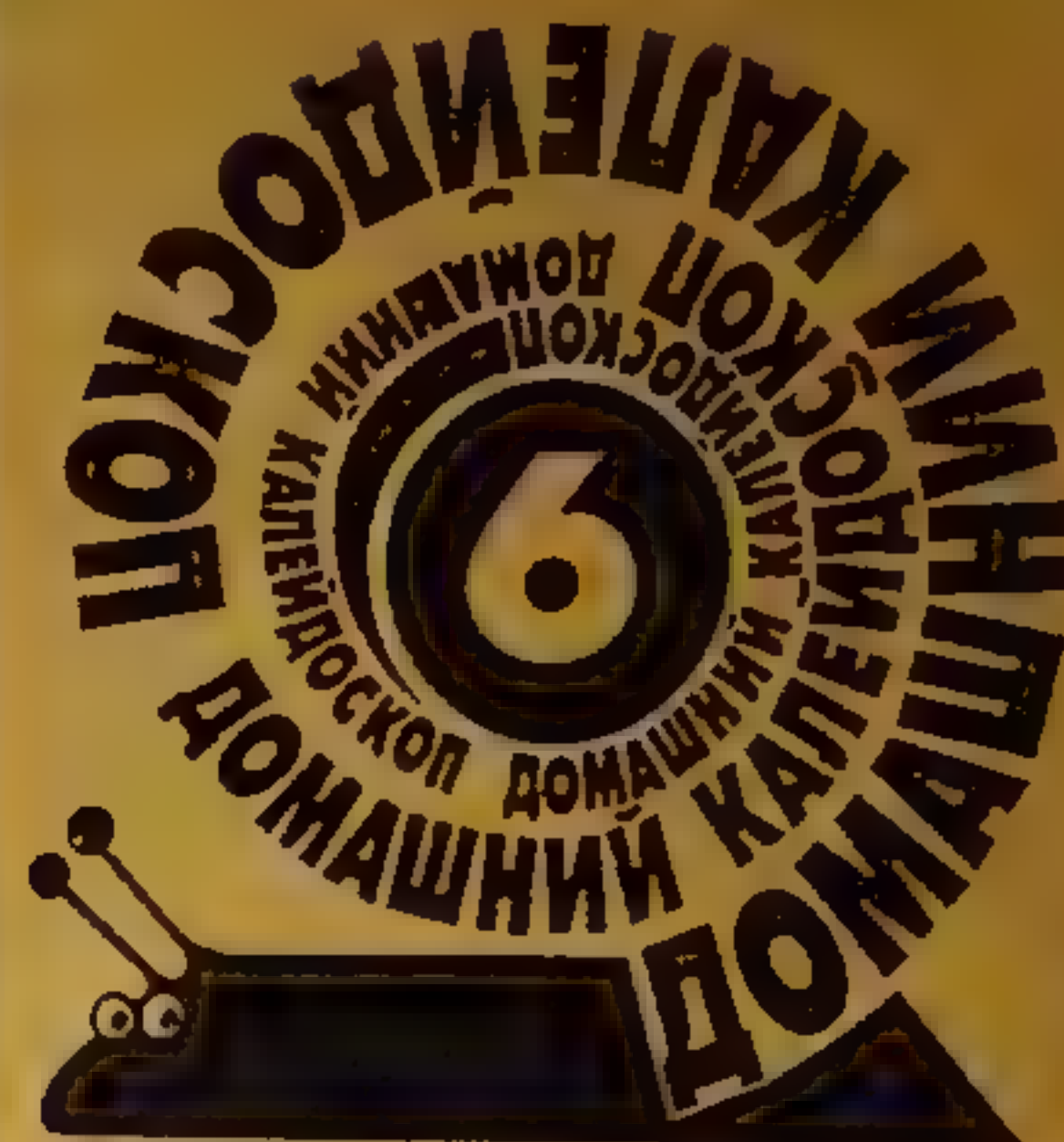
**Раскрой:** каждую деталь располагайте на ткани по долевой нити, указанной на чертеже стрелками (стрелки также указывают середину спинки, переда; пунктирная линия — сгиб). На волане пунктирная линия середина — сгиб. Рекомендации обязательны при пошиве, иначе могут появиться перекосы в изделии. Выкройки рассчитаны на стандартную фигуру, поэтому модель потребует примерки.

### Детали кроя:

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1. Спинка                | 2 дет.             |
| 2. Боковая часть спинки  | 2 дет.             |
| 3. Перед                 | 1 дет. (со сгибом) |
| 4. Боковая часть переда  | 2 дет.             |
| 5. Волан                 |                    |
| к спинке                 | 1 дет. (со сгибом) |
| 6. Волан                 |                    |
| к переду                 | 1 дет. (со сгибом) |
| 7. Передняя часть рукава | 2 дет.             |
| 8. Локтевая часть рукава | 2 дет.             |
| 9. Пояс                  | 1 дет. (со сгибом) |

### Последовательность обработки

Стачайте рельефные швы переда и спинки, заложите складки в указанном направлении и настройте их с лицевой стороны. Боковые и плечевые швы стачайте



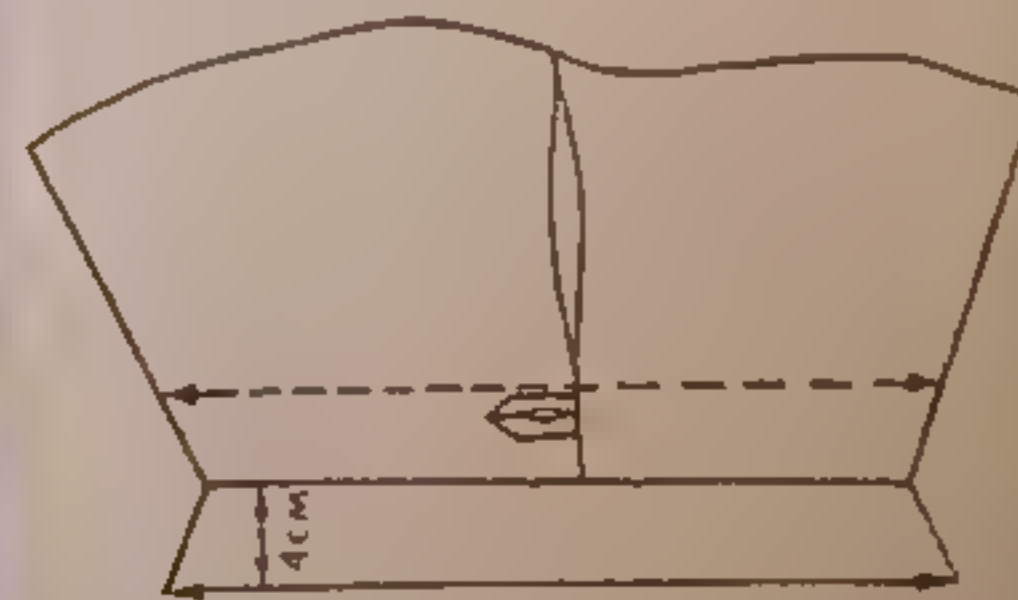
ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.

и заутюжьте в сторону спинки. Спинку обтачайте подбортом (его ширина 8 см). На воланах спинки и переда заложите мягкие складочки в указанном направлении и стачайте боковые швы воланов. Соедините низ платья с воланом, совмещая боковые швы. Стачайте передние части рукавов с локтевыми частями по среднему шву до надсечки, пришейте петлю из рулика в средние швы и стачайте потом еще на 0,8 см в нижней части. Стачайте рукава по нижнему шву и приутюжьте.

Вметайте рукава в пройму, совмещая плечевые и средние швы рукавов, распределите равномерно посадку и втачайте рукава в проймы. Горловину обработайте обтачкой шириной 4 см, вырезанной по форме горловины. Низ рукавов обрабатывается обтачкой такой же ширины. На спинке обметайте 8 петель. Низ платья подшейте двойным подрубочным швом. Обтачайте пояс, выверните и приутюжьте. На рукава и спинку пришейте обтяжные пуговицы. Все изделие приутюжьте, к плечевым швам прикрепите подплечники.

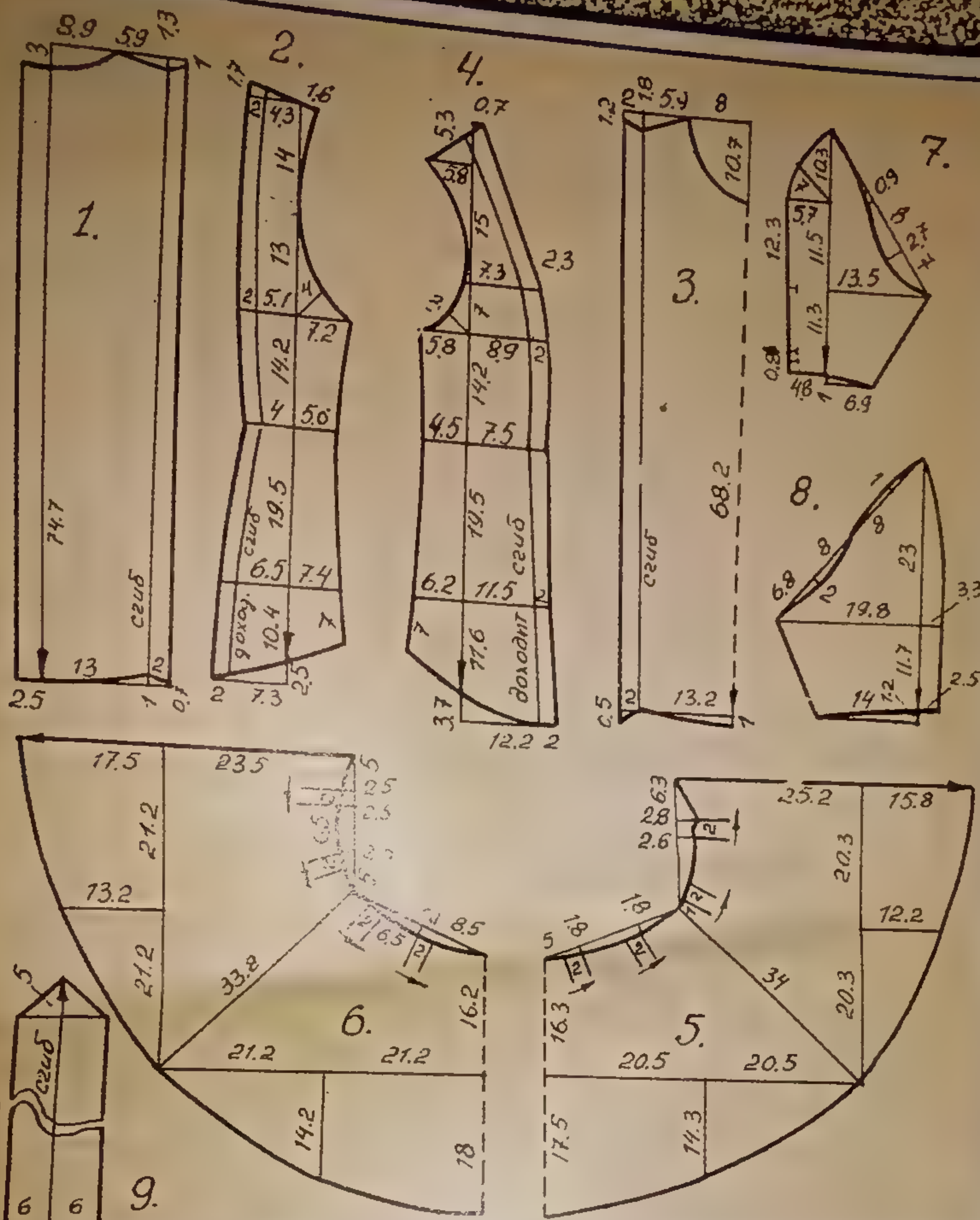
**Дополнительные рекомендации:** ширина соединительных швов — 1,5 см, стачивающих — 1 см, двойного подрубочного — 2 см.

Обратите внимание на оформление обтачки по низу рукава на уровне нижнего шва (рис. 1).



3. Грабковская.  
конструктор





сочетаться разные тона — сближенные и контрастные. Конечно, летом, на природе, предпочтительнее яркие, чистые, «звонкие» цвета. Особенно белый, который хорош и сам по себе, и в соседстве с любыми другими. Не забывайте и о цвете полотенца, пляжной сумки, подстилки, оправы солнечных очков. Посмотрите, как они сочетаются между собой.

А вечером... Глубокие, насыщенные тона наиболее эффектны — фиолетовый, изумрудный, оранжевый, малиновый, а также черный.

О нарядной одежде поговорим подробнее. Лучше всего, если она у вас будет из хлопка (ткани, трикотажа). В ней вы будете чувствовать себя легко и свободно. И не беда, если она немного помнется. Трикотажное платье может быть узким, облегающим или с ярусами оборок. Такие же оборки сейчас делают и на платьях из ткани, зачастую дополняя их нижними юбками контрастного цвета. Очень нарядна юбка с открытой майкой. Модны глубокие вырезы спереди и на спине. Модель должна быть предельно простой. Главными в ней должны быть цвет, который вам подходит, и правильно найденные пропорции. Ткани могут быть однотонными, насыщенными цветом, или набивные, с крупным, ярким, «экзотическим» рисунком.

И наконец о дополнениях и украшениях. Яркие платки, шляпа от солнца, цветные пояса с декоративными пряжками, удобная обувь на плоской подошве, легкие забавные серьги и клипсы, разноцветные браслеты, бусы яркого цветного стекла — Вот что оживит, «развеселит» даже самую обычную одежду.

Н. Аршавская,  
искусствовед ОДМО

## ОТПУСКНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Лето! Отпуск! С каким нетерпением мы ждем это время. Можно будет куда-то уехать, отключиться от всех проблем, выспаться, загореть. И само собой разумеется — стать красивей. И тут же возникает вопрос: «Какую одежду брать с собой?»

**Н**ачнем по порядку. Без халатика — легкого, изящного, сшитого из тонкой хлопчатобумажной ткани, — не обойтись. Но даже если это платье-халат — он не годится ни для пляжа, ни тем более для улицы. Одежду нельзя рассматривать вне конкретной ситуации. Согласитесь, купальник-бикини (из двух частей) почти не отличается от нижнего белья.

Но на пляже он уместен и приличен, потому что необходим. Точно так же, как шорты, которые во всем мире носят в летнюю жару не только на курортах, но и на городских улицах тоже.

Есть другая одежда, приемлемая на отдыхе, не выходящая из моды уже несколько лет, — это платье на сплошной застежке. Форма может быть самая разная — свободная прямая, трапецевидная, приталенная (но не затянутая!). Его можно носить и с поясом. Разнообразны покрой и характер деталей. Можно по-разному вырезать горловину и проймы, выбрать форму рукава и карманов. Платье может быть кокетливым, романтичным — с оборками из основной или отделочной ткани, спортивным и отстроченным, в стиле «сафари». Оно может напоминать народную рубашку.

В основе отпускного гардероба могут быть и юбки: прямые или расклешенные, на резинке в два-три ряда или на притачном поясе, с застежкой сверху, до низу. Причем застежку, как и на платье, можно сделать не только спереди, но и сбоку сзади. На пуговицах, кнопках или «молнии». Особенно хороши запашные юбки с завязывающимся поясом (по типу «больничного» халата).

Очень важно взять с собой такие вещи, которые сочетаются во множестве вариантов как по стилю, так и по цвету. Ту же юбку мы можем носить, скажем, с «маленькими» открытыми майками или легкими свободными блузами. А к ним, в свою очередь, подойдут шорты разного объема и длины, укороченные брючки в стиле моды 50-х годов, юбки-брюки — расклешенные от кокетки или прямые, присобранные у пояса. Что касается длины отпускной одежды — она может быть любой: от «мини» до «макси».

В ансамбле вашей одежды могут

Рис. Т. Романовой

Мода и мы





**Д**ыхательная гимнастика «цзяньфэй» состоит из трех частей — упражнений «Волна», «Лягушка» и «Лотос». Благодаря упражнениям «Волна» у людей исчезает ощущение голода, и они могут без всяких усилий сократить количество принимаемой пищи, или вообще перестать на некоторое время есть, или же употреблять только в небольшом количестве овощи, фрукты. Обычно прекращение приема пищи сопровождается ослаблением организма, головокружением и другими симптомами, однако, делая три вида этих упражнений, можно избежать всего этого.

При выполнении всех трех видов упражнений нужно прежде всего ослабить пояс и расстегнуть одежду, сковывающую движения тела.

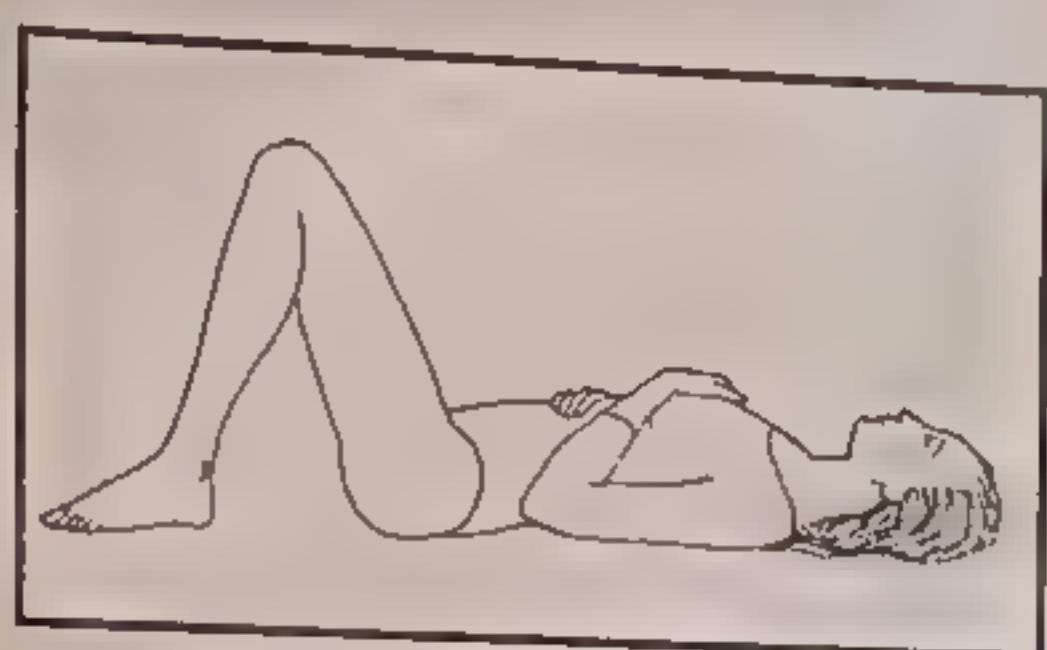


Рис. 1

### Упражнения «ВОЛНА»

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, под прямым углом, поставить ровно ступни (см. рис. 1), одну ладонь положить на грудь, другую — на живот и после этого начинать дыхательные упражнения, чуть помогая руками.

При вдохе расправить грудь, втянуть живот, при выдохе, наоборот, втянуть грудь, надувать живот (по возможности полнее, но без чрезмерных усилий).

Упражнения груди (вверх-вниз) и живота (вниз-вверх) как бы образуют волны. Частота дыхания должна приближаться к нормальной (если у отдельных лиц во время упражнений появляется легкое головокружение, то дыхание чуть замедлить).

Делать по 40 полных дыханий (вдох-выдох).

Это движение можно делать также стоя, сидя, при ходьбе, при езде на велосипеде.

Упражнения «Волна» делаются в первые дни занятий и позже только тогда, когда ощущаешь голод. «Голоден — упражняйся, не голоден — не упражняйся». (У отдельных лиц даже после 60 полных дыханий (вдох-выдох) по-прежнему остается сильное ощущение голода и возникает ряд отклонений. Это значит, что упражнения «Волна» не подходят для их организма.)

### Упражнения «ЛЯГУШКА»

Сядьте на стул высотой 35—40 см так, чтобы голень и бедро

## Дышите — и вы похудеете! ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЦЗЯНЬФЭЙ»

Мне хочется познакомить всех советских женщин с очень интересной дыхательной гимнастикой «цзяньфэй», что в переводе на русский язык означает «сбросить жир». С помощью трех видов дыхательных упражнений можно за очень короткий срок сбавить в весе, годами сохраняя стройную фигуру и при этом поддерживать прекрасное состояние здоровья. Об этой удивительной гимнастике я много слышала в Пекине и ради любопытства и эксперимента решила на себе испытать ее чудодейственную силу. Результаты были совершенно неожиданные, буквально через два-три дня я скинула килограмм, а через два месяца при моем росте 160 см вернулась к своему девичьему весу — 50 кг, сбросив за это время 9 килограммов. С этой дыхательной гимнастикой я уже не расстаюсь, делаю ее ежедневно, регулируя свой вес по своему усмотрению.

Занимаясь этой гимнастикой, я невольно думала о Советской стране, которая волею судьбы стала моей второй родиной: там я родилась, там прошло мое детство. Я знаю многих советских женщин с прекрасными, красивыми лицами, но страдающих от своей полноты. И им, да и мужчинам тоже, думаю, интересно будет узнать о средстве, которое их легко сделает красивыми и стройными.

Ведь дыхательная гимнастика «цзяньфэй» доступна каждому.

РОЗА ЮЙ БИНЬ,  
сотрудница русского издания журнала «Китай»

образовали прямой или чуть меньший угол, колени раздвинуты на уровне плеч. Женщина левую кисть сжимает в кулак, а правой ладонью обхватывает сжатый кулак (см. рис. 2), мужчина правую кисть сжимает в кулак, а левой ладонью обхватывает его. Локти поставьте на колени и лоб положите на кулак (см. рис. 2), затем надо прикрыть глаза, губы тронуть улыбкой, все тело расслабить и принять самое удобное положение, привести себя в состояние полного покоя.

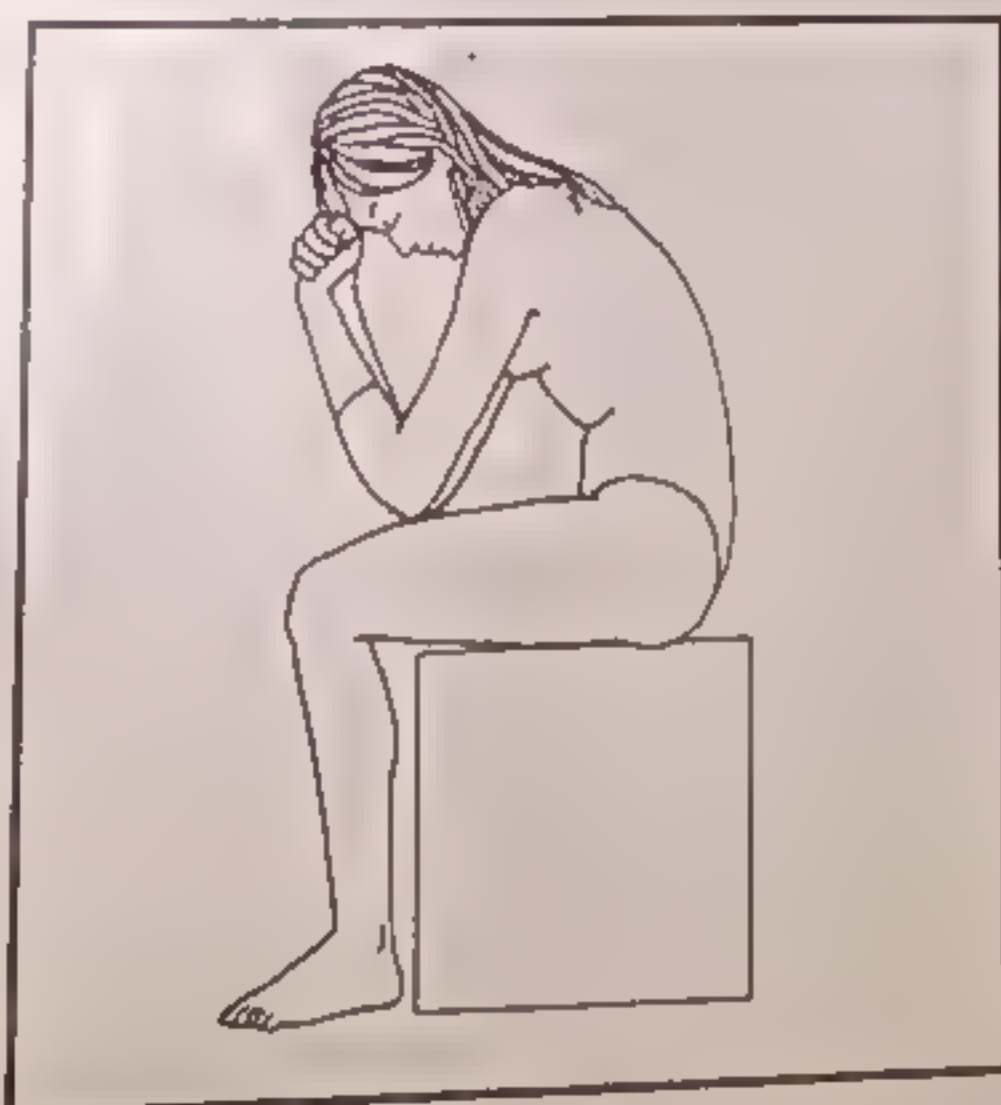


Рис. 2

Потом нужно урегулировать свои мысли и нервную систему, то есть успокоиться, расслабиться внутренне. Для этого достаточно сначала разок вздохнуть, словно после усталости, чтобы все тело как бы обмякло. Теперь старайтесь думать о самом прекрасном и радостном в своей жизни (например, что вы лежите на траве у воды и наслаждаетесь природой), чтобы получить душевное удовлетворение, успокоение.

Минуту-две вы сохраняете физически и душевно спокойное, приятное состояние.

После того, как урегулируете свои мысли, переходите к главному этапу упражнений «Лягушка». Все мысли полностью сосредоточиваются на дыхательных упражнениях. Сначала сделайте через нос свободный вдох и проведите воздух, помогая себе, медленно, в область живота, затем через рот делайте легкий, медленный, ровный выдох — при этом появляется такое ощущение, что область живота постепенно становится расслабленной и мягкой. Когда весь воздух медленно выдохнете, снова вдыхайте через нос, вдох также должен быть легким, медленным, ровным. Во время вдоха нижняя часть живота как бы постепенно наполняется воздухом и вздувается. Когда живот наполнится, замереть на две секунды, затем сделать дополнительный короткий вдох, после которого сразу начать медленный выдох. Таким образом получается такой цикл дыхания — выдох, вдох, замереть на две секунды, короткий вдох и снова выдох, вдох и так далее. В ходе дыхательного процесса грудь не поднимается, лишь область живота то втягивается, то вздувается, что очень напоминает лягушку.

Во время упражнений «Лягушка» нужно следить за степенью наполнения воздухом живота при вдохе, учитывая при этом состояние своего организма, иначе возможны нежелательные отклонения. Нельзя делать эти упражнения при вну-

тренном кровотечении и тем, у кого еще не истек трехмесячный срок после внутренней хирургической операции. Тем же, кто страдает сердечно-сосудистыми и желудочно-кишечными и другими серьезными заболеваниями, степень наполнения живота воздухом при вдохе достаточно доводить до 10—20 процентов. Женщинам при менструации лучше приостановить занятия, заменив их упражнениями «Лотос». Подавляющее же большинство здоровых людей и люди, страдающие обычными хроническими заболеваниями, могут выполнять эти упражнения, и степень наполнения воздухом живота можно доводить до 80—90 процентов.

Упражнения «Лягушка» занимают около 15 минут. После их завершения не открывайте сразу глаза во избежание головокружения. Поднимите голову с закрытыми глазами, ладони друг о друга потрите 10 раз, затем пальцами обеих рук «причесайте» несколько раз голову, после чего откройте глаза, руки сожмите в кулаки, поднимите вверх, потянитесь, сделайте глубокий вдох, после чего глаза прояснятся, прибавится сил.

Эти упражнения в период интенсивного похудения нужно делать три раза в день, каждый раз по 15 минут; можно делать в обычные часы приема пищи, можно выбрать и другое время.

Упражнения «Лягушка» стимулируют кровообращение во всем теле, обмен веществ в организме. А это, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на кожу лица. При глубоких вдохах и выдохах диафрагма груди то поднимается, то опускается, что играет замечательную роль массажа внутренних органов.

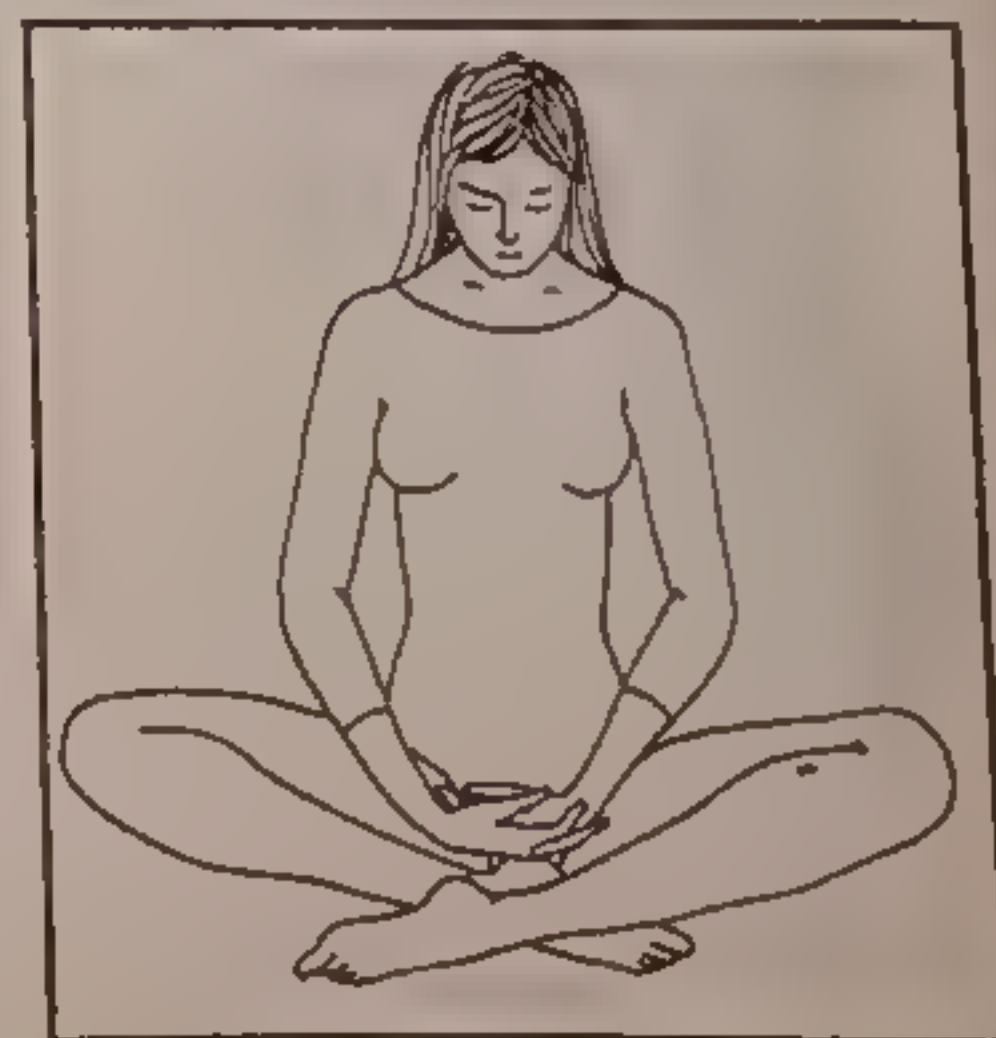


Рис. 3

Упражнения «Лягушка» поднимают тонус всего организма и эффективно устраняют или смягчают все неблагоприятные последствия, которые обычно вызывает ограничение в пище.

### Упражнения «ЛОТОС»

Упражнения «Лотос» делают обычно сидя, как при упражнениях



или же подвернув ноги в положение, в котором буд-  
те над другой, на ноги положить  
ватом (см. рис. 3), женщина — ле-  
жа на спине, а мужчина — ле-  
жа на боку. Не опирайтесь на спину  
ступня, поясницу слегка выпрямите,  
опустите плечи, уберите грудь, под-  
бородок чуть опустите, глаза за-  
кройте, кончик языка поднимите  
к небу (около верхних зубов), пол-  
ностью расслабьтесь, примите удоб-  
ное, естественное положение.

После того, как вы приняли необ-  
ходимое положение, приведите  
в надлежащее состояние и свои  
мысли. Для этого нужно сначала  
глубоко вздохнуть и расслабиться,  
затем одну-две минуты подумать  
о самом радостном и приятном в ва-  
шей жизни, чтобы до начала дыха-  
тельных упражнений создать спо-  
койное, легкое настроение.

Вслед за этим сосредоточить все  
свои мысли на урегулировании ды-  
хания, при этом ничего не должно  
мешать. Дыхательное упражнение  
делится на три этапа.

Первый этап. Дыхание должно  
быть глубокое, длинное, легкое,  
ровное и очень естественное. Грудь  
и живот при этом не должны замет-  
но подниматься и опускаться. Начи-  
нающие могут тихо прислушиваться  
к звукам дыхания и постепенно до-  
биваться беззвучного дыхания. Вы  
управляете дыханием, регулируете  
его. Этот этап — 5 минут.

Второй этап. Вдыхать естествен-  
но, не обращая на дыхание внима-  
ния, не управлять им. При выдохе  
полностью расслабиться и доби-  
ваться дыхания беззвучного, глубо-  
кого, длинного, ровного. На второй  
этап также потребуется пять минут.

Третий этап. Не управлять ни  
вдохом, ни выдохом. Естественно  
дышите, не обращая внимания на  
глубину, ровность дыхания. При  
всем этом неизменно сохраняйте  
чувство, что дыхание есть, оно то  
близко, то далеко, то появляется,  
то исчезает. Если при этом появля-  
ются посторонние мысли, не обра-  
щайте на них внимания и успокаи-  
вайте себя. На этот этап уходит  
около десяти минут. Страдающие  
хроническими болезнями могут де-  
лать упражнения «Лотос» и дол-  
ше — 20—30 и 40—50 минут.

Упражнения «Лотос» делайте три  
раза в день, можно вслед за упраж-  
нениями «Лягушка», а можно вы-  
полнять утром после подъема и ве-  
чером перед сном.

Упражнения «Лягушка» и упраж-  
нения «Лотос» полезны для снятия  
усталости, улучшения обмена ве-  
ществ, излечения разных хрониче-  
ских заболеваний. Поэтому их мож-  
но делать и отдельно друг от друга  
уже не в целях излечения орга-  
низма, а в целях укрепления орга-  
низма и сохранения здоровья.



## Как быть красивой ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

**Н**екоторым женщинам до-  
статочно раз в неделю  
сделать паровую ванну  
для лица, нанести на него маску,  
а каждое утро — легкий макияж, —  
и она неотразима. А как мучаются  
другие! У кого-то шелушится кожа,  
у другой она слишком жирная,  
а ваша подруга не может избавиться  
от угрей. Какая уж тут красота,  
когда нет чувства уверенности  
в себе, появляется комплекс непол-  
ноценности, не хочется идти в го-  
сти, и подходить к зеркалу тоже не  
хочется... И все-таки пересильте  
себя, взгляните. **Избавиться от ва-  
ших недостатков вам поможет  
Л. С. Щербакова, кандидат меди-  
цинских наук, заместитель глав-  
ного врача «Института красоты».**  
Сегодня мы зададим ей несколько  
вопросов, которые наиболее часто  
встречаются в ваших письмах.

— **Что делать, если под глаза-  
ми мешки и морщины, а веки  
отекают?**

— Если веки отекают, рекоменду-  
ем примочки из крепкого чая на  
верхние веки и нанесите кашицу из  
1 чайной ложки тертого картофеля  
на нижние.

При мешках под глазами хорошо  
помогает ежедневное протираание  
кусочками льда из воды или моло-  
ка, контрастные примочки: теп-  
лые — из молока, наполовину раз-  
веденного водкой, и холодные из на-  
стоя шалфея (1 ч. л. залить 1/2 ст.  
крепкого кипятка, настоять 2—3  
часа, процедить). Начинают с теп-  
лых процедур, заканчивают холод-  
ными. Всего 5 чередований.

Советую вам делать специаль-  
ную гимнастику:

1. Придерживая нижние веки  
пальцами, сомкнуть их и смотреть  
вверх.

2. Делать вибрирующие движе-  
ния подушечками пальцев по ходу  
часовой стрелки вокруг глаза.

При морщинах под глазами помо-  
гут следующие упражнения:

1. Придерживая пальцами нос-  
губные складки, оттянуть верхнюю  
губу вверх, приоткрыть рот, обна-  
жая зубы, — 10 раз.

2. Выпустить воздух изо рта, как  
бы фыркая, — 10 раз.

— **Какие средства могут по-  
мочь при угревой сыпи на лице?**

— Рекомендации по лечению  
этого заболевания лучше всего по-  
лучить в косметологических лечеб-  
ницах. В домашних условиях можно

применить для протирания кожи на-  
стойку: одну столовую ложку сухих  
цветков календулы залить двумя  
стаканами кипятка, настаивать  
1 час, затем процедить, добавить  
2 столовые ложки одеколона или  
воды. Протирать лицо утром и ве-  
чером.

Не забывайте о поливитаминах  
и правильном питании: необходимо  
исключить из меню острые, слад-  
кие и жирные продукты питания.

Очень полезны компрессы из  
отвара смеси растений коры и поч-  
ек березы, цветов ромашки и ка-  
лендулы, ягод можжевельника, взя-  
тых в равных количествах; 1 столо-  
вую ложку смеси залить 1 стаканом  
воды, прокипятить на небольшом  
огне в течение 5 минут. В теплом  
растворе смочить полотняную ткань  
или марлю, сложенную в 4 слоя,  
сделав предварительно «прорези»  
для глаз и ноздрей. И положить  
ткань на лицо. По мере остывания  
вновь смочите ткань отваром  
и слегка отожмите. Длительность  
процедуры — 20 минут. Не забывай-  
те о поливитаминах и правильном  
питании: необходимо исключить из  
меню острые, сладкие и жирные  
продукты питания.

— **Как избавиться от волос на  
лице, а также на ногах?**

— Как правило, лечение волоса-  
тости проводится методом элект-  
троэпиляции в косметических ле-  
чебницах. Это длительная процеду-  
ра. Дома можно попробовать ста-  
ринный народный способ: возьмите  
10 кусков сахара и лимонную кисло-  
ту (на кончике ножа), размешайте  
в трех столовых ложках воды и ва-  
рите на небольшом огне до золоти-  
стого цвета. Смесь должна иметь  
консистенцию пластилина. Нанеси-  
те ее теплой на волосистую кожу  
и затем быстро снимите. Для того,  
чтобы волосы стали не так замет-  
ны, можно их обесцветить переки-  
сью водорода. Брить и выдергивать  
волосы не рекомендуется.

— **Чем можно отбелить пиг-  
ментные пятна на лице?**

— Радикальных средств от пиг-  
ментных пятен нет. Рекомендуется  
применять отбеливающие и отшелу-  
шивающие препараты. В домашних  
условиях утром и вечером кожу  
лица можно протирать 3-процент-  
ной перекисью водорода, лимонным  
соком, соком калины, соком пе-  
трушки или уксусом. Также можно  
попробовать следующие смеси: из



сока одного лимона с добавлением  
одного взбитого белка или 1 столо-  
вую ложку уксуса смешать со сто-  
ловой ложкой лимонного сока. Если  
есть возможность, закажите в апте-  
ке отбеливающий крем:

Салициловая кислота — 0,5 г  
Аскорбиновая кислота — 2,0 г  
Кольдкрем — 2,5 г

Крем употреблять на ночь. Мож-  
но сделать также самим отбели-  
вающую маску: 2 столовые ложки  
кислого молока, 1 чайная ложка на-  
тертого на терке корня хрена  
и 1 столовая ложка размельченной  
овсянки. Эта смесь накладывается  
на лицо на 30 минут. Маска не  
должна попасть на глаза.

— **Можно ли самим пригото-  
вить дома лосьоны и кремы?**

— Можно. Лосьон для сухой  
кожи готовится так: 1 чайную лож-  
ку меда смешать с настоем из цве-  
тов липы (1 ст. л. на стакан кипят-  
ка). Лосьон для жирной кожи: 1 сто-  
ловую ложку меда смешать с 1 чай-  
ной ложкой уксуса, добавить 50 г  
одеколона и развести одним стака-  
ном воды. Еще один состав: 30 г  
камфарного спирта, 75 г глицерина,  
12 г одеколона, 60 г дистиллиро-  
ванной воды. Вода добавляется  
в последнюю очередь. Перед при-  
менением взбалтывать.

Только для стареющей кожи без  
выраженных сосудов и не чаще  
2 раза в неделю.

Крем можно заменить обыкно-  
венным майонезом. В его составе  
есть все компоненты, которые необ-  
ходимы для питания кожи.

Когда под рукой нет кремов, их  
можно заменить растительным мас-  
лом или маргарином. Готовить крем  
в домашних условиях трудно. Если  
кожа сухая, склонная к воспали-  
нию, поможет крем из ромашки:  
50 г маргарина растопить в водяной  
бане, добавить, тщательно разме-  
шивая, 3 чайные ложки раститель-  
ного масла, 2 чайные ложки касто-  
рового, 1 чайную ложку глицерина,  
два желтка, 30 г камфарного спир-  
та и 1/4 часть стакана настоя из  
ромашки. Настой готовится так:  
столовую ложку ромашки залить 1/2  
стакана кипятка. Через 3 часа на-  
стой процедить.

При жирной коже болгарские  
косметологи советуют заказывать  
в аптеке крем такого состава —  
стеарина 27 г, глицерина 10 г,  
триэтаноламина 1 г, дистиллиро-  
ванной воды 62 г.



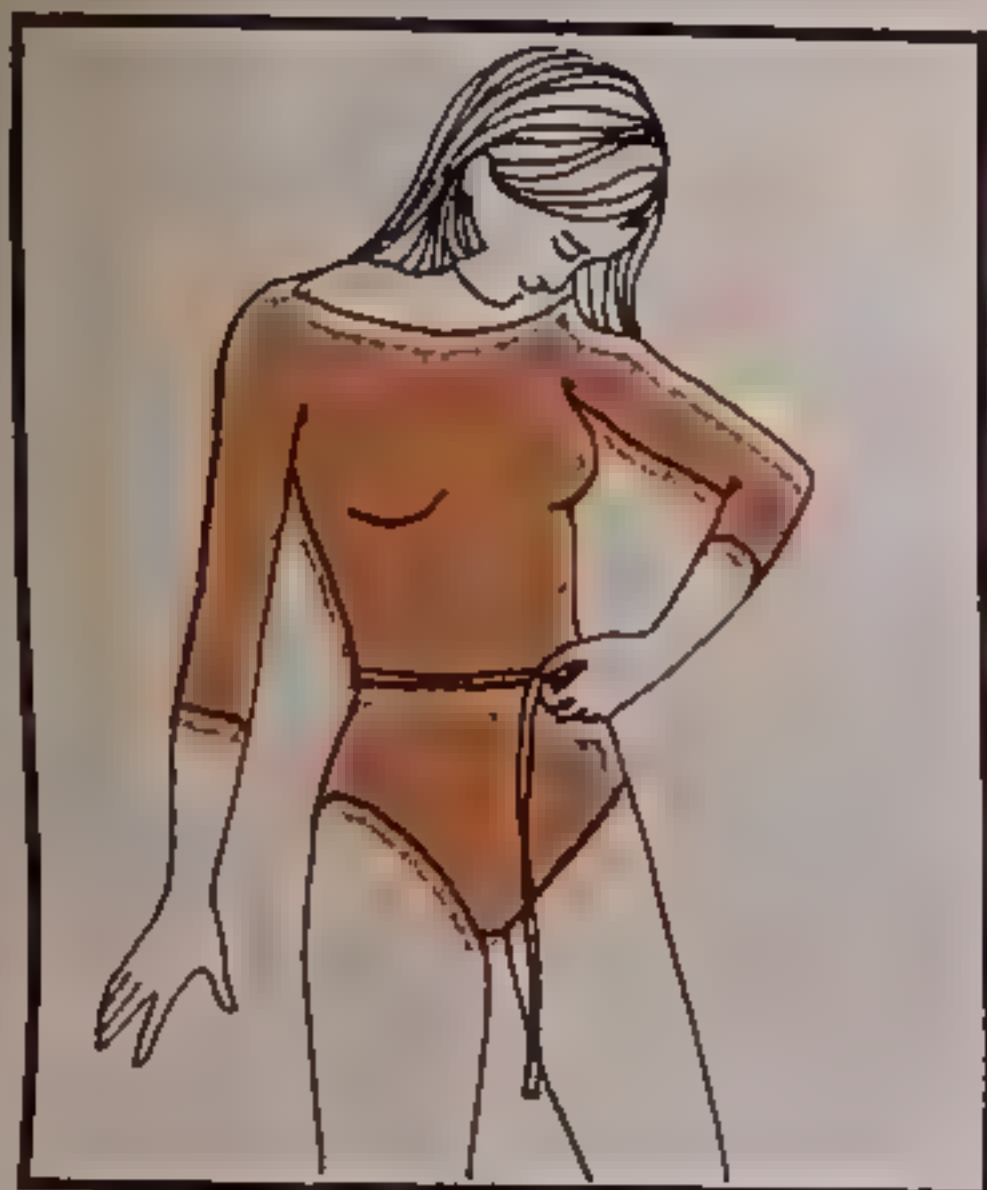
**С**егодня на нашей кухне мы хотим вместе с вами приготовить несколько блюд по рецептам, взятым из латышской книги Н. Масилюне «Просим к столу». И знаете почему? Потому что уверены: многие читательницы со вздохом рассматривали модели на цветной полосе этого номера. Вздыхали не оттого, что эти модели трудно купить — они элегантны и просты, и их легко сшить самим, — переживания были связаны не с одеждой, а с фигурой.

Какой же секрет красоты знают женщины Риги, таинственные и прекрасные, для многих являющиеся идеалом?

Нет-нет, мы ничего не перепутали, и в разделе «Кулинария» говорим о моде и красоте лишь потому, что и то, и другое тесно связано с тем, как мы... питаемся.

Итак, что же мы будем есть, если

## Не хотим поправляться



### Голубцы с овощной начинкой

Подобрать мягкий кочан капусты средней величины, вырезать кочерыжку, положить кочан в соленый кипяток и обварить, пока листья не станут эластичными, вынуть кочан из воды и отделить от него листья. Толстую часть листьев легко отбить деревянной ложкой, положить на лист овощную начинку, накрыть ее боковыми частями листа и свернуть. Затем обвалить в муке и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета. Переложить в котел, подлить бульон или горячую воду. На сковороде в жире обжарить томатное пюре, добавить его в котел и тушить голубцы до готовности. Затем добавить сметану.

Для овощной начинки: 5 морковок, 3 луковицы, 1 петрушка, ½ стакана риса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатного пюре, соль, перец.

Морковь натереть на овощной терке, лук и петрушку мелко нарубить и обжарить в масле, добавить томатное пюре, соль, перец, немного воды, тушить 15 минут, затем добавить промытый, полуот-

варенный рис и все перемешать. Овощную начинку можно заменить 1 кг мелко нарубленных, обжаренных вместе с репчатым луком грибов.

### Лепешка из моркови

Для них понадобится 1 стакан натертой сырой моркови, 4 столовые ложки молока, 2 яйца, 3 столовые ложки пшеничной муки, соль, сахар, жир.

К натертой моркови добавить яйца, молоко, муку, соль, сахар и все смешать. Столовой ложкой выложить морковные лепешки в разогретый жир на сковороду, жарить до появления румяной корочки.

Подавать со сметаной.

Такие лепешки можно делать из моркови и яблок (1:1/2).

### Общая запеканка

Вам понадобится 1 кг различных овощей (брюква, картофель, морковь и консервированный зеленый горошек), 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан молока, соль, панировочные сухари.

Очищенные и промытые овощи отдельно отварить в соленой воде до мягкости, затем мелко нарубить (кроме горошка), добавить желток. Массу выложить в смазанную жиром форму, переложить кусочками масла, посыпать панировочными сухарями и запекать в умеренно горячей духовке 20 минут.

Подавать залитую растопленным маслом как гарнир к блюдам из молотого мяса птицы.

К овощной запеканке можно добавить томатное пюре (1—2 столовые ложки).

### Горячий салат из свеклы и яблок

Возьмите 800 г свеклы, 200 г кислых яблок, 50 г маргарина, соль, сахар, ¼ стакана сметаны.

Отварную свеклу и яблоки очистить от кожуры и натереть на овощной терке, обжарить в растопленном маргарине, добавить по вкусу соль и сахар, подлить сметану, все перемешать.

Подавать к столу с печеным картофелем и рыбными или мясными котлетами.

### Курица, запеченная в бумажном кулеке

Советуем это блюдо приготовить всем: 1 курица (около 1 кг), 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка горчицы, толченый чеснок, сахарная пудра.

Курицу натереть солью, чесноком,

обмазать горчицей, обсыпать сахарной пудрой и поместить в бумажный кулек, зашить его. Намочить кулек холодной водой и положить его вместе с содержимым в духовку на 50 минут, время от времени сбрызгивая холодной водой. Зажаренную курицу нарезать кусочками, разложить их в плоской тарелке вместе с маринованными фруктами.

В бумажном кулеке можно жарить и курицу, фаршированную укропом.

Курицу натереть солью, обильно начинить укропом, обмазать сливочным маслом. Кулек смазать растительным маслом, поместить туда курицу, кулек зашить и печь в духовке 50 минут.

### Салат из стручковой фасоли

Для салата понадобится 500 г стручковой фасоли, 2 луковицы, зелень петрушки, соль, сметана или растительное масло.

У стручков обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать косыми кусочками и тушить в небольшом количестве воды, к которой добавлены уксус и соль. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатницу. Готовые стручки положить сверху на лук. Все посолить, залить сметаной или растительным маслом и перемешать.

А если все наоборот и кто-то хочет поправиться? Что посоветовать в том случае, если женщина, страдая от своей худобы, пишет в письме:

## Хочу быть толстушкой!



### Сливочный пудинг

Он готовится из 200 г сметаны, 4 столовых ложек пшеничной муки, 4 яиц, 100 г сахара, 1 столовой ложки сливочного масла, лимонной корки. В сметану замешать муку, сахар и,

помешивая, вскипятить. К остывшей массе добавить желтки, тертую лимонную корку и взбитые белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке при умеренном жаре 25—30 минут.

Подавать в теплом или холодном виде с шоколадным или ягодным соусом.

### Ореховый паштет

Его приготовим из 200 г орехов, 50 г российского сыра, сметаны.

Ядрышки орехов обжарить в духовке, остудить и стереть коричневую корочку, истолочь. В сметану замешать сыр, натертый на мелкой терке, и орехи.

К ореховому паштету можно добавить очищенную сочную, натертую на терке грушу или яблоко. В этом случае паштет готовят без сыра.

### Утка, фаршированная черносливом и морковью

Возьмите утку, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, ½ стакана молока, 100 г сливочного масла, 2 вареные моркови, 200 г чернослива, соль, перец.

Подготовить утку.

К пропущенной через мясорубку массе добавить вымоченный чернослив (без косточек), нарезанную кубиками морковь, начинить фаршем утку и зашить ее. Утку положить на сковороду, добавить воду и соль, поместить в духовку и жарить полтора часа, поливая время от времени жидкостью, в которой жарится утка, несколько раз обмазать сметаной, посыпать сахарной пудрой.

Зажаренную холодную утку освободить от ниток, нарезать ломтиками, выложить в плоскую тарелку. Украсить вымоченным черносливом, фунтиками из моркови.

### Масляные булочки

Выпекаются из 600 г пшеничной муки, 1 стакана молока, 150 г сливочного масла, 2 яиц, 100 г сахара, ½ чайной ложки соли, 50 г дрожжей, 25 г миндаля, сахарной пудры, 1 стакана сливок, 30 г сахара, ванилина, яйца для обмазывания.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Когда тесто подойдет, разделить его на кусочки (50 г), на доске ладонью скатать их в твердые круглые булочки, положить на лист, дать подойти, обмазать взбитым яйцом, посыпать измельченными орехами и печь до светлорозового цвета. У остывших булочек острым ножом срезать верхушки и вырезать углубления (верхушки могут быть конусообразными).

Сливки взбить с сахаром и ванилином, заполнить булочки, положить сверху срезанные верхушки и через марлю или сито посыпать сахарной пудрой. К сливкам можно добавить натертый шоколад.



# Блицметод Аксеновой

## ОТРАБОТКА НАВЫКОВ

### Занятие 3.

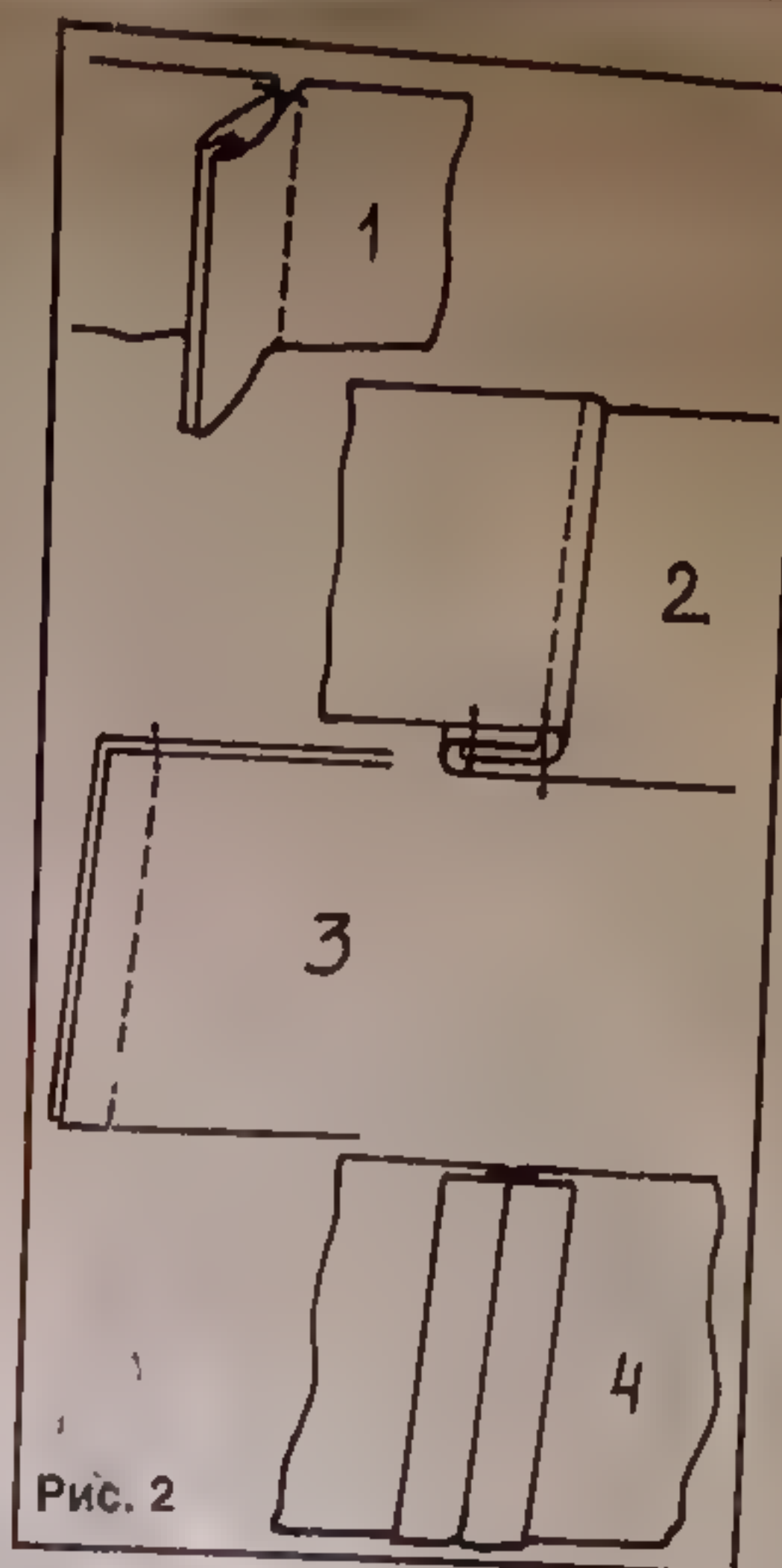


Рис. 2

торой проводится отделочная строчка.

Если отстрочка делается толстыми нитками, люрексом или гарусом, то их наматывают на шпульку. Сначала проводят обычную строчку по лицевой стороне, а затем с изнаночной повторяют строчку в строчку (редким стежком). Таким образом, получается декоративная строчка (отделка).

### Операция № 2

#### Стачивание деталей

Возьмем несколько полосок ткани, выкроенных по долевой и по поперечной нити, расположив их в первом случае — ткань по долевой сверху, во втором — ткань по долевой снизу. Обратим внимание на то, как ведет себя нижняя ткань в каждом случае, если строчка идет без традиционной наметки. Ведь наметка — это устаревшая технология, порой приносящая вред, так как часто на тканях, коже, замше игла оставляет след, создавая дефекты на абсолютно новых вещах. А насколько приятнее шить без наметки, вы оцените спустя два-три месяца после начала занятий, выполняя упражнения в предложенной последовательности. В целях подстраховки начинающим рекомендуется пользоваться булавками, но попробуйте — может, сразу получится без них. Если пользуетесь булавками — располагайте булавки вдоль шва (шов — одна или несколько параллельных строчек, соединяющих детали). Это вам послужит меткой при стачивании деталей, которые требуют различной ширины шва от края среза (0,5—2 см). Если нужно отметить конец шва, булавку вколите перпендикулярно шву. Старайтесь приучить себя к тому, что булавки должны располагаться справа от предполагаемой строчки, во избежание нежелательных проколов на изделии.

При стачивании боковых швов даже на хорошо отлаженной машинке происходит сдвиг одного полотнища относительно другого, а ровный и качественный шов во многом определяет изящество линий в готовом изделии. Нельзя надеяться на то, что утюг скроет вашу ошибку, а уж тем более не советую подравнивать срез прежде, чем выяснится причина его неровности. Чаще всего это происходит из-за плохой регулировки швейной машины или неумения правильно соединять швы. Во всех случаях дефекты нельзя оставлять, так как они портят изделие. Шов необходимо подпороть и заново перестрочить. Не ленитесь лишний раз пороть — это нетрудно, достаточно либо потянуть за нижнюю нитку, либо воспользоваться специальным приспособ-

**Ш**итье — удивительная страна тканей, ниток, иголок, ножниц, утюга и, наконец, фантазий художников-модельеров. Нельзя отправляться в чужую страну, не зная ее языка и традиций. Начиная шить, надо иметь представление о тканях, о поведении их при раскрое и влажно-тепловой обработке, о том, как они будут носиться. Важнейший залог успеха — отработка глазомера и развитие пространственного воображения.

Сидя у телевизора, для тренировки глазомера возьмите тетрадный листок в клетку и потренируйтесь в вырезании углов заданных размеров, а также окружностей. Возьмите квадрат со стороной 15 см. Сложите его пополам по биссектрисе прямого угла, получится угол в 45°. Постарайтесь зрительно запомнить полученную величину. Если прямой угол сложить в три раза, получается угол 30°. Вырежьте его; если вновь полученный угол сложить по биссектрисе, получится угол в 15°. Если квадрат сложить в четыре раза, а затем сложить по биссектрисе прямого угла, проходящего от центра сгибов, и провести дугу, ориентируясь на меньшую сторону полученного треугольника, см. рис. 1, то получим круг с радиусом, равным 1/2 стороне исходного квадрата. Таким же образом, складывая, мы можем вырезать из круга внутренний круг меньшего радиуса. В этой операции надо тренироваться до тех пор, пока она не отработается до автоматизма.

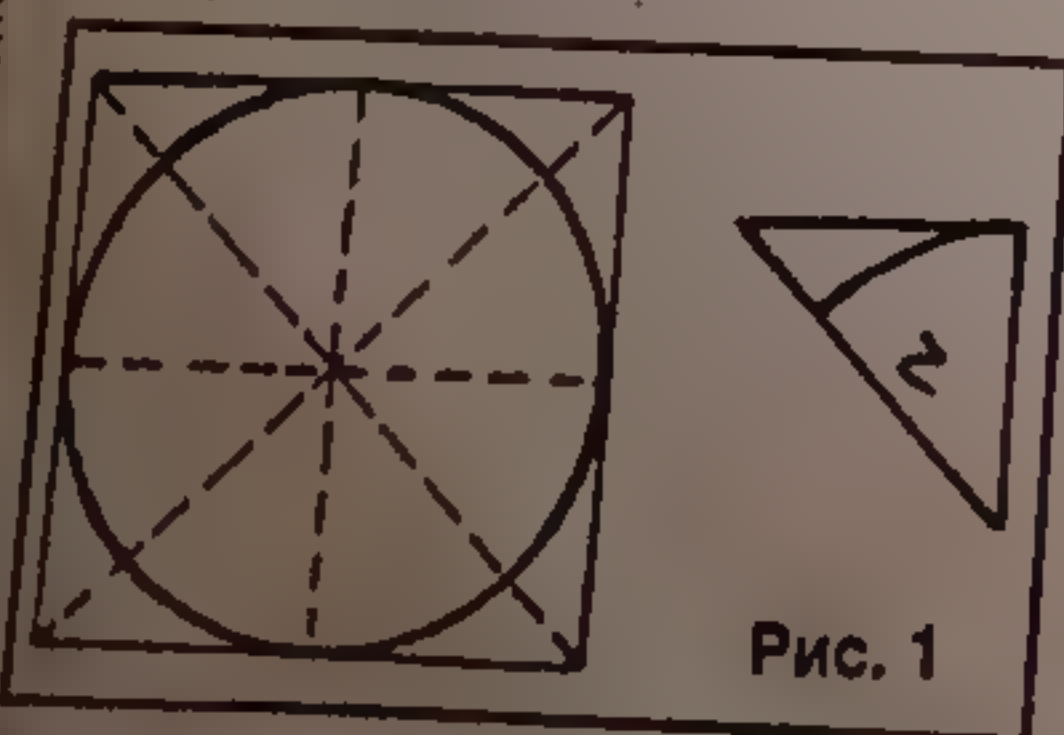


Рис. 1

ется до автоматизма. Это вам пригодится, когда вы начнете раскраивать ткань.

Научитесь строить треугольник (прямоугольный) с острым углом в 15°, с двумя катетами в 3,5 и 13 см (впоследствии это пригодится для нахождения скоса плеча и при раскрое клешеных изделий).

Тренируя глазомер, лучше всего использовать ткани в полоску, клетку, с симметричным рисунком (ткань с несимметричной клеткой лучше не покупайте). Можно даже тренироваться на линованной или газетной бумаге. Потренируйтесь вырезать деталь в виде сектора, то есть сложенного в несколько раз круга. Потренируйтесь и в нарезании кривых дуг, различных эллипсообразных форм. Наметьте зрительно и нарежьте углы в 15°, 30°, 45°, 90°. Вспомните также, что такое касательные, хорды.

Тем, кто хочет довести свой навык в шитье до автоматизма, я бы посоветовала не жалеть времени на изучение и отработку каждой предложенной операции в отдельности, они будут постоянно повторяться при пошиве изделий разных видов. Обработка поясов, воротников, клапанов и других деталей очень похожа. Главное, верьте в свои силы и смелее приступайте к работе. Как говорят: «Глаза страшатся, а руки делают».

Так как в процессе изучения материала будут встречаться специфические термины, изучим их. Основные понятия таковы:

1. Отрез ткани (полотно) имеет верхний и нижний срезы по поперечной. Направление под углом 45° называется «по косой», вдоль кромки (край) — по долевой, сгиб — если ткань сложена вдвое, лицевую и изнаночную стороны.

Выкроенные из ткани детали называются основными (полотнище

юбки, лиф) и подкройными (пояс, воротник, манжеты, обтачки и т. д.).

Стачивание срезов деталей производится с помощью соединительных швов (шириной 0,5—2 см среза), основные из которых следующие (рис. 2):

стачной, запошивочный, внутренний, в разутюжку, на котором после разутюживания швов с изнаночной стороны хорошо просматривается русло (линия проложенного шва). Запомните, если в изделии предполагается шов в разутюжку, то частота стежка должна быть небольшой — 1,5—1,6 мм, чтобы русло шва не просвечивало.

### Операция № 1

#### Прямая строчка

Прямую строчку без наметки легче отрабатывать на ткани в полоску. Сначала сделайте строчку по полоске, а затем параллельную ей. При этом глаза должны смотреть на так называемую зрительную прямую, то есть на линию мысленно проложенного шва, а не на иглу, как это часто бывает. При строчке совмещение полосок контролируется легким натяжением нижней ткани.

Проведение отделочной строчки. При выполнении этой операции ширина шва и длина стежка могут быть различными. Это зависит от фактуры ткани и назначения отстрочки. Если ткань тонкая, то частота стежка увеличивается, а ширина шва уменьшается. Если толстая — частота стежка уменьшается, а ширина шва может быть разной в зависимости от модели. (Но постарайтесь на запас много не оставлять.) Если вы выбрали ткань в полоску, то полоску удобно использовать в качестве линии, по ко-



# РЕЦЕПТ НАШЕГО ДОМА ЕСЛИ ОСТРОГО НЕЛЬЗЯ...



Салат, который мы готовим на всю зиму, без уксуса, с малым количеством соли и перца. Это необходимость для нашей семьи. Для многих других, возможно, тоже.

**Приготовление.** Возьмите овощи в следующей пропорции: капуста белокочанная — 2 части, лук репчатый, яблоки кислых сортов, морковь, сладкий перец, помидоры — по 1 части. Если за основу части взять 2 кг, то на весь салат понадобится 3 полные столовые ложки соли «Экстра». При таком расчете на семью из 4 человек получится 26—27 пол-литровых банок салата (банки большей емкости брать неудобно).

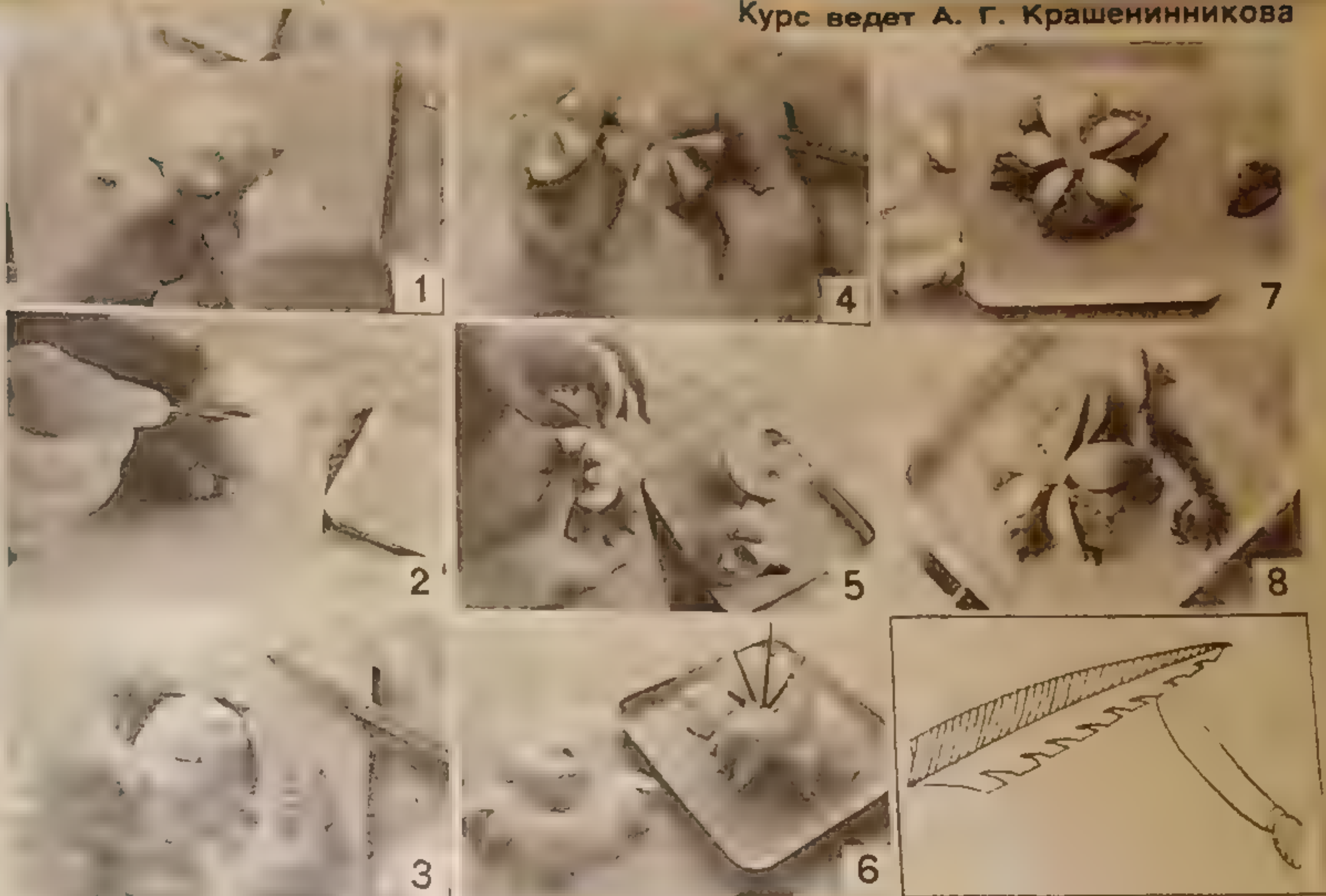
Овощи вымойте и переберите: порченные в салат попасть не должны. Морковь отварите до полуготовности, нарежьте соломкой. Лук нарежьте тонкими полукольцами, яблоки (очищенные от сердцевин) — тонкими дольками. У перцев удалите плодоножки и семена, разрежьте каждый на 4 части вдоль и нарежьте поперек соломкой. Капусту тонко нашинкуйте. Все овощи посолите и аккуратно перемешайте в просторной эмалированной посуде. Ни в коем случае не перетирайте руками!

Банки подготовьте: вымойте горячей водой и просушите. На дно каждой положите 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин перца, 1—2 средних помидора, разрезанных на 4—8 частей. А затем в банку укладывайте салат. И не просто укладывайте, а плотно набивайте, разминая томаты. Затем банки, закрытые крышками, стерилизуйте 30 минут, закатайте, переверните вверх дном и в таком положении дайте остыть.

Храните салат в темном прохладном месте. Этого количества нам вполне хватает на зиму и весну до свежих овощей. Заправляем растительным маслом или майонезом, да и сам по себе он вкусен.

В. Анисимов

Курс ведет А. Г. Крашенинникова



Самый доступный способ украсить или, как принято говорить у профессионалов, оформить салаты из капусты (свежей и квашеной), винегрет, сельдь, рыбу под маринадом — сделать несколько простых цветков из лукавицы.

Выберите луковицу с одной сердцевинкой, очистите ее, поворачивая мягких чешуек (кстати, самые красивые цветы получаются, если луковица будет зеленоватого или лилового цвета). Далее действуйте в соответствии с фотографиями.

1. Срежьте донце толщиной 2—3 мм.

2. В центре по всему периметру острым тонким ножом сделайте надрезы под углом 45 градусов.

3 и 4. Осторожно нажимая на края, разделите луковицу на две половины.

5. Аккуратно разделите половину луковицы на зубчатые чешушки — это лепестки будущего цветка.

6. Соберите цветок, вкладывая 2—3 чешушки друг в друга — так чтобы зубчики верхней «выглядывали» бы в прорези нижней. «Тычинки» — из тонких брусочков моркови или из зеленого лука.

Цветок — он напоминает водяную лилию — готов.

7. А вот совсем другой цветок — пятилистник. Вырежьте из луковицы «дольку» по вертикали и разберите ее на отдельные «лепестки». Уложите на зеленый салат сельдерей, петрушку, в центре поместите кусочек моркови.

8. А вот рядом с пятилистником мохнатая веточка из лукового пера. Дело нескольких секунд: надрезать зеленое перо на 2/3 его ширины от основания до самого верха, а затем тонким ножом разрезать перо от основания со стороны надрезов и развернув получить ажурную зеленую веточку.

## И ВКУСНО, И ДЕШЕВО



батонном. Добавьте в фарш яйцо, перец, посолите. Плотные котлеты и жарьте на раскаленной сковороде 300 секунд. **С. ЛУЖАНСКИЙ,** фитотерапевт, кандидат медицинских наук.

ЫШКО  
ОРЕХА...

Для многих людей вымя — продукт весьма ценный с точки зрения питательности — непривлекателен главным образом потому, что его не умеют приготавливать. Наши читатели А. Быков (Ленинград) и А. Червоненко (Запорожье) предлагают использовать вымя для котлет.

1. На 1 кг вымени: треть белого черствого батона, 2 луковицы, 1 яйцо, перец и соль по вкусу.

Сырое вымя дважды пропустите через мясорубку вместе с луком, во второй раз — вместе с замоченным в воде или молоке



## Вишневый напиток

0,5 кг свежих вишен (или 0,5 л вишневого компота), 0,5 л вишневого или смородинового сока, 4 стакана газированной воды, сахар — по вкусу.

Посыпьте вишни сахаром, поставьте на несколько часов в прохладное место. Затем добавьте сок и газированную воду. Подавайте сразу же.

## Напиток с фруктами

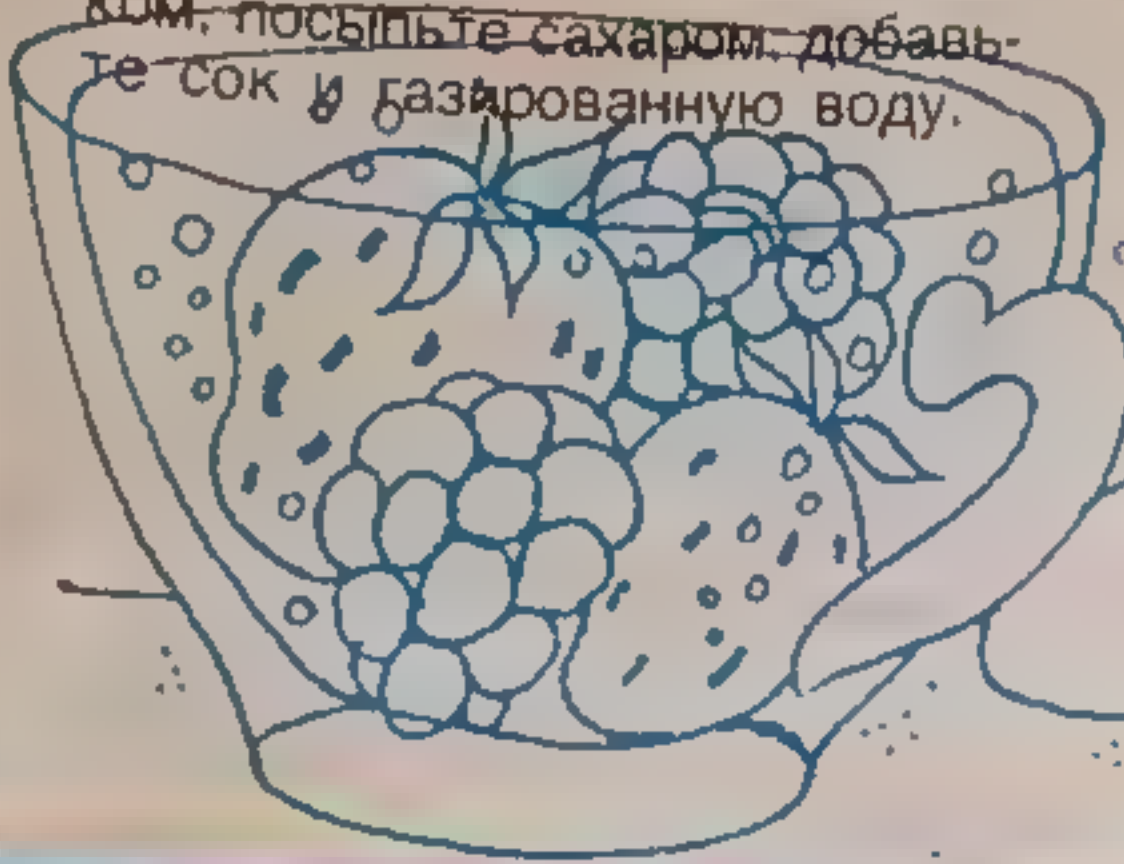
1 кг фруктов, 1 л сока, 1 лимон, 1 л газированной воды, сахар — по вкусу. Мягкие яблоки, сливы, груши или другие фрукты нарежьте тонкими ломтиками (удаляя сердцевину), положите в эмалированную посуду, сбрызните лимонным соком, посыпьте сахаром, дайте постоять час-другой в прохладном месте, добавьте сок и газированную воду.

## В ЖАРКИЕ ПОСРЕДЫ

### Напиток с ягодами

0,5 кг ягод, 0,5 л кислого ягодного или фруктового сока, 0,5 л газированной воды, сахар — по вкусу.

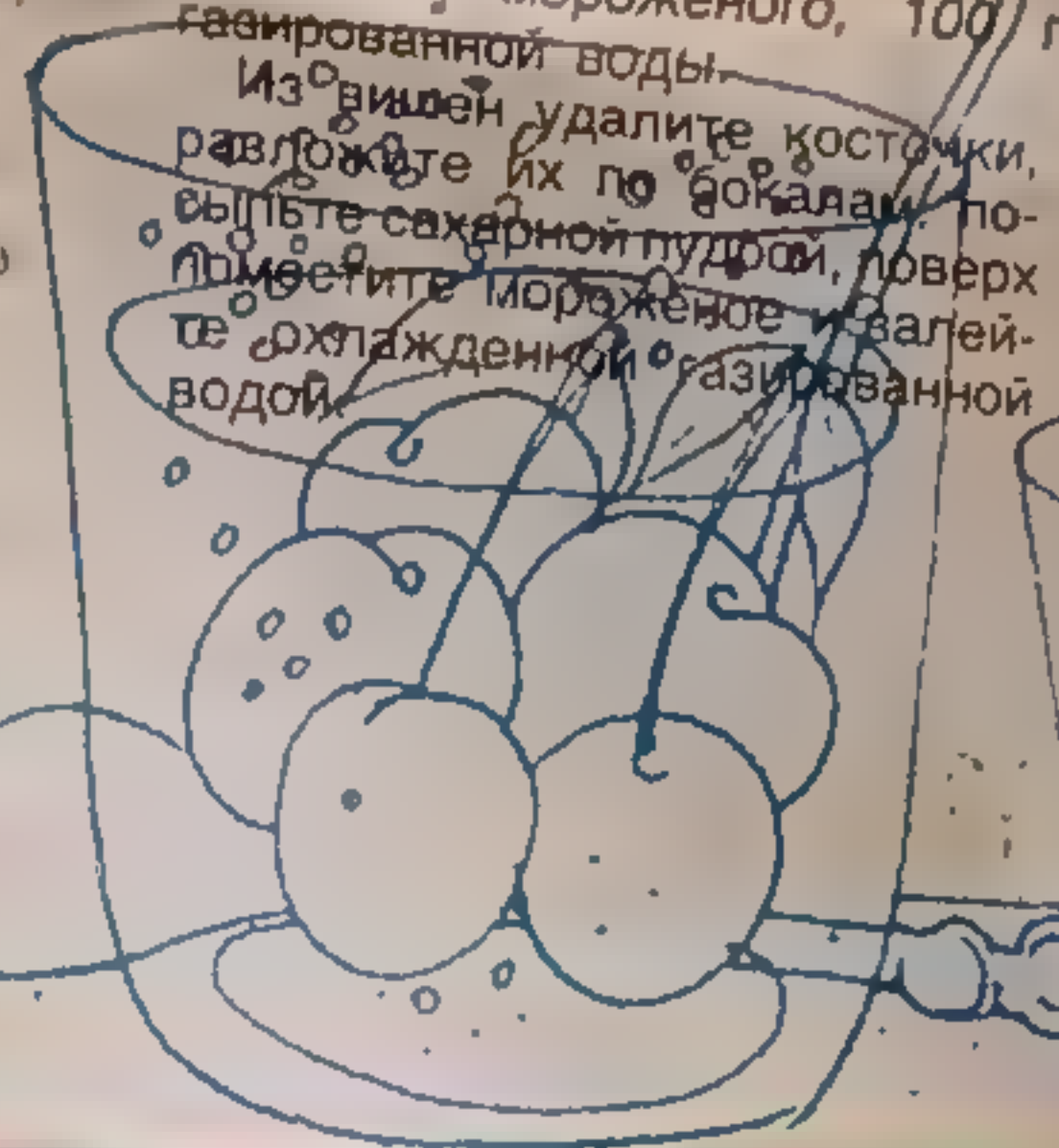
Клубнику, землянику, малину, чернику или смородину положите в миску (можно брать какую-то одну ягоду или смешать несколько сортов). Сбрызните их слегка лимонным соком, посыпьте сахаром, добавьте сок и газированную воду.



### Лимонад по-венгерски

На 1 бокал — 5-7 вишен, 1 чайная ложка сахарной пудры, 50 г мороженого, 100 г газированной воды.

Из вишен удалите косточки, разложите их по бокалам, посыпьте сахарной пудрой, поверх поместите мороженое и залейте охлажденной газированной водой.



### Клубничный десертный напиток

100 г клубники, 5 ст. ложек сахарного сиропа, сок половинки лимона, 2 стакана газированной воды.

Ягоды разрежьте на несколько частей, выложите в эмалированную посуду, добавьте сахарный сироп, лимонный сок и немного газированной воды. Оставьте на полчаса, а затем долейте газированной водой, размешайте и разлейте по высоким бокалам. В каждый опустите кусочек пищевого льда и сразу же подавайте.



## ГЛОБУС

### ОБЕД

#### Суп «Красный соус»

300 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 1 зеленый сладкий перец, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки уксуса, 1,5 стакана холодной кипяченой воды, 200 г любого черствого хлеба, самая разнообразная зелень.

Этот суп только для лета, как наша окрошка, — его не варят.

Разотрите с солью чеснок и мелко нарезанный перец. Помидоры очистите от кожицы и семян и тоже очень мелко нарежьте. Для большей однородности взбейте их венчиком, миксером или просто вилкой. Влейте в воду масло, уксус, добавьте нарубленную зелень. Нарежьте маленькими квадратиками хлеб. Все компоненты размешайте в супнице, посолите — и готов освежающий летний суп.

#### Зеленый бульон

инзы

1 не-  
ст.

можно — пропустить через мясорубку или прямо с отваром взбить миксером. Добавить воды столько, чтобы суп напоминал сок с мякотью или был чуть жиже. Положите тонко нарезанную кинзу, поставьте на огонь. В момент закипания заправьте бульон мелко рубленным яйцом

#### Паштейги из трески

300 г филе трески, 300 г картофеля, 1 луковица, 2 зубца чеснока, пучок петрушки, 1-2 яйца, черный молотый перец.

Паштейги по приготовлению и внешнему виду

похожи на кнели — небольшие фрикадельки.

Отварите отдельно треску и картофель в мундире. Отожмите рыбу в чистой сухой марле от лишней влаги, очистите картофель и пропустите их через мясорубку вместе с чесноком и луком. В фарш добавьте мелко нарезанную петрушку и взбитые яйца. Хорошо вымешайте, посолите, положите перец. Дальше поступайте так, как бы вы готовили кнели: на ложку наберите немного фарша и, ведя по стенке кастрюли, заровняйте его в ложке. А затем другой ложкой «столкните»

фарш. Обжарьте паштейги во фритюре. Гарнир — салат.

#### Пудинг из трески или хека

200 г отварного филе, 100 г любого растопленного жира (лучше — свиного сала), 100 г сливочного масла или маргарина, 150 г муки, стакан (граненый) молока, пучок петрушки, пол чайной ложки лимонного сока, 3 яйца, соль, перец по вкусу.

Размешайте муку в молоке, положите сало, измельченную рыбу, масло, нарезанную петрушку, пе-

рец, соль. Поставьте массу на огонь в низкой широкой кастрюле или миске, перемешивайте, пока масса хорошо не загустеет. Добавьте желтки, заранее растертые с лимонным соком. Снимите с огня, охладите, переложите в смазанную маслом высокую и неширокую форму. Взбейте белки в крепкую пену, пскройте ими пудинг, сверху слегка присыпьте мукой и поставьте в духовку (температура 100-150 градусов). Когда испечется, достаньте пудинг из формы. Все равно, какими будете подавать его — горячим или холодным, но непременно полейте томатным соусом.

#### Вермишель из яиц

Разогрейте на слабом огне 200 г сахара. 5 яичных желтков слегка взбейте. В одной из половинок яичной скорлупки сделайте небольшую дырочку. А теперь потихоньку лейте через нее желтки: тоненькая «ниточка» должна попадать в разогретый сахар. Когда все будет вылит, прибавьте огонь, чтобы сахар не закристаллизовался. Полученная масса и есть вермишель из яиц. Ее подают как отдельное блюдо, придав вилкой массе подобие рыбы или какого-нибудь зверька. Но часто «вермишелью» украшают поверхность тортов, обкладывают ею блюдо со сладостями — ярко-желтые ниточки, причудливо переплетаясь, создают ощущение праздничности.

О. КАЗЬМИНА

## ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ

Одно время пришлось мне жить и работать в Португалии. Оставила необычное впечатление португальская кухня. Первое время мне хотелось найти что-то привычное, похожее на наше, и отказаться от необычного и незнакомого. Постепенно это чувство сменил интерес: что, как, почему именно так?

Кулинария в этой стране занятие древнее, со своими традициями. Например, закуски перед обедом, как таковой, либо не подают вовсе, либо предложат соевые орешки, бобы, небольшие бутербродики, пикули (маринованные овощи).

Супы — обычно овощные, часто протертые, с сухариками или черствым хлебом. Любимое второе — рыба, которую португальцы готовят мастерски. Самый распространенный гарнир — картофель-фри, жаренный во фритюре.

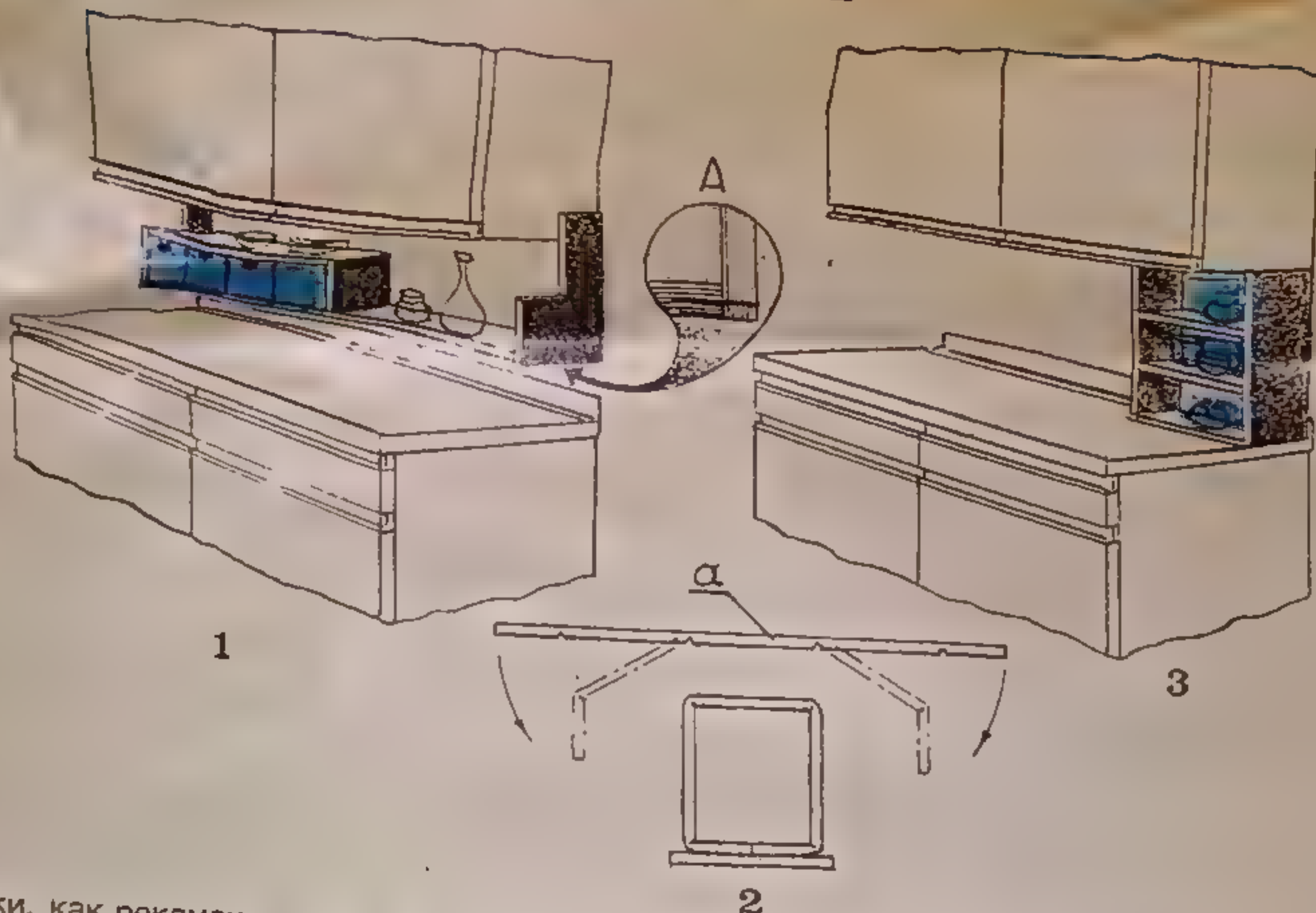
Приглашаю всех к обеду по-португальски — приготовить, попробовать, привыкнуть, полюбить...





## МЕЛЮЧИ — ПОД РУКОЙ

Модель для кухни, имеющаяся в продаже, лишена наружных небольших полочек для мелких предметов, а также для соли, перца, других специй, которые всегда должны быть под рукой. Такие полочки и ящички можно сделать самим.



Кухонные полки, как рекомендуют нормы по эксплуатации мебели, подвешиваются над кухонным рабочим столом на высоте 450 мм. Это позволяет здесь подвесить открытую полочку с ящичками для специй, как показано на рис. 1. Чтобы ее сделать, необходимо заготовить два щитка длиной 800 и 400 и шириной 180 мм, два щитка с вырезанным углом (боковые) длиной 300 мм той же

ширины и щиточек размером 160×180 мм. Щитки скрепляют гвоздями (с откусанными головками) и клеем, как показано на узле А. В образовавшейся нише можно сделать столько ящичков, сколько хозяйке нужно. Разбивая нишу на ящички, необходимо между ними прикрепить направляющие брусочки сечением 10×10 мм. Ящички можно изгото-

вить из клееной фанеры толщиной 3—4 мм. Их конструкция показана на рис. 2. Размеры ящичков определяются по месту, которое им отводится. Полосу клееной фанеры шириной, равной высоте ящичка (надо учесть толщину дна), размечают на две боковые, заднюю и переднюю (из двух половин) стенки (рис. 2а), по линиям разметки делают поперечные надрезы глубиной, равной 3/4 толщины (четыре надре-

за). По надрезам полосу сгибают в замкнутый контур и на состыкованную сторону наклеивают переднюю стенку. Она должна быть по обеим сторонам длиннее (на 5 мм). К полученному контуру приклеивают дно из клееной фанеры толщиной 3 мм. Приклеивая переднюю стенку и дно, следует прибить их мелкими гвоздями. Полку прикрепляют шурупами к боковым стенкам навесных секций.

Другой вариант устройства дополнительных полочек для предметов, которыми часто пользуются, показан на рис. 3. Это шкафчик с открытыми полками, который установлен в распор между крышкой рабочего стола и навесной полкой. Ширина его может быть от 300 до 400 мм, а глубина — 160—180 мм. Делать их, как описано выше.

Обе полки можно окрасить белой нитроэмалью или другой светлой краской, предварительно прошпаклевав кромки. Передние стенки ящичков и заднюю стенку шкафчика можно окрасить в различные цвета, чтобы легче запомнить, в каком ящичке и на какой полке что лежит.

Учитывая свои потребности и особенности пользования кухней, каждый может внести в приведенные размеры свои коррективы.

А. Белорусский,  
архитектор

## НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЕДЫ



Издревле сок зеленых оболочек незрелого грецкого ореха использовали для окраски волос. Если хотите придать волосам мягкий каштановый оттенок, попробуйте ополаскивать голову после мытья следующим отваром: 3 столовые ложки нарезанных зеленых оболочек или листьев ореха на литр воды проварите 10 минут, процедите, охладите до 36—40 градусов. Окраску можно усилить или ослабить, если соответственно увеличить или уменьшить количество сырья и воды. Этим же отваром полощут горло при воспалительных процессах, полость рта — при разрыхлении десен.

Порошок из высушенных околоплодников незрелого ореха (его нужно немного: буквально на кончике ножа) останавливает носовые кровотечения, им присыпают ссадины на коже.

Небольшое количество свежего орехового масла можно получить из орехов самим. Тщательно растолките или раздавите несколько ядер до порошкообразного состояния. Отрежьте небольшой лоскут от старого капронового чулка (марля не годится: она впитает масло) и сделайте «узелок» с ореховым содержимым. Закрывая стороны «узелка», вы будете действовать наподобие пресса. Свежим ореховым маслом смазывают веки при конъюнктивитах, помогает оно при ожогах, незаживающих ранах.

При гнойных сыпях на коже, угрях, экземе, лишаях делают ванны из отвара сухих листьев ореха (300 г на 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 3—4 часа, процедить, добавить концентрированный отвар в воду для ванн).

Когда-то И. В. Мичурин назвал грецкий орех хлебом будущего... Отчего бы такая честь ему, всем знакомому орешку? Оттого, что в ядрах грецкого ореха есть все необходимые вещества для поддержания жизни человека, около 20 процентов белков (по усвояемости они не уступают животным белкам), около 75 процентов высококалорийных жиров. По калорийности грецкий орех просто рекордсмен! Кроме того, он содержит витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Р, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды. Не только плоды — листья обладают высокой фитонцидностью — их запаха боятся мухи, моль. Сухими листьями перекладывают меховые шерстяные вещи. Заготавливают (сушат) листья во время цветения (май, июнь).

С лечебной целью используют листья, свежие незрелые плоды и их

корку. Отвар листьев (столовая ложка на стакан кипятка, кипятить 15 минут) полезен при поносах, атеросклерозе, хронической экземе, подагре — пьют его вместо чая, трижды в день по стакану. Этим же отваром хорошо делать примочки и компрессы при воспаленных веках, ванночки при ревматизме, подагре, рахите. Свежие размятые листья прикладывают к фурункулам.

Прекрасно зарекомендовала себя лечебная настойка из мелконарезанных зеленых молодых плодов (7—8 орехов на 200 г водки). Орехи настаивают в темной бутылке на солнце 2 недели — черная пахучая настойка помогает при поносах и при плохом переваривании пищи — по столовой ложке три раза в день после еды.

С. ЛУЖАНСКИЙ,  
фитотерапевт,  
кандидат  
медицинских наук

## ЯДРЫШКО ГРЕЦКОГО ОРЕХА...





## НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ

Сколько времени и средств тратит садовод на поиск и приобретение удобрений, а ведь иногда сам, не задумываясь, выбрасывает продукты, способные стать для сада источником питательных веществ. Так, очевидно, все знают, что лучшим средством нейтрализации почвы являются известь и отходы ее переработки. А поэтому не стоит пренебрегать яичной скорлупой. Она содержит углекислые соли кальция, магний, фосфаты, органические вещества. Кроме этих элементов, формирующих твердую оболочку, есть и белки, жиры, углеводы, соединения различных металлов, аминокислоты, содержащиеся в остатках белка, что обволакивает скорлупу.

Собирайте скорлупу в небольшую картонную коробку. За день-два пленка на внутренней поверхности скорлупы высохнет настолько, что уже не будет подвергаться разложению, и никакой дурной запах вам не грозит. Сухую скорлупу высыпайте в бумажный пакет на хранение (полиэтиленовые пакеты употреблять не следует).

Ф. Никулин

Острым ножом (если стебель мягкий) или садовым секатором наискосок подрежьте конец стебля цветка под водой, чтобы воздух не проник в проводящие сосуды стебля. Перед тем, как ставить в вазу, дайте цветам отдохнуть и набраться сил — прежде поставьте глубоко (по головки) в слегка теплую, отстоянную воду хотя бы на час. Удалите все привядшие и лишние листья: с ними испаряется много влаги. Это особенно важно для красиво цветущих кустарников. У растений с твердым древесным стеблем перед погружением в воду раздробите концы стеблей на 3—5 см (потом, составляя букет, отрежете раздробленные концы под водой на нужную длину). Конец толстых веток, подрезав, можно еще и расщепить на 4 части, а ту часть ветки, которая будет находиться под водой, процарапать острой иглой. На такое легкое процарапывание хорошо реагируют астры, гвоздики, ирисы, календула (ноготки), маргаритки, дельфиниум, васильки.

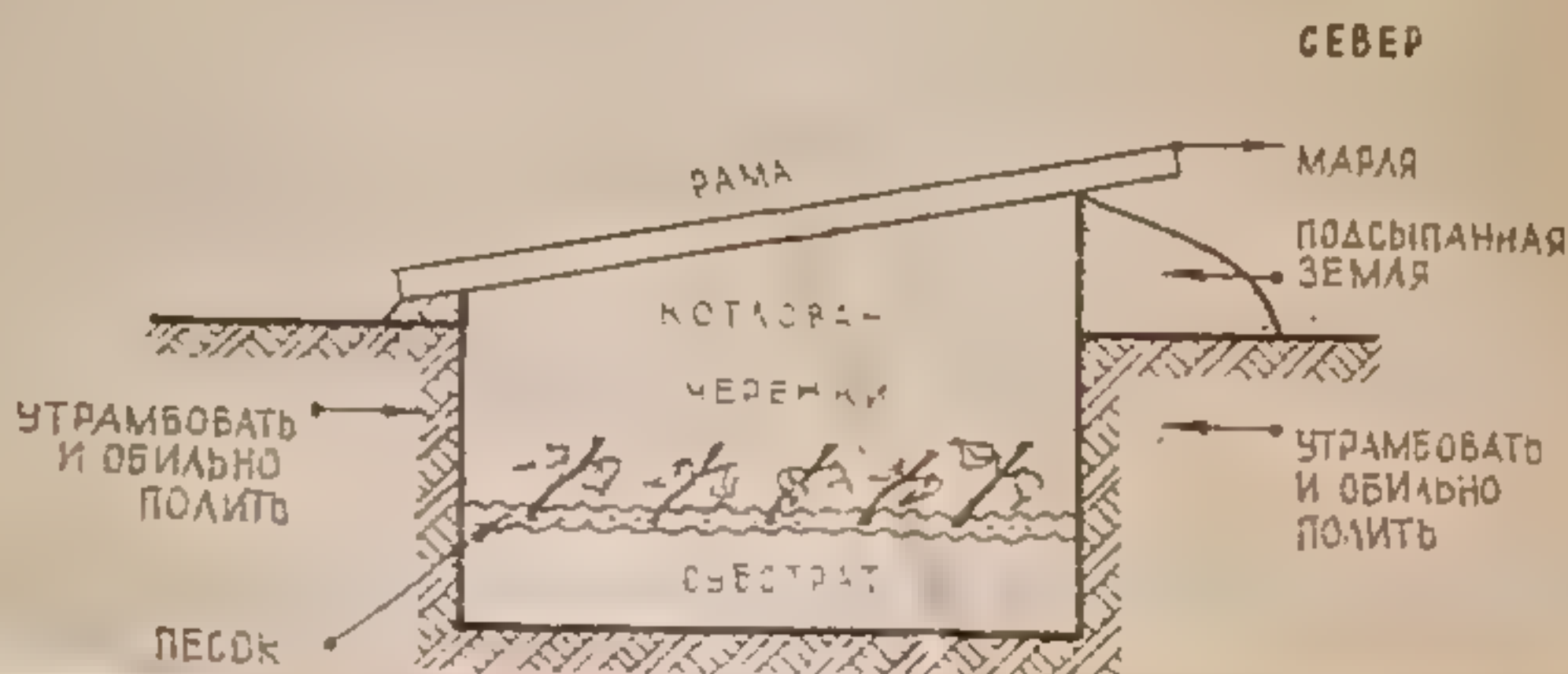
У растений, выделяющих млечный сок, и у хризантем, гербер, маков поповника сразу после подрезки под водой обугливают срез на пламени спички или свечки. Можно просто спустить концы в кипяток на 30—60 се-

## ТУМАН В ЧЕРЕНОЧНИКЕ

Однажды мне рассказали, как устроить небольшой парничок для черенков плодовых и кустарников — череночник. Я сделала, мне понравилось. Черенки быстро укореняются, отлично себя чувствуют.

В затененном месте участка в направлении с севера на юг выкопайте прямоугольную яму глубиной 30—35 см, шириной 35—40 см, длина может быть произвольной. На дно слоем 10 см насыпьте субстрат, поверх — 2—3 см чистого песка. Оставшегося пространства до верха достаточно и для самих черенков и для их роста. Сделайте раму по размеру выкопанного котлована из любого подходящего материала, натяните на нее полотняную ткань или марлю в 2—3 слоя. Землю по краям котлована обильно полейте и хорошенько утрамбуйте, чтобы не осыпалась. Полейте песок и посадите в него черенки. Закройте череночник рамой, располагая ее с наклоном к югу (для этого с противоположной стороны подсыпьте бортик из земли высотой 10—15 см). Раму присыпьте по краю землей и здесь часто обильно поливайте, чтобы капельки воды просачивались в котлован, создавая в нем умеренно влажную среду — почти туман. Если бы рама была с пленкой, на черенки падали бы холодные капли конденсата, а в этом череночнике они будут впитываться в ткань. Для черенков такой режим наиболее благоприятен. Периодически надо поднимать раму и поливать песок, чтобы он постоянно был влажным.

Л. Прокофьева



## ВЫ ПРИНЕСЛИ ДОМОЙ ЦВЕТЫ...

вокислого калия, борной кислоты (0,1 г на 1 л воды), кусочек древесного угля. Но помните, что есть цветы, плохо переносящие сахар. Это ландыши, цикламены, амариллисы.

Питательные растворы можно приготовить, добавив в воду не только сахар, но и аспирин, немного соли (соль часто просто раздражает в свежий срез камелий, фиалок). Хорошо добавить в воду таблетки препаратов «Бутон», «Бутон-2», «Флора».

Если цветы немного подвяли (но не оттого, что отцвели, а просто «устали»), помогите им. Снова подрежьте стебли под водой, обрызгайте чашечки цветов и листья, заверните головки в хорошо увлажненную бумагу и поставьте глубоко в слегка теплую воду. «Отдыхать» цветам хорошо ночью, особенно в этом нуждаются розы. Выньте их на ночь из вазы и поставьте глубоко в воду. Утром перед тем, как вернуть их на место, вновь подрежьте концы стеблей под водой.

Очень важна для сохранения жизни срезанных цветов и стадия срезки — в бутонах, полураспуске или при полном роспуске. Срезать цветы надо рано утром или вечером, днем же — только при пасмурной погоде.

Е. Юдаева

## ВЫБЕТЕ ЛИ



Георгины срезают не раньше, чем цветок распустится почти полностью. Полые стебли после срезки наполняют водой и закрывают ватными фитильками — для дополнительного питания. Воду в вазе подкисляют уксусом (1 ст. ложка 9-процентного уксуса на литр воды, в жаркую, сухую погоду — 2 ст. ложки). Вместо уксуса добавляют в воду аспирин (1 таблетка на литр воды).

Гладиолусы срезают после раскрытия 1—2 бутонов и в фазе окрашенного бутона. Ту часть стебля, которая будет под водой, процарапывают острой иглой. Верхний бутон даже можно отщипнуть, это задержит раскрытие нижних бутонов, а значит, цветы простоят дольше.

Лилии срезают в фазе окрашенных бутонов и когда распустится первый цветок. Опускают концы стеблей в горячую воду (60 градусов) на 2 минуты. Дольше стоят, если удалить тычинки.

Гвоздики (ремонтантные и Шабо) обламывают в полураспуске или в первый день цветения. В воду для них добавляют борную кислоту (0,1 г на 1 л воды). Лучше всего стоят гвоздики в воде комнатной температуры, воду не следует часто менять.

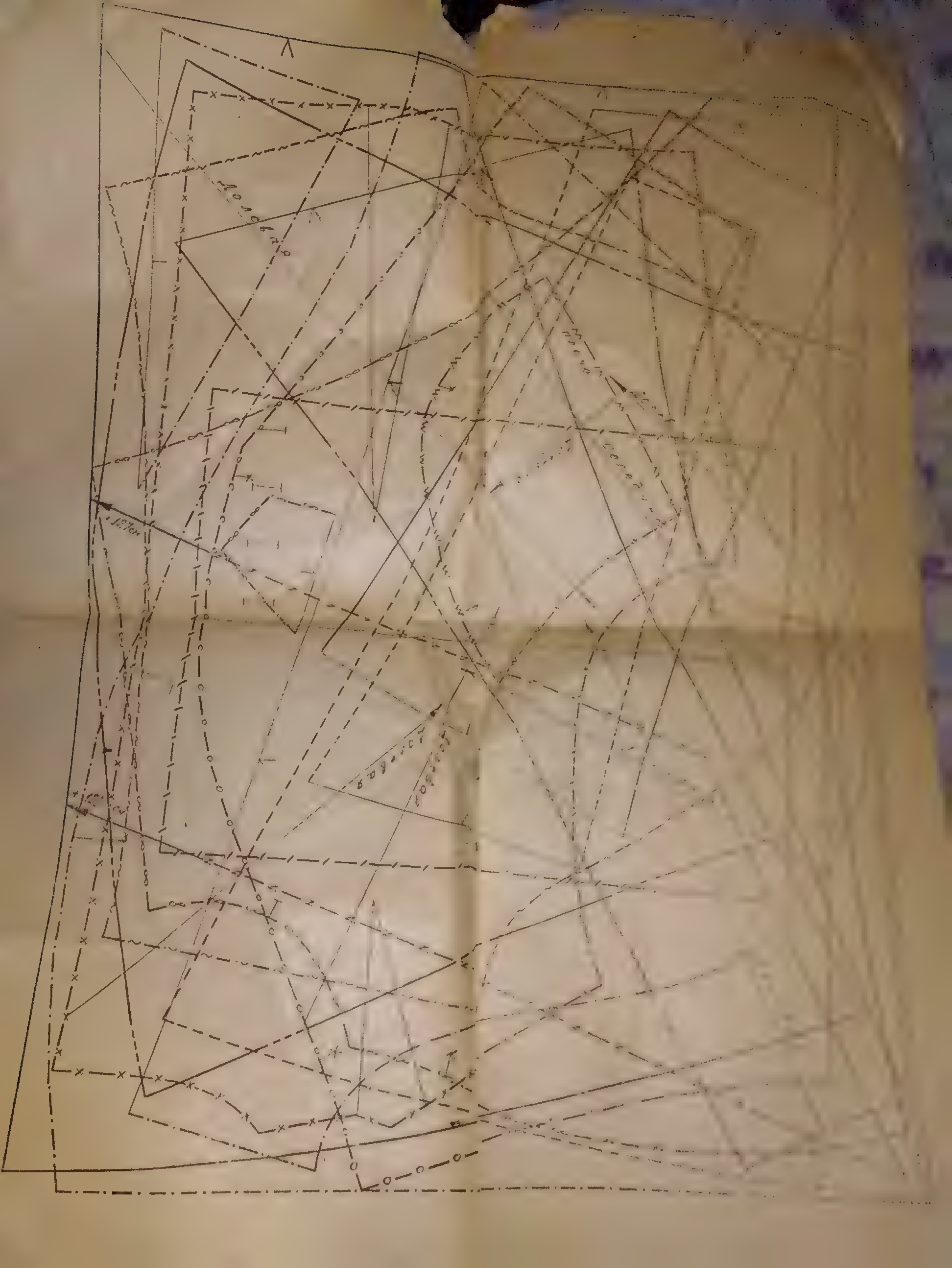
Каллы перед тем, как поставить в вазу, необходимо обрезать под водой и, вынув, втереть в срез сухую соль.

Розы обязательно подрезают под водой, удаляют лишние листья и шипы, наливают в вазу хорошо отстоянную (не менее 45 минут) воду с добавлением аспирина. Японские мастера икебаны рекомендуют опалить срез роз на огне.

Герберы, имеющие волосистый стебель, нельзя ставить глубоко в воду, более чем на 1/3 стебля. Воду для гербер делают соленой (1 чайная ложка соли на литр воды). Эти цветы особенно болезненно реагируют на сквозняки.





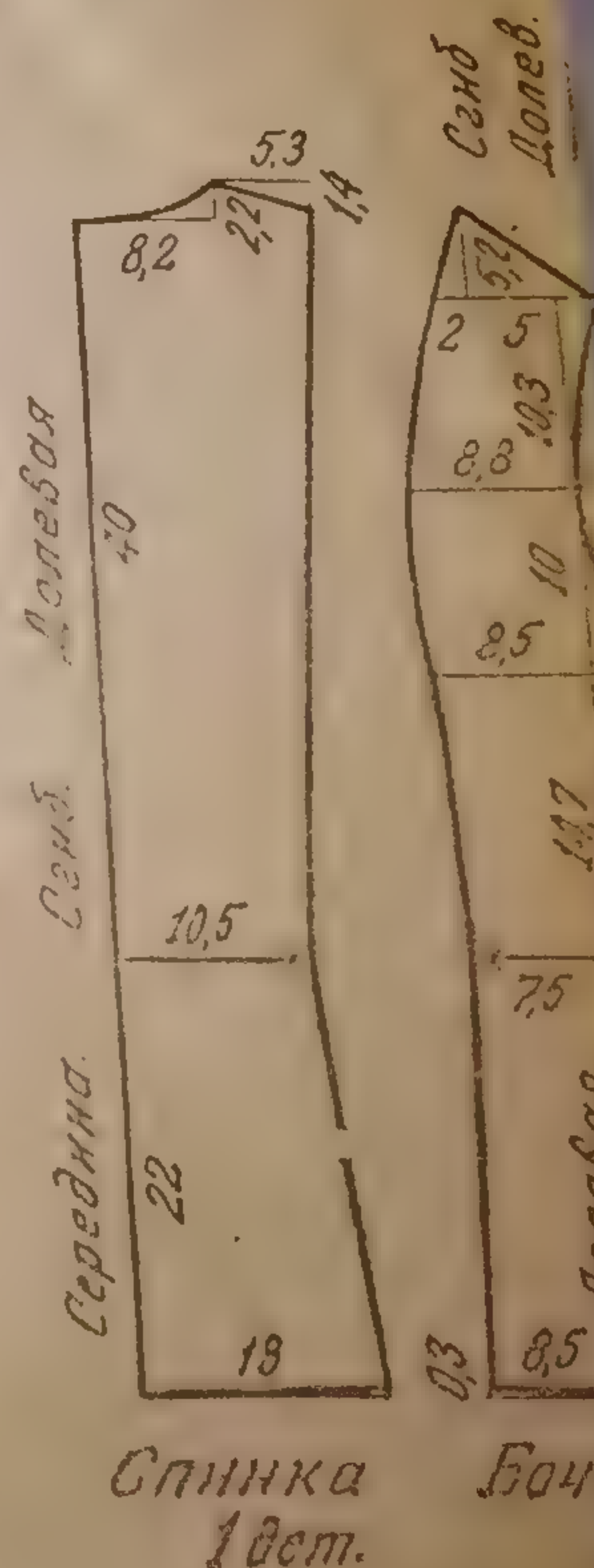




The image displays 11 hand-drawn sketches of various geometric shapes, likely for a geometry or trigonometry exercise. The sketches are numbered 1 through 11:

- Sketch 1:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 2:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 3:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 4:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 5:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 6:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 7:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 8:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 9:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 10:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.
- Sketch 11:** A right-angled triangle with a vertical side labeled '1', a horizontal side labeled '2', and a hypotenuse labeled '3'.

A hand-drawn diagram of a semi-circular arch. The arch is divided into three segments by two vertical lines. The top curve is labeled with '2,5' at the left end, '10' in the middle, and '0,4' at the right end. The vertical lines are labeled '7' on the left and '13' on the right. The horizontal base is labeled with '8,5' on the left, '7,8' in the middle, and '8,5' on the right. The area under the arch is divided into three sections, labeled '12,7' on the left, '11,7' on the right, and '12,6' in the middle. The total width of the base is labeled '22' on the far left.

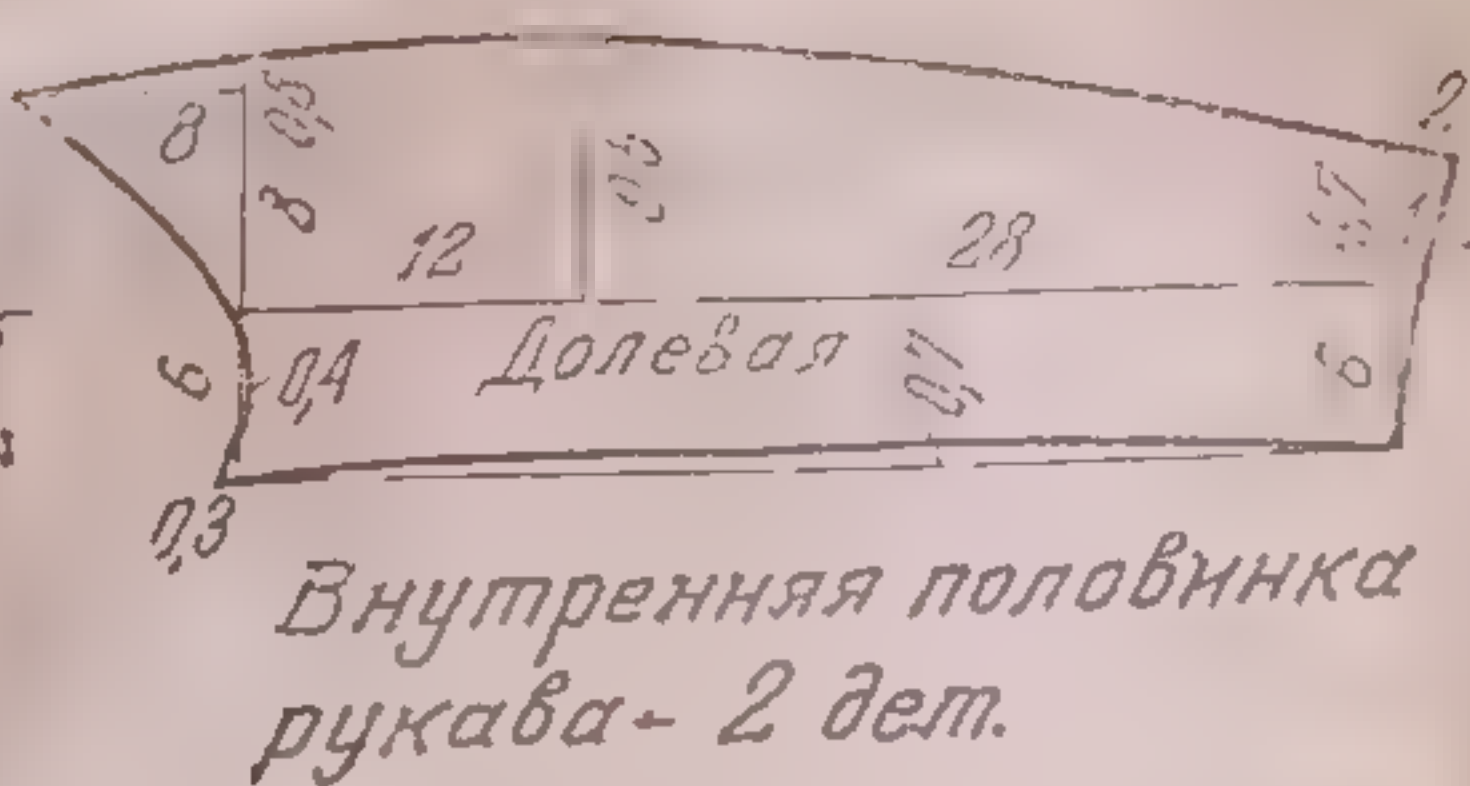
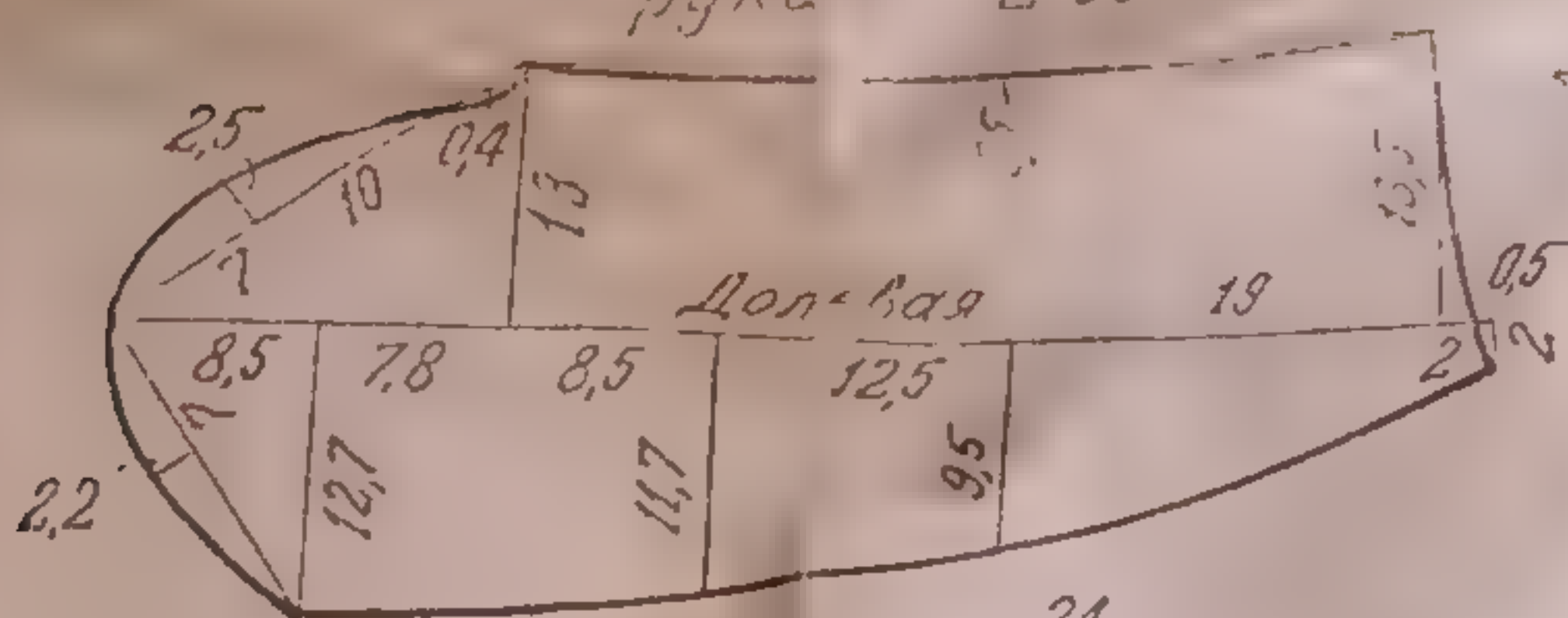




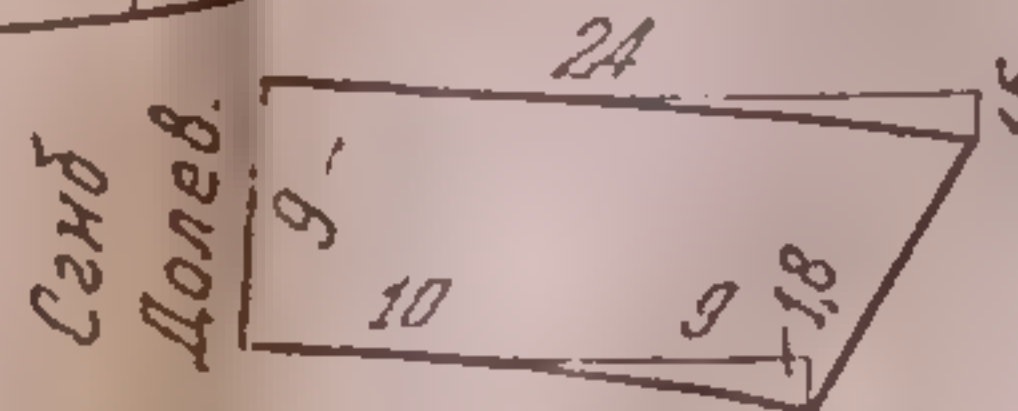
25. 25. 25.

[illegible]

2 der



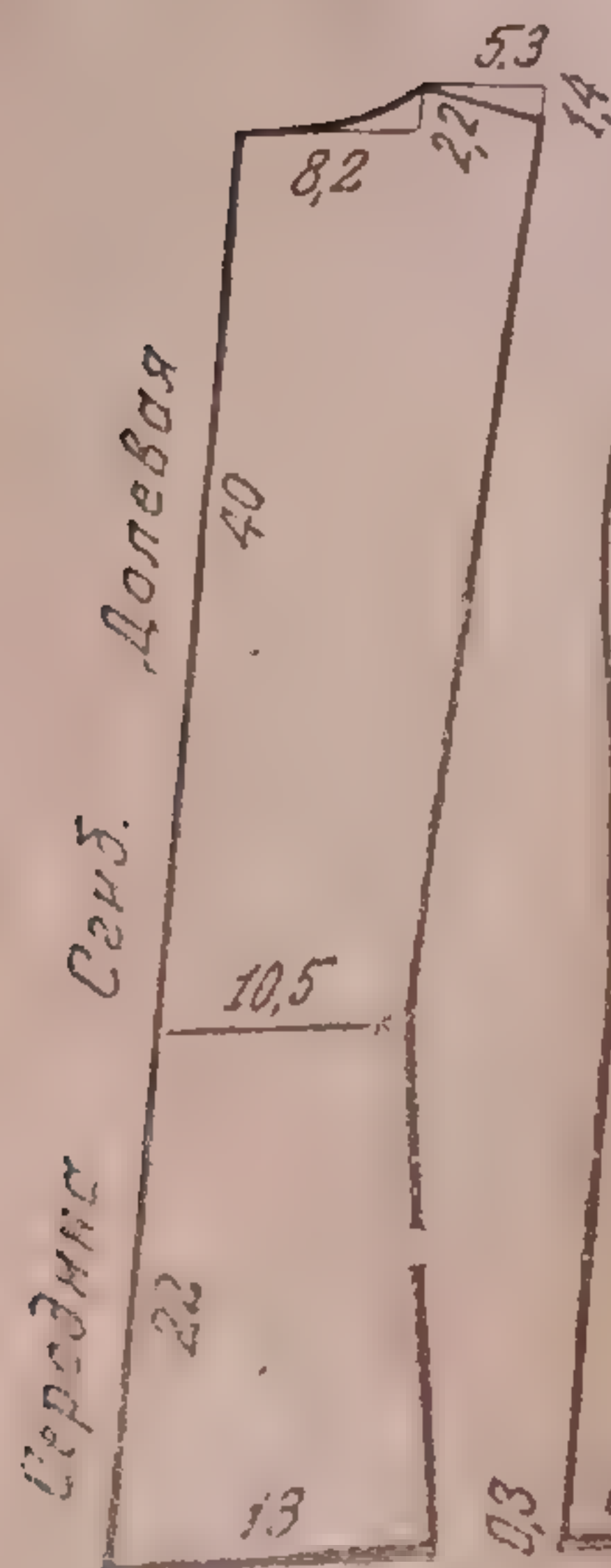
Внутренняя половинка  
рукава - 2 дет.



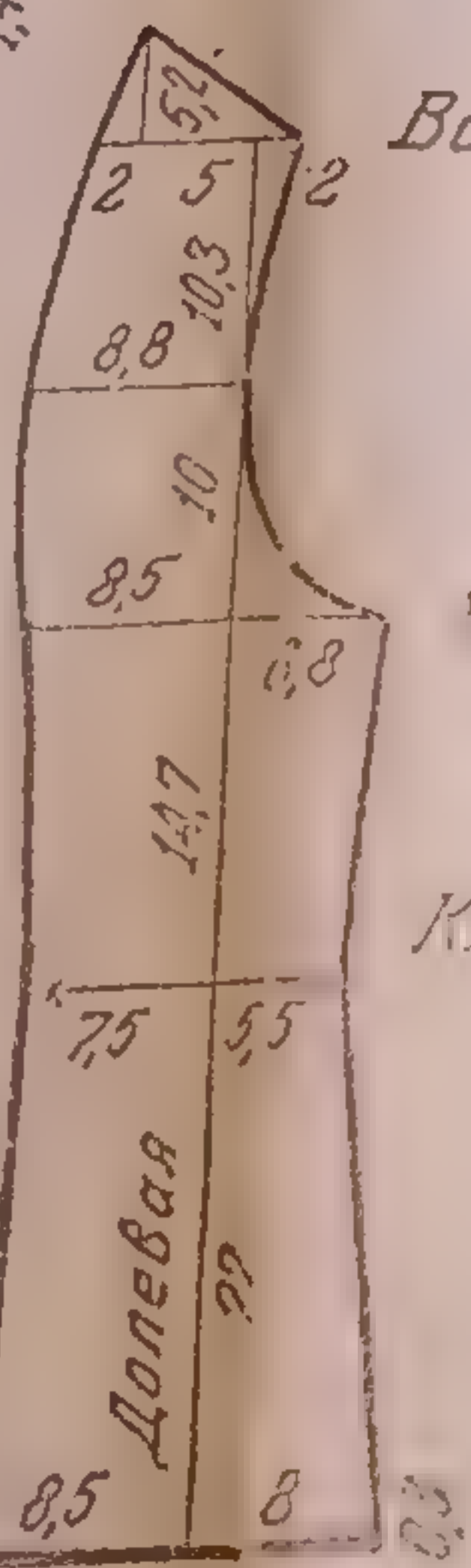
Воротник  
2 дет.



Кочанов  
2 дем.



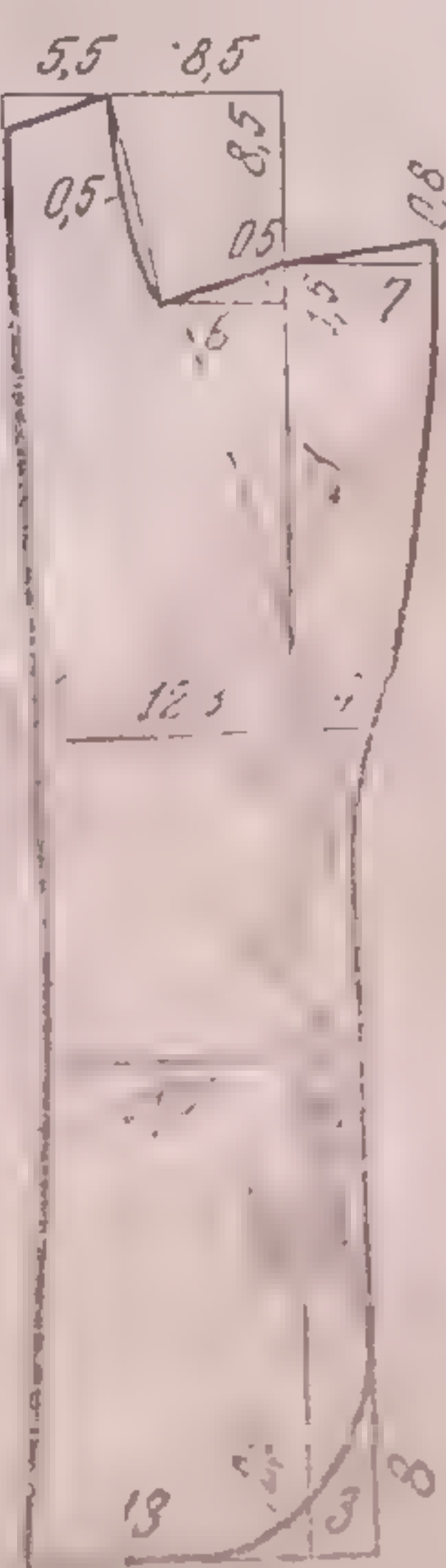
Спинка  
1 дет.



Бочок спинки  
2 дет.



Бочок переа  
2 дет.



перу  
2 дет.

ЖАКЕ Т.Б. И.З.ЕР

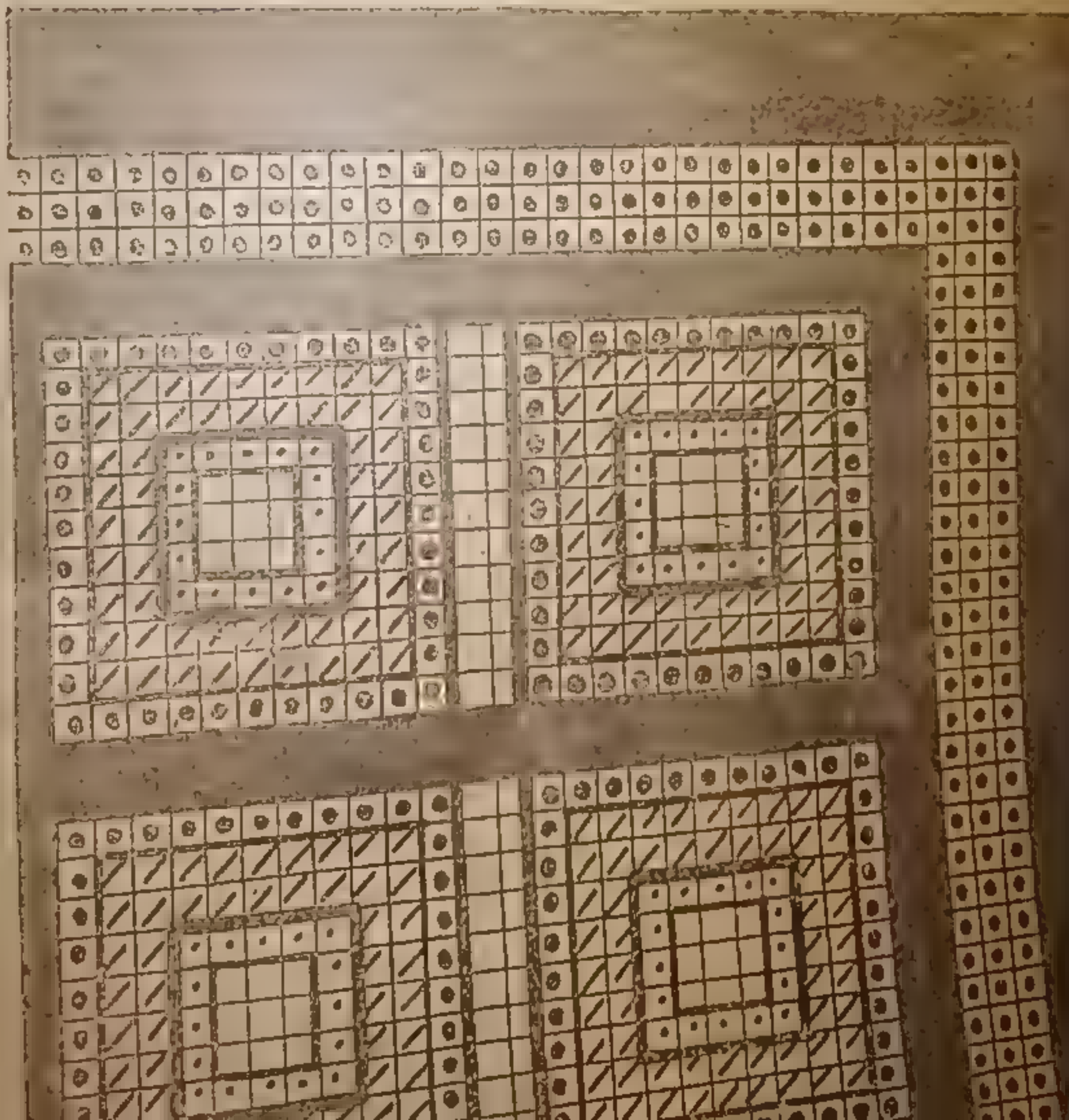
- ☒ ЧЕРНЫЙ ☐ СЕРЫЙ
- ☐ КОРИЧНЕВЫЙ ☐ ЖЕЛТЫЙ
- ☒ ТЕРРАКОТОВЫЙ



# Вышивка крестом

Этот узор можно использовать для вышивки подушки, салфетки, скатерти. Его располагают сплошь, по всей поверхности изделия, или широкой каймой.

Е. ПЕТРОВА





Красота  
и жемчуг,

и жемчуга.

и жемчуга.

Красота и жемчуг.

1877

1877



ка, иде на натертом до блеска полу играют отличные зайчики.

— Вы из музыкальной семьи? — решила я прервать молчание.

— Нет, моя мама была служащей. Но она любила петь. Пела просто, как разговаривала. И она знала, как поют в народе. Когда я репетировала Любашу в «Царской невесте», то мама послушала и сказала, что я пою неправильно. «Ты спой так, — говорила она, — как поют на завалянках девушки, которых отдают за нелюбимых». Именно так я и постаралась спеть. Но мама не услышала меня. Я всегда вспоминаю маму, когда пою...

— Мама вообще не видела вас на сцене?

— Поначалу не видела, хотя и смотрела, — Тамара Ильинична рассмеялась, — ведь мои роли состояли из одной-двух фраз. Самая первая — паж в «Риголетто». Я в облегающем трико. Хор разглядывает и вслух обсуждает мою фигуру. Я и так дрожу, а тут еще эти обсуждения, ну я от страха и запела в два раза медленнее и даже не заметила. Потом в «Фигаро» — дуэт крестьянок. Моя бедная мамочка все расстраивалась, что никак не может меня рассмотреть. Потом уж она меня узнавала. Мои первые роли... С тех пор прошло двадцать восемь лет. Я пришла в театр сразу после училища при консерватории, совсем девочкой. Западная пресса так меня и называла — «Бэби из Большого театра».

— «Бэби» выросла. Ее слушали и слушают миллионы людей на земле. Слушают, я сама это видела не раз затаив дыхание. Так скажите мне, пожалуйста, что есть голос классического певца?

— Знаете, раньше говорили, что классический певец от Бога. Конечно, и на эстраде есть замечательные исполнители, которых мы с удовольствием слушаем. Но у классических вокалистов есть голосовой дар. Сила, власть этого дара велика...

— Но далеко не каждый исполнитель обладает этой властью над нами, слушателями. Знаете, бывает так, что рисунок ребенка поразит ваше воображение, всколыхнет душу, а отточенная, но холодная кисть профессионала оставит равнодушным...

— Вот вы уже и сказали главное: холодная кисть. Действительно, только мастерство не откроет дорогу к человеческой душе ни певцу, ни художнику, ни писателю. Каким бы талантливым он ни был. Голос — дар. Но этим редким даром, как и самой жизнью, нужно уметь распорядиться, хотя это, наверное, не совсем то слово. Я всегда хотела и стремилась к тому, чтобы меня слышали сердцем, чтобы мой голос помогал человеческому сердцу преодолеть страдание, побороть зло, поверить в добро, в красоту, радость жизни. В каждой человеческой душе есть, я совершенно в этом уверена, хоть маленькое зернышко добра. Даже если это злой человек. И я настолько искренне хочу, чтобы зернышко проросло, чтобы появился росточек, чтобы мой голос пробудил его к жизни, что люди не могут этого не ощущать...

Моя интуиция не обманула меня. Сейчас для меня слились воедино два голоса: тот, который я слышала в ночи, и тот, который слушала сейчас. В том, ночном, пении я не

разбирала слов. Я слушала его сердцем. Сердцем, с которым разговаривало сердце певицы, преисполненное любовью ко мне. Только эта любовь наделяет голос певицы волшебным даром сопричастности именно со мной, именно с моей душой. Но волшебство ведь не может быть постоянным. И потому я спросила:

— Простите, Тамара Ильинична, но разве всегда возможно такое проникновение в человеческую душу?

— Прикосновение к ней должно быть непременно! Если этого не произойдет — значит, я напрасно прожила на сцене минуты или часы. Я говорю «прожила», а не «отработала», потому что работаю я на репетиции, а на сцене именно живу. Хотя в оперном спектакле трудно петь душевно. Для этого нужно, чтобы вокруг тебя были единомышленники. Почему я люблю сольные концерты? Там я пою одна, а потому у меня больше возможностей донести до человека все то, что я хочу отдать ему, все то, что хочу ему сказать.

— Тамара Ильинична, вы стремитесь привнести мир и гармонию в наши души. И вам удается сделать это. Но пройдет время, и грубый окрик сегодняшнего дня разрушит прекрасный храм, с таким трудом выстроенный вами в чьей-то душе...

— Вы хотите спросить меня, как нам сегодня жить? Как сохранить человеку его душу и сердце? Когда наступает трудное время, нам всегда хочется поговорить о нем с кем-то, особенно с тем, кто нам интересен. И у меня бывает такое же желание. Но если вы ждете от меня рецептов, то ваши ожидания напрасны. Я могу только сказать, что думаю о сегодняшнем нашем дне, о нашей жизни, о нас самих, а читатели вольны соглашаться со мной или нет.

Очень часто приходится слышать, что, мол, время сейчас такое трудное, что люди поэтому стали злыми, недоброжелательными. Неправда. Трудности не делают человека злым, трудности могут закалить характер человека, придать ему жесткость, решительность, но не злобу. Злым человека может сделать только человек. Зло — это вирус, заразный вирус. Но ведь мы же защищаем от заразы свой организм; соблюдаем гигиену, лечимся, принимаем лекарство. Так почему же не заботимся о гигиене, чистоте своей души? Почему позволяем распространяться злу, заражаем друг друга? Если вирус зла возник в доме, выносим на улицу, где для него теперь есть благодатная почва — все эти митинги, зачастую непонятно чему посвященные. Когда на этих митингах я вижу пожилых женщин, то жалею их и не понимаю: зачем они там, почему не дома с детьми, внуками? Неужели они настолько доверчивые, что надеются и на самом деле серьезно повлиять на политическую обстановку в стране? Неужели не понятно, что успех политики зависит не от накала наших эмоций, а от уровня политиков, экономистов, ее проводящих. Попросту говоря, всем надо заниматься своим делом. Я думаю, что счастье человеческое складывается из простых в общем-то понятий: работа, которую ты любишь, и твой дом, твоя семья, в которой есть любовь, согла-

сие, понимание. Наверное, я вас разочаровала, наверное, то, что я сказала, вам кажется банальностью?

Может быть, слова Тамары Ильиничны и разочаруют кого-то из читателей, но не меня: ответ в моей жизненной задачке полностью совпал с тем ответом, который дала моя собеседница. Банальность? Другая моя, но ведь истина-то всегда банальна... Но от этого она не перестает быть истиной.

— Позвольте спросить вас о семье. Ваш муж — восточный мужчина.

— Значит, тиран, деспот, да? — рассмеялась Тамара Ильинична. — Муслим очень умный, очень воспитанный человек. Кстати, именно это помогает ему совершенно спокойно переносить немыслимую его популярность. Его и сейчас очень любят, залы всегда полны. А что касается того, что он восточный мужчина, так я вам скажу, что по своей сути все мужчины — восточные, потому что все они — собственники. У моего мужа есть стиль мужчины. Он совершенно непривередлив, неприхотлив. Вот готовлю я, признаюсь, не очень хорошо. Так Муслим и сам может приготовить, причем берет, казалось бы, несовместимые продукты, а получается вкусно. Мы женаты уже восемнадцать лет. И все эти годы продолжаем знакомиться друг с другом. Понимаете, я человек, склонный к самоанализу. Что-то во мне остается неизменным, но что-то ведь меняется. Это естественно для каждого человека. Но мы часто забываем об этом, забываем, что сегодняшний человек не тот, которого мы знали вчера. И от этой нашей забывчивости возникает взаимное непонимание...

— Я правильно поняла, что в своей семейной жизни вы счастливы? А в творческой?

— Мое творчество, моя жизнь в театре... — Моя собеседница задумалась, и я поняла, что мысли ее были грустны, потому что «ласточкины крылья» на ее лице замерли. — Знаете, когда я пришла в театр, то полюбила его сразу, полюбила в нем все: доски на сцене, даже запах пыли. Я готова была там просто ночевать. И долгие годы это была счастливая любовь, любовь, полная взаимности. Но перестройка началась и у нас, в Большом театре. В него пришли Лопухины, чтобы вырубать вишневый сад. Меня словно кухонным ножом ударили в спину... Занавес поднимается, а я пою все меньше. В мою любовь вошла большая боль...

Любовь и боль. Как часто они сплетены воедино. Но никогда мы не отказываемся от любви, чтобы избежать боли. А зло? Для него не может быть оправданий, но, увы, случается так, что мы стараемся их найти. Утверждаем, пусть и невольно, зло, убивая им себя. Поймем ли мы это когда-нибудь? Спросила об этом свою собеседницу.

— Творить зло — значит совершать насилие над собой, потому что для человеческой души естественным состоянием является стремление к добру. Но насилие не может быть вечным. Я в этом убеждена, и мне хочется, чтобы все мы поскорее это поняли. И какой же прекрасной станет тогда жизнь...

Людмила КОДЗАЕВА



Наталья АРИШИНА

## КОЛЫБЕЛЬ

Каждый вечер вызывает в воображении слово «движение». Река Медленно движется. Всплескивает. Бурлит. Выходит из берегов... Так и женское движение. Российская колыбель его — город на Неве (первый всплеск — вторая половина прошлого века. Если забыли — загляните в первый номер «Работницы» 1993 года, в публикацию «Жест Евы»). Не расставаясь с образом водной стихии, женское движение в нашей стране после Октября я изобразила бы в виде знака Рыб в зодиакальном круге: одна плывет по течению — это разрешенное, официальное движение, а другая — против.

Плывущие против течения? Для этого и литературу, естественно, надо читать «неразрешенную», то есть самиздат. Гораздо раньше меня женским самиздатом уже серьезно интересовались правоохранительные органы — в начале 80-х годов все самиздатовские издания изъяли. Но правоохранная версия в общих чертах известна. Надо с участниками, авторами самиздата знакомиться. Но Татьяна Мамонова, родоначальница «Женщины и России», первого, возникшего на невольской болотистой почве феминистского альманаха, давно уже преподает интересующие меня вещи в Нью-Йорке, в университете... Больше повезло с автором и администратором самиздатовского христианского журнала «Мария» Галиной Григорьевой. Я познакомилась с ней в ноябре 1992 года на Втором Независимом женском форуме в Дубне, больше известной, как городок физиков-ядерщиков. Дубна, проводя уже два форума, претендует на роль столицы российского феминизма. Особенно подчеркивалось, что движение у нас независимое, т.е. не надо теперь кувираться против течения. Поживем — увидим.

И я отправилась в колыбель многих весьма бурных движений — в город на Неве.

## I. СПАСЕТСЯ ЧЕРЕЗ ЧАДОРОДИЕ

Долго еду в уютном питерском метро, иду через заледенелый пустырь, отмечаю боковым зрением маячащую вдаль роццу. Дом, который я ищу, весело окрашен, что никак не облегчает жизни в этом небрежно составленном из панелей строении. Нахожу на первом этаже квартиру, где проживает десять душ. Первое лицо, которое вижу, — уже известная мне по Дубне полуторагодовая Наташка. Она совершенно голенькая и мокрая топает необутыми

Этот альманах мог бы выйти в России.



ножками по полу — только из воды, закаляется. Я познакомилась с шестилетней Аней, девятилетним Васей, Мишей («младший» из одиннадцатилетних двойняшек) приготовил гренки и угостил меня чаем, пока я разговаривала с мамой и лихорадочно записывала в блокнот все, что видела. Кто-то из детей уходил в музыкальную школу, кто-то пришел из магазина с покупками — сразу мне было трудно разобраться, кто есть кто. Был Гриша, был Павлик (двойняшка Миши), была девушка, помощница хозяйки, был хозяйкин муж, естественно растворившийся в своем большом семействе. Старший сын, двадцатилетний красавец Федор, явился последним. Мне уже было известно, что он водит машину, учится в училище при консерватории и уже сам преподает в той музыкальной школе, которую окончил. Уходя, я столкнулась в дверях с православным священником. Отец Александр, родной брат Галины, перемолвившись двумя словами с родственниками, вызвался подвезти меня на своих «Жигулях» до Таврического сада, хотя, кажется, ему было вовсе не в ту

сторону. По дороге он хвалил «Работницу» за публикацию о противозачаточных средствах, говорил о душе, о тайнстве зачатия и грехе аборт. Тогда он и сказал о Гале: «Она спасется через чадородие».

И я не побоюсь сказать, перефразируя любимого писателя: в феминизме я полюбила «мысль семейную». Очень надеюсь донести до читателей атмосферу Галиного дома и Галиного феминизма.

Первая же фраза, применительно к теме нашего разговора произнесенная ею, легла мне на душу: «Прозагадные феминистки в основном критикуют общество, а я, по сути, не была диссиденткой, потому что не люблю отрицание».

В моем блокноте рядом с записями о Галиной деятельности пометки: «каши, блины, гренки, суп и кисель» — то, что умеют готовить ее шестидесятилетние дети. (Я видела собственными глазами.) Это обычная непритязательная пища семьи. Что же касается карьеры Гали — она столь же естественна, как и ее жизнь. Галия — психолог, в 1973 году

окончила ЛГУ. Она мне сказала, что никогда не интересовалась политикой. Но ей пришлось сделать выбор: или идеологические заказы в секторе массовой информации (такова была ее работа после окончания университета) или... сторожем на автостоянку. Галия пошла в сторожа. Лишь когда преследования коснулись друзей, когда Юлия Вознесенская за наивные лозунги на Дворцовой площади оказалась в тюрьме, Галия осознала себя правозащитницей.

Чуждая эпатажу, она не стала героиней первой феминистской волны в СССР, хотя именно ее перу принадлежит очерк «Женщины в тюрьме» с подлинными подробностями тюремного быта: однополый любовью за решеткой, черными тюремными простынями, супом, называемым «могилой», зловещей кашей «синеглазкой»... Очерк опубликовали за рубежом. Тогда Галия уже понимала, что занимается «противоправной деятельностью». Само слово «феминизм», как она мне объяснила, «воскресло» сначала в терминологии сотрудников правоохранительных органов, с которыми ей пришлось познакомиться (по их инициативе). Им тогда важно было придать понятию «женское движение» криминальный оттенок — они легко привнесли его в непонятное слово «феминизм», снабдив опробованным эпитетом «пресловутый».

В 80-е годы Галия собирала антологию женской поэзии — поэты не печатали даже мужской самиздат. Рукопись антологии пропала по дороге в Польшу. В числе невосполнимых потерь и экземпляры женского самиздатовского христианского журнала «Мария», в котором Галия вела рубрику «Письма по молитвам Богородицы». А те шесть номеров, которые удалось выпустить, практически «получили» лишь сотрудники правоохранительных органов да издатели на Западе.

В начале 80-х волна женского движения заметно схлынула, а большинство ее вдохновительниц оказалось за рубежом — как по своей, так и по чужой воле. Галия нашла своим силам иное применение. Я уже говорила: первое впечатление о Гале — артистическая натура. Я не ошиблась. И не удивилась, когда обнаружила в Галиной семье целый музыкальный театр. Он выступает в религиозных общинах, на небольших конкурсах. В 1991 году ее дети заняли первое место среди «Уличных музыкантов» (соревнование проходило под Гамбургом). «Музыка нас кормит, воспитывает и организует», — говорит Галия. И продолжает: «Я не фанатик режима и дисциплины, дети должны быть раскованными — при послушании родителям. Я противник розового воспитания».



## ПЛАНЫ. ИДЕИ. КОНТАКТЫ.

Мне 32 года. Замужем. Имею четверых сыновей: 10, 9, 6 и 2 лет. Окончила Саратовский государственный университет, работала технологом на заводе. Теперь зарегистрировала свое малое предприятие — брокерскую контору на бирже.

Постоянно поддерживаю связи с многодетными семьями Саратова. Очень хотелось бы создать центры помощи многодетным, где они могли бы по низким ценам сделать заказы на пошив одежды, ремонт обуви, бытовых приборов, посуды, получить другие недорогие услуги. При центрах можно открыть мастерские, где женщины, подростки могли бы получить необходимые в быту практические навыки.

Ищем меценатов — отечественных или зарубежных, желающих помочь нам заработать первоначальный капитал. Готова стать дилером фирмы, которая поставит нам свой товар для реализации.

О. Н. Азимова.

410035, г. Саратов,  
ул. Батавина, 11, кв. 97.

✱

Мне очень хочется открыть семейное дело, но не знаю, как к этому подступиться.

По образованию я медсестра, работаю в поликлинике, зарплата мизерная. Умею шить и вязать. Моя дочь окончила училище и получила специальность: швея легкой одежды. Работу найти не может.

Свободное время у нас есть. Но нужны машинки, оверлоки, сырье, чтобы создать свое семейное предприятие. Купить на свои средства не могу, кредит взять страшно, мы к этому не привыкли.

Если у кого-то есть опыт создания своего предприятия с такими исходными условиями, поделитесь, пожалуйста.

Н. Пономарева.

398024, г. Липецк,  
ул. Папина, 8, кв. 175.

✱

У меня есть идея делать небольшие глиняные горшочки для цветов, обжигать их в газовой духовке и продавать — вместе с цветами или без них.

В наших местах есть глина. Даже белая. Если кто-то знает, напишите мне: какая должна быть пропорция песка и глины, как правильно сделать материал, как обжигать, как раскрашивать.

Лидия Николаевна Алдаева, 52 года.  
412563, Саратовская обл.,  
Новобурасский район, село Кутьино.

ные в вашу семейную фирму, окупаться вашими будущими доходами, то есть сможете ли вы за счет прибыли обеспечить возврат одолженных денег в договоренные сроки, да еще и оплатить проценты за пользования этими деньгами. Для расчета окупаемости используются специальные методы, описанные в экономической литературе. Консультацию по этому вопросу вы сможете получить и в том коммерческом банке, с которым вы намереваетесь вести свои дела.



# МИГРАЦИЯ

Как найти работу и жилье, если суровые события наших дней вынуждают переезжать из одной республики в другую, покидать обустроенный дом, менять привычный уклад жизни, профессию?

Наш журнал не раз публиковал материалы, посвященные проблеме миграции, объявления предприятий и организаций, принимающих на работу и предоставляющих жилье, а также письма тех, кто в этом нуждается. Сегодня продолжают эту болезненную тему, как всегда, ваши письма и наши разъяснения по государственными социальными выплатами для лиц, прибывших в РСФСР из республик бывшего СССР.

«Дорогая редакция! Обращается к вам семья Коваленко. Мы постоянно выписываем ваш журнал, и он нам очень нравится. В нем печатается много полезного не только для моей жены, но и для меня. Мне 30 лет. Профессия — газосварщик 5-го разряда (диплом об окончании СГПТУ — с отличием). Стаж работы по этой специальности 15 лет.

Убедительно просим вас: помогите, пожалуйста, нам найти такое хозяйство, где нужны специалисты моей профессии (колхоз или совхоз) в Воронежской, Орловской, Тверской, Нижегородской областях».

г. Грозный (адрес в редакции).

«Живем мы в Казахстане, но очень хотим переехать в Россию. Мне 34 лет, дочери — 15. Живу без мужа, вдова, по профессии — повар. Трудностей никаких не боюсь, так как к ним привыкла. Хотела бы работать в сельском хозяйстве скотницей, свинаркой, дояркой. Могу помочь в любом деле какому-нибудь фермеру».

О. Павлова (адрес в редакции).

«Вот уже долгое время мы пытаемся выехать в Россию. Но как заявляет большинство руководителей хозяйств и предприятий — жилья нет, а без жилья — какая работа? Ездить по хозяйствам сейчас нет денег. Вот и осталась у нас последняя надежда из «Работницы». Наша семья не боится работы и будет ждать писем от руководителей любых предприятий, где мы нужны. У нас есть и шоферы, и повар, и инженер. Пишите нам по адресу: Республика Азербайджан, г. Сумгаит, 373200, Главпочтамт, предъявителю паспорта XVII-ЖГ № 862194».

С уважением, Павел. Храни вас Бог.

«Дорогая «Работница»! У меня есть реальная возможность решить проблему работы и жилья для специалистов колбасного производства. Предлагаю работу на частном предприятии. Оплата высокая. Жилье предоставляется. Обращаться по адресу: 454114, г. Челябинск-114, а/я 4834. Тел. 35-42-89».

Александр Сидоренко.

«Здравствуй, «Работница»! Пишет тебе постоянная читательница Киселева Мария Ивановна из далекого северного города Норильска. Я знаю, что многие обращаются к вам по поводу жилья и работы. Если их устроит наш город Норильск и работа металлурга, электрогазосварщика, тракториста, шофера, строителя, слесаря, учителя, воспитателя в детском саду, опубликуйте мой адрес, я готова каждому ответить и подробно рассказать, кто где требуется и какое предоставляется жилье. Цены у нас умеренные, так что жить можно, а молодым — особенно».

Пишите: 653301, Норильск,  
ул. Б. Хмельницкого, д. 27, кв. 2.

## НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Если вы собираетесь переехать из республики бывшего СССР в Россию, вам необходимо знать следующее:

● Лицам, прибывшим в Российскую Федерацию из республик, ранее входивших в состав СССР, органы социальной защиты населения назначают социальные выплаты только в случаях их прописки на территории России или признании их в установленном порядке беженцами либо вынужденными переселенцами.

Назначение социальных выплат производится при предъявлении заявителем соответствующего документа, подтверждающего прописку, либо удостоверение о признании беженцем. При этом обеспечения социальными выплатами беженцев может осуществляться по месту их фактического проживания на территории России.

Выдача документов (удостоверений), подтверждающих статус беженца производится с 1 июля 1992 года службами миграции на местах.

● Назначение пенсий производится по нормам Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» и другим законодательным актам Российской Федерации. Пенсия во всех случаях назначается не ранее дня прописки или официального признания заявителя беженцем.

При отсутствии сведений о трудовом стаже при соблюдении условий, установленных законодательством, заявителю назначается социальная пенсия.

Органы социальной защиты населения России должны принимать меры (в целях установления пенсии с учетом всего выработанного стажа и заработка) по запросу государственного обеспечения республик.

● Назначение пособий и компенсационных выплат также производится на общих основаниях с гражданами Российской Федерации, но не ранее чем со дня прописки либо признания беженцем.

При назначении временных пособий на детей, родители которых уклоняются от уплаты алиментов, во внимание принимаются решения судов.

вынесенные до 8 декабря 1991 года (образование СНГ) — всех судов бывшего СССР; вынесенные с 8 декабря 1991 года — только судов Российской Федерации.

Подготовила Н.ОСЬМИНИНА.



Март окажется довольно тяжелым. Старые проблемы вспыхнут с новой силой.

В личном плане — дисгармония в отношениях. Застой и ограничения в делах. Две первые декады ничего не удастся свести в систему. От вас потребуют возврата старых долгов (не обязательно материальных). Месяц опасен насилием для подростков.



# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

НА МАРТ 1993 ГОДА



**ОВЕН.** Вам не придется жаловаться на свое физическое состояние в первой неделе месяца. Жажда деятельности подтолкнет к активному участию в житейских ситуациях. Благоприятно сложатся взаимоотношения с детьми. Вторая декада пройдет в этом же ключе. Есть вероятность оказаться временным лидером в кризисной ситуации. Этот период будет довольно успешным в деловом отношении, многие проблемы найдут решение как бы сами собой. Третья декада чревата множеством конфликтных ситуаций в семье, с деловыми партнерами, вплоть до разрыва отношений. Все это может усугубиться нелепыми выходками из-за ревности.



**ТЕЛЕЦ.** Почти весь месяц окажется трудным. Старайтесь быть осмотрительнее в своих действиях и высказываниях. Ваши недоброжелатели будут очень стараться поймать вас на промашках. Дипломатические уловки не помогут, компромиссные решения не удастся провести. Старайтесь остро не реагировать на несоответствие между желаемым и действительным, в противном случае это может серьезно отразиться на здоровье. Вас будут преследовать фарсовые ситуации, конфликты, измены друзей, разногласия с близкими. Возможны тайные удары в спину, интриги. Будьте осторожнее с электроприборами. Наиболее конфликтной обещает быть третья декада. При выяснении любовных отношений ревность — не самый лучший советник.



**БЛИЗНЕЦЫ.** Примерно до 22-го вам придется разделяться со старыми проблемами и деловыми долгами. Вас ждут препятствия и ограничения в различных контактах. Обманы, к которым вы прибегали, могут получить огласку. Но вам удастся разоблачить интриги недругов. В дни с 11-го по 23-е вы сможете гармонично распределять свою энергию, напряженная интеллектуальная деятельность дастся без особых усилий. В бытовом плане вам удастся кое-что пробить, достать. Последняя неделя обещает быть гораздо спокойнее. Вашего внимания потребуют повседневные, будничные дела.



**РАК.** Трудно придется тем, кто занимает руководящий пост. Пошатнувшийся авторитет, уничительные ограничения от «вышесидящих», естественно, не будут способствовать хорошему настроению. Старайтесь сгладить свои переживания, иначе возможен рецидив язвы желудка. (Эта болезнь наиболее распространена среди Раков.) Постарайтесь понять, что нынешнее несоответствие потребностей и возможностей не является концом жизни. Знайте, что звезды обязательно изменят свое расположение... Тем, кто не у власти, придется терпеть плохое настроение руководящих лиц, если они находятся в тесном взаимодействии с ними. Лишь в последней неделе месяца напряжение ослабнет.



**ЛЕВ.** Для вас месяц может оказаться довольно благоприятным. Первые три недели особо удачными будут для того, чтобы ярко проявить себя. Вас ждет хорошее физическое состояние, энергичность и жажда активной деятельности. Есть возможность в критической ситуации проявиться как признанный лидер. Доловые проблемы будут решаться без особого напряжения, препятствий и ограничений не должно быть. Очень хорошо сложатся отношения с детьми, особенно в первой неделе. Высокий накал несколько ослабнет в последней неделе, однако вы по-прежнему будете на коне.



**ДЕВА.** Трудно назвать этот месяц удачным. Три первые недели месяца будете просто вынуждены заниматься старыми делами и проблемами. Деловые контакты будут сопряжены с ограничениями и препятствиями. Могут вскрыться обманы, к которым вы когда-то прибегали. Но в первой половине месяца вам удастся расстроить козни ваших недругов. В эти дни вас ждут новые, даже странные компании и связи. Наиболее острые проблемы можно попытаться решить с 11-го по 23-е, так как усиленная умственная деятельность дастся без особого напряжения. В бытовых вопросах вам удастся многое сделать. В текущих делах и заботах пройдет последняя неделя.



**ВЕСЫ.** Соберитесь, будьте осмотрительнее в своих действиях и высказываниях, так как вас ждет неблагоприятный период. Ваши недруги приложат все усилия к тому, чтобы «поймать» вас на промашках. Компромиссы не дадут желаемого результата, дипломатические способности не помогут. Вы рискуете основательно подорвать свое здоровье, если будете остро реагировать на происходящее. Будьте готовы к тому, что на вас может «обрушиться» измена друзей или компаньонов, конфликты и двусмысленные ситуации, разногласия с близкими. Ваши тайные дела могут всплыть на поверхность. Довольно конфликтной окажется и третья декада, особенно в отношениях с деловыми партнерами, в браке.



**СКОРПИОН.** Вы окажетесь в привычной стихии. Несмотря на экстремальность ситуации, получите хороший шанс для яркого проявления. Энергичность, бодрость и активная жажда деятельности будут только способствовать этому. Есть вероятность оказаться в роли лидера толпы, больших масс в кризисной ситуации. В решении деловых вопросов препятствий и ограничений не должно быть, проблемы будут находить правильное и естественное решение без особых усилий. В таком режиме пройдут первые три недели. Последняя неделя не грозит никакими осложнениями. Большого внимания потребуют будничные дела и заботы.



**СТРЕЛЕЦ.** Если не сможете активно воспользоваться своими философскими способностями, в этом месяце вам придется довольно трудно. Пошатнувшийся авторитет, уничительные ограничения со стороны руководства, плохое настроение отнюдь не означают, что наступил конец жизни. Искать забвение в алкоголе нет смысла, ибо проблемы все равно никуда не исчезнут. А на «больную» голову решать их очень трудно. Конечно, разрыв между мечтами и реальностью всегда довольно болезненный, но ведь жизнь на месте не стоит, и в будущем вас ждут благоприятные перемены. Последняя неделя месяца обещает быть более спокойной.



**КОЗЕРОГ.** Недовольство собой и окружением, протест, ощущение того, что кругом все рушится, — таково настроение месяца. Будьте предельно осторожны, есть серьезная опасность насилия. Остерегайтесь больших скоплений народа, толпы. Весь месяц чреват конфликтами: и в семье, и с деловыми партнерами. Очень заметным будет уничительное давление «вышесидящих» в период с 1-го по 24-е. Возможны конфликты с законом, властями. Лишь последняя неделя принесет некоторое облегчение.



**ВОДОЛЕЙ.** Хотя общая атмосфера и не будет способствовать хорошему расположению духа, но в какие-то периоды вы сможете ощутить благоприятствование в некоторых вопросах. В первой половине месяца усилия ваших недоброжелателей окажутся тщетными, вам удастся расстроить их козни и интриги. Вас ждут неожиданные, несколько странные знакомства и компании. Дни с 1-го по 27-е чреватые неожиданными разоблачениями тайных любовных дел или источников вашего дохода. Не состоящих в браке может потянуть на аморальные поступки. Алкоголь окажется плохим советчиком и помощником. В последние пять дней месяца накал страстей ослабнет, они пройдут в рутине повседневных дел.




**РЫБЫ.** В этом месяце довольно остро встанут проблемы супружеских взаимоотношений, возможен даже разрыв. Это состояние осложнится подрывом авторитета, престижа; есть риск серьезного ухудшения здоровья. Постарайтесь собраться, не раскисайте, смотрите на вещи реальнее. Вам необходимо отказаться от тягостных и сковывающих уз, перейти на новый уровень взаимоотношений с окружающими. Однако не все столь беспроблемно. В первой половине месяца вас ждут новые неожиданные, но довольно благоприятные знакомства, сюрпризы приятного характера. Духовный перевес над недругами будет явно за вами. Очень гармонично сложатся отношения с детьми.

Прогноз подготовила  
Александра БАСТРИЧ.



# ПОСТОЯННЫЙ ТОК — СТАБИЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

 Многие, наверное, уже на себе испытали чудодейственные свойства электрофореза. Трудно найти такое неинфекционное заболевание, при котором применение постоянного тока не было бы показано и не содействовало бы быстрейшему достижению лечебного эффекта. Ни уколов, ни таблеток — накладываешь пластину или электрод, пропитанные лекарственным веществом, на больное место, и лекарство целенаправленно микроскопическими, безвредными дозами помогает организму.

Прекрасно. Но ходить в физиотерапевтические кабинеты неделями, месяцами... Хорошо еще, если эти процедуры проводят в ближайшей поликлинике и бесплатно. А если нет? Обращаться в платную? Денег не напасешься. Но не будем экономить на здоровье. Будем экономить время и силы. Ведь можно приобрести прибор электрофореза в личное пользование и, посоветовавшись с врачом, принимать физиотерапевтические процедуры у себя на дому. Всем понятно, что в связи с таким страшным заболеванием, как СПИД, приборы индивидуального пользования обеспечат вам надежную охрану от инфекции.

Производство производственного предприятия «ПРИБОР» при НТЦ Федерации инженеров России можно назвать конверсией в действии. Здесь работают одни из лучших специалистов из так называемых «закрытых предприятий», здесь разрабатывается медицинская техника, о которой некогда можно было мечтать врачам только в теоретических работах. «Прибор», наконец, технически исполнил многие медицинские методики, которые как бы зависали в воздухе, оставаясь невоплощенными. Сейчас «Прибор» ведет переговоры с американской фирмой о поставках своей продукции в США. Но будем надеяться, что и россиянам хватит «домашних врачей».

Итак, организуем процедурный кабинет на дому.

«Стимул-001» — это прибор для лечения острых и хронических простатитов в домашних условиях.

Модификация «002» поможет вам справиться с заболеваниями нервной системы — невритами, невралгией, радикулитом, неврозами, церебральным атеросклерозом и т.п.

«003» лечит болезни опорно-двигательного аппарата — артриты, бурситы, переломы костей...

«Стимул-004» осуществит электрофорез лекарственных средств при заболеваниях внутренних органов — гастритах, колитах, язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, пневмониях и атеросклерозе, при ревматизме и панкреатите, бронхиальной астме и гепатите.

«Стимул-005» — прибор специально для женщин. В его власти излечить подострые и хронические заболевания женской половой сферы — бартолинит, вагинит, эндоцервицит, эндометрит, периметрит...

«Стимул-006» облегчит заболевания зубов и полости рта — пародонтоз, стоматит и др.

Надо сказать, что электроды и пластины этих приборов существенно отличаются от тех, что используются в стационарах, — не нужно неподвижно лежать, замерев, не смея повернуться — одно движение, и сила тока изменится, лечение не достигнет цели. Приборы для домашнего врачевания позволяют двигаться во время процедуры — сила тока остается неизменной. Кроме того, в изделиях «Прибора» вместо свинцовой пластины применяется графитовая ткань, что совершенно безвредно для человека. Все приборы прошли испытания на электробезопасность во ВНИИМТ, а также клинические испытания. Естественно, что всеми этими приборами следует пользоваться по назначению врача.

Кроме того, женщины, следящие за тем, чтобы у них на теле словно у египетской царицы Клеопатры не было ни единого лишнего волоска, могут заказать у «Прибора» высокочастотный, работающий от сети электропилятор с регулятором мощности. Надеюсь, все знают, что это — единственное средство НАВСЕГДА избавиться от беспокоящих вас волос. Эффективность прибора не уступает западным аналогам.

Ну и совсем незаменимое средство для всех нас — карманный ингалятор. Пока ему нет аналогов в нашей медицинской промышленности. Да, пожалуй, и во всем мире патентная чистота проверена в 10 ведущих странах. Ингалятор применяется при астмах, заболеваниях верхних дыхательных путей и респираторных заболеваниях. Ну и, конечно, карманный ингалятор незаменим для профилактики — ведь его можно носить постоянно в кармане, и в сырую, «гриппозную» погоду вы будете надежно защищены от инфекции.

Заказать все это для домашней аптечки вы можете наложенным платежом по адресу: 141070, Московская обл., г. Калининград, ул. Орджоникидзе, 11-а, ПО «Прибор». Тел.: 512-77-82. Ко всем приборам прилагаются подробные инструкции. Срок исполнения заказа в течение двух месяцев. Цена «Стимула» — 3200 руб., эпилятора — 3100 руб., ингалятора — 200 руб.

ВНИМАНИЕ! Врачи поликлиники могут заключить взаимовыгодные договоры с «Прибором», стать дилерами продукции фирмы. А. МИНДРУЛЬ, врач-физиотерапевт

## НОВАЯ МЕДИЦИНА

Дальневосточный Центр «НОВАЯ МЕДИЦИНА» более трех лет помогает людям восстанавливать психическое и физическое здоровье без лекарств. На основе «Закона гармонии космоса», открытого физиком и парапсихологом Шамовым Е. Г. с использованием финергетики, ритмологии и биоэнергорезонанса биологических структур, разработана уникальная высокоэффективная методика гармонизации биоэнергосистемы человека. Вследствие такой гармонизации восстанавливаются душевное равновесие, иммунная защита, жизненный тонус. Уходят воспаления, нервные и психические заболевания, функциональные нарушения, болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, расстройства половой функции, хронические и острые заболевания почек и дыхательных путей. Происходит очищение организма и восстановление пораженных участков. В некоторых случаях происходят чудеса оздоровления обреченных людей.

Такой метод не имеет противопоказаний и может применяться в соединении с другими методами или лекарствами, которые помогают данному человеку.

В Центре под руководством Шамова Е. Г. совместно с КБ «Автоматика» созданы и успешно применяются уникальные медицинские аппараты «Прана-1» и «Прана-2».

«Прана-1» сильно увеличивает эффективность УВЧ процедур и расширяет диапазон их применения.

«Прана-2» — это аппарат универсального пользования, защищающий от вредных излучений всевозможной излучающей аппаратуры (например, вредное излучение экрана дисплея компьютера).

Вы можете получить помощь с использованием этого метода. В Центре имеются магнитофонные кассеты с необычной лечебной записью биоэнергоинформационных сеансов парапсихолога Евгения Шамова, записанной в специальных условиях (перезаписи не подлежат). Если у вас есть исправный кассетный магнитофон, то, купив такую кассету, у вас будет индивидуальный домашний доктор, который поможет вам во многих случаях жизни.

Для того, чтобы получить такую кассету, необходимо перечислить 6970 рублей на р/счет № 1468815 МФО 241847 Промтеркоопбанка г. Владивостока Дальневосточному Центру «Новая медицина» и отправить ценным письмом квитанцию об оплате по адресу: 690002, г. Владивосток, Острякова, 6, Дальневосточный Центр «Новая медицина».

Как только Центр получит письмо с квитанцией, Вам незамедлительно будет отправлена ценной бандеролью лечебная кассета с правилами ее пользования по указанному Вами адресу. Желающие могут непосредственно купить эту кассету в Центре, пройти курс лечения на «Пране-1», принять индивидуальные сеансы парапсихолога Евгения Шамова.

## Аптека «РАБОТНИЦЫ»

Вы плохо себя чувствуете, вам нездоровится и домашняя аптечка пуста? Да и в городской аптеке выбор небогат... Как же избавиться от болезни, где достать чудодейственное средство, чтобы уже утром быть бодрым, здоровым, молодым и свежим?

А ведь это не сказочная мечта. Она станет реальностью, если о вас позаботятся руководители предприятия, где вы работаете, или власти города, где вы живете, и закупят в любых количествах уникальные лекарства зарубежного производства, излечивающие сердечно-сосудистые заболевания и гриппы, ангину, радикулиты и артриты, язву желудка, невралгию и мигрень, болезни печени и астму. Также мы можем предложить вам и препараты для лечения и питания волос;

заменяющие сахар; нормализующие пищеварение; помогающие при переизбытке и принятии чрезмерной дозы алкоголя; слабительное для детей на инжире; нормализующие липидный обмен...

Список огромен, и всего не перечислить. Заинтересованные лица могут звонить по телефону 250-49-89 или обращаться письменно по адресу: Москва, 101458, Бумажный проезд, 14, журнал «Работница», с пометкой «Аптека».

Факс 253-96-02.

Цены высокие, но ниже аптечных. Хотим напомнить вам: дороже вашего здоровья нет ничего.

Для жителей Москвы и Подмоскovie, а также приезжих возможна розничная продажа за наличный расчет.



■ — Анатолий Игнатьевич, можно ли сегодня каким-то образом поддерживать авторитет отца, выделить его роль в воспитании детей?

— Давайте начнем с самого начала: какие отцы и какие дети? Нет вообще отцов и детей. Каждый отец сам по себе отец и ребенок сам по себе ребенок. У нас, детдомовцев, была мечта о родителях, которые есть идеал.

Я верил в то божество, которое было у меня на фотографии, — мужчина в кепочке, с медалькой на груди. И когда воспитатели детдома брали фотографию, говорили: о, орденосец! Я ничего не понимал, но они меня возвышали этим... И вот этот идеал я сохранял, пока отец не появился в моей жизни. Появился в общем-то хороший мужик... Я сейчас понимаю — ему 30 лет было, а он уже фронт прошел, свою жизнь. Но и я прошел детдом — тоже свою жизнь и был опытней отца в чем-то. Я уже знал, как прокормиться, как стащить, отец этого не знал. Такие мы встретились: солдат-мальчик и ребенок-мужчина. Отец был чело-

веком, который не понимал, что такое семья, он еще не жил семьей. Родил нас и ушел на фронт, а получил меня и сестренку в уже законченном виде, как говорится. Мама умерла, и он чувствовал себя совсем свободным, молодым, для него жизнь только начиналась. Так я стал изгоем. И только женившись, с первой своей женой я получил тот образ семьи, который был моей мечтой. Я получил тестя и тещу, которых обожаю до сих пор, хотя тесть уже умер, царство ему небасное! У меня появилось гнездо. И вот считаю, что для воспитания — во все времена, и в лучшие, а в худшие тем более, — важно, если в семье соблюден принцип патриархального гнезда. Когда есть глава семьи — сильный, авторитетный, уважаемый, как мой тесть. Он сибирский геолог и всю жизнь бродил по Ангаре и намечал трассы, где строить гидроэлектростанции. Он пытался влиять на нас — делал вырезки из телевизионной программы и подчеркивал цветными карандашами, что мне необходимо посмотреть. Красным карандашом — университет миллионов, зеленым — воспитательные передачи, черным — поучительные фильмы. Он не понимал, что влиял-то на нас по-другому. Традиционно, по праздникам, мы должны были прийти к нему домой, к этому времени уже был накрыт стол, были готовы пироги, бутылка водки, хорошо испеченная рыба, обыкновенная треска, но великолепно сделанная, и он сидел во главе стола. По правую руку сажал одного своего ребенка, по левую — другого, дальше шли родственники, и их, и мои. И весь этот стол представлял собой очень интересный коллектив. Младшим делался отдельный столик, и они видели, как мы себя ведем, а мы наблюдали за ними. Сообща решали ка-

кие-то семейные проблемы: кому вместе помочь надо, кто ждет ребенка, кому передать коляску или белье, и даже когда тесть покупал под Москвой домик, это решалось на семейном совете. А потом там все наши дети росли, и я благодарен ему, что младшие отдыхали на природе, все время видели деда — очень праведного человека, хозяйственную тещу, огород. Все это было воспитание.

Мечта каждого нормального человека, как я понимаю, все-таки не в том, чтобы изолироваться в комнатке или квартирке, набив их вещами, а в этом нормальном гнезде, где каждый чувствует себя очень свободно, личностью, но в то же время в совокупности с другими. И тот, кому удастся сохранить это, тот счастливый человек.

Первое, что я сделал для своего дома, — это купил огромный стол. Как мы обычно сидим? За журнальными столиками, его качнашь ногой — он и повалится. А сидеть надо за большим столом и ощущать себя хозяином или принадлежащим к людям, которые тебя принимают. Вот мой идеал отношения между детьми и родителями. Нет, стол не пионерская организация, он не для того, чтобы держать человека в железных веригах, он является в какие-то моменты моральным и нравственным судом, церковью, где исповедуешься или слушаешь проповедь.

— Вашей старшей дочери 20, сыну 30 лет. Вы смогли привить им это чувство родного дома, родительства, ответственности за близких?

— Я по природе был более мать, чем отец, наверное. Всегда знал их проблемы, переживал за них и по сей день вмешиваюсь в их дела. Они это понимают, и дорогу

в отцовский дом им не надо указывать. У меня два внука, а у сына не все пока складывается по работе. Материально ему трудно помогать детям в том объеме, как сегодня требуется. Помогаю я.

— Это вы считаете нормально?

— С моей точки зрения, это нормально. Конечно, мне так не помогали, когда я выкарабкивался, может, и от этого хочется поддержать детей, пусть они уже и выросли. Дочь, правда, жалеет меня, редко обращается, на мои вопросы всегда улыбается: ничего, пап, живем, не беспокойся. А я прихожу к ним и вижу, что холодильника нет, телевизора тоже, вилок и тех приличных нет, она смеется: купим еще, какие наши годы!

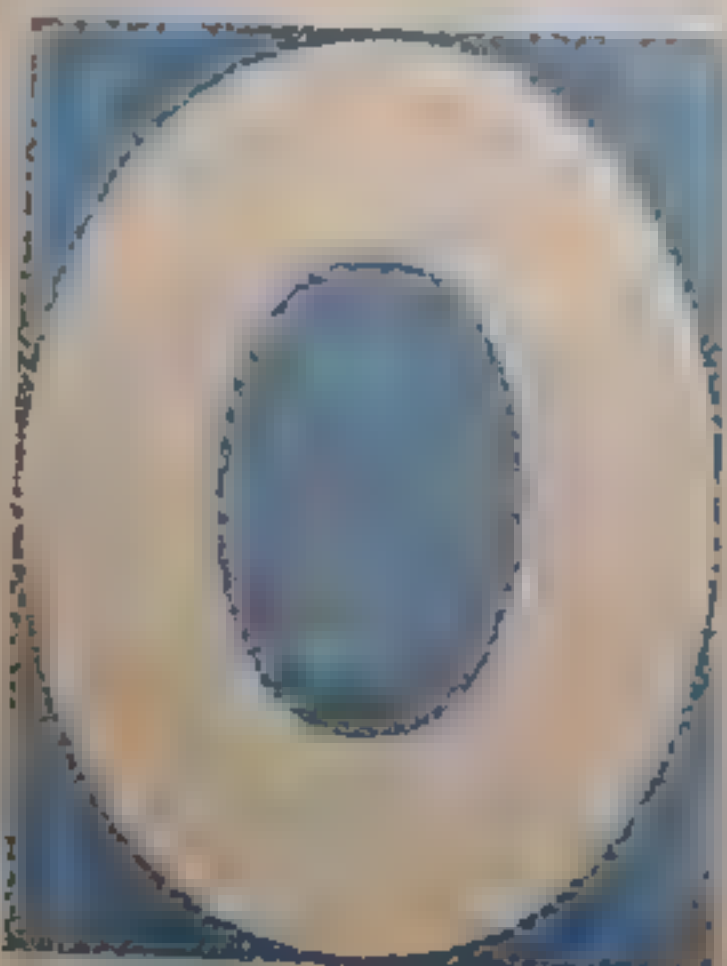
— А душа болит?

— Это уже мое, у меня болит, не у нее. Мы так созданы природой — благодарность идет в одну сторону, а дочь перенесет ее на своих детей.

Когда мы развелись с первой женой — это было трудное, болезненное для всех время, — я ушел в никуда, с одним чемоданом, и все-таки она, ощутив через несколько месяцев, что недостаток в семье уже не тот, начала настраивать детей против меня, мол, я ушедший родитель. Тут я испугался, что потеряю сына и дочь, и стал налаживать порванные связи. Один мой знакомый педагог пригласил к себе сынишку и меня, мы посидели, поговорили, постарались понять друг друга. С того времени отношения наши стали товарищескими, мы много вместе путешествовали, вместе ремонтировали машину, и сын меня не отгораживал от своей жизни. Он женился — я искал ему квартиру, он развелся — я помогал его девочке-жене. И пока она снова не вышла замуж и у нее не родился ребенок, я беспокоился, что у нее сломана судьба из-за моего сына. Мы ведь — родители — любим своих детей не только когда у них все прекрасно, но и когда им плохо, их беда — наша беда. Здесь ничего не придумаешь. Не клеится что-то у сына, я стараюсь понять его, где-то дать нужный совет, поддержать. Вообще я очень дорожу родственными связями, и с моей новой женой мы стараемся собирать в нашем доме, за нашим большим столом многослойных родных с детьми, внуками...

— Хорошо, когда есть в роду патриарх, мужчина-хозяин.

— Да, именно мужчина должен быть хозяином и собирать ниточки к своему дому. Я люблю историю, как два писателя поехали за границу. Один — малосемейный, привык больше о себе заботиться, любит пизка попить, покрасоваться, а другой обвешан, как гроздьями, внуками, правнуками до третьего колена, у него список на сто персон, что купить кому. Первый — стакан пива из автомата, а второй подсчитывает: так, одни колготки пропил. Первый еще стаканчик, второй: двое колготок пропил.



«Гораздо легче стать отцом, чем остаться им», — писал историк и философ В. Ключевский. Что такое «остаться им», мы и попробуем выяснить в новой рубрике «Отцы и дети».

# ОТЦЫ И ДЕТИ

Первая беседа с отцом троих детей — писателем Анатолием ПРИСТАВКИНЫМ.



# Дарите женщинам цветы

## ЛЮБИМЕЦ СУЛТАНОВ



Еще февраль, кругом сугробы, пронизывающий ветер зол как никогда. Почему же я вспоминаю строки из стихотворения Виктора Гюго: «Все оживает, дорогая! Яснеет небо, тает снег, Цветет земля, благоухая, и стал добрее человек»? Все дело в том, что сегодня я впервые в этом году держу в руках тюльпаны — цветы, с которыми приходится к нам весна. Озябшими ладонями защищаю их от ветра, приношу в дом. И когда они на моих глазах распускаются, вспоминаю, как хотелось в детстве, чтобы хотя бы в одном из них оказалась маленькая Дюймовочка...

Тюльпан, цветок, воспетый еще знаменитым персидским поэтом XIV века Хафизом, писавшим, что с девственной прелестью его не могут сравниться ни нежные движения кипариса, ни даже сама роза. Именно в Персии мы встречаем первое упоминание о чудесном цветке, носившем там название «дульбаш» (чалма). Но особенной любовью пользовался тюльпан в Турции. Жены султана разводили его в сералях (дворцах с внутренними покоями), в которых ежегодно справлялся волшебный праздник тюльпанов. На возвышении, на самом видном месте, в красивом рисунке выставлялись тысячи прекрасных и редких сортов тюльпанов, выращенных в честь султана.

В Европу тюльпан попал в середине XVI века. Среди страстных любителей этого цветка были Ришелье, Вольтер, Бирон и особенно французский король Людовик XVIII. Было время, когда в Версале устраивались праздники, посвященные тюльпанам, на них соревновались знаменитые любители и садоводы, и за лучшие выращенные экземпляры выдавались ценные призы.

Но нигде увлечение тюльпанами не достигало таких размеров, как в Голландии. В XVII веке торговля луковицами этого цветка оказалась настолько прибыльной, что ею занимались практически все слои общества, а сам цветок стал объектом своеобразной биржевой игры. Любопытным

памятником представляется надпись на одном из домов в Амстердаме, гласящая, что два каменных дома, стоящие здесь ранее, были куплены в 1634 году за... 3 тюльпанные луковицы.

Трогательным и поэтичным было отношение к тюльпанам в Англии, где в сказках он всегда служил колыбелью для маленьких эльфов и других крошечных фантастических существ, рожденных феями. Европейскому тюльпану посвящено немало поэтических сказаний. Вот одно из них.

Когда-то в золотистом замкнутом бутоне было заключено человеческое счастье, и никто не мог до него добраться — ни силой, ни хитростью, ни заклинаниями. А шли к цветку старые и молодые, здоровые и увечные, цари с блестящей свитой и нищие, праздные богачи и труженики с мозолистыми руками. Толпы приходили и уходили, а счастье не доставалось никому. Но однажды по лугу, где рос тюльпан, проходила бедная женщина с маленьким сыном. Ей захотелось только взглянуть на цветок, она и не думала раскрывать его, хотя счастья не знала и могла только вздыхать о нем в тяжелые минуты. Потихоньку, с замиранием сердца приближалась женщина к цветку, как вдруг мальчик, увидев блестящий бутончик, с громким смехом, размахивая руками, бросился к нему. В то же мгновение бутон раскрылся сам собой. Беззаботный смех ребенка оказался могущественнее силы, хитрости, заклинаний. Потому что детство — единственная пора, когда человек бывает по-настоящему счастлив.

Кто знает, может быть, не случайно прелестный любимец султанов, колыбелька для малюток фей, предвестник весны был наделен в народном воображении даром заключать в себе счастье. Попробуйте внимательно понаблюдать за таинством его раскрытия. Вдруг вам на какое-то мгновение передастся состояние ребенка, чей веселый и естественный смех сделал его единственно счастливым?

Татьяна ФОМИНА

Так кто же, кто считает колготки, а не кто пиво пьет. Мне очень хочется наслаждаться западной жизнью, но я понимаю, что должен сестренке, ее мужу что-то привезти, сын у них талантливый художник, а там есть внучка, мои дочери, сын, его дети, еще у моей жены одинокая сестра... И все это нагрузка на душу, материальная и моральная одновременно. Непрерывная и необходимая. Это часть нашей жизни, от которой нас никто не может освободить, и мы сами в первую очередь. Потому что перестанем быть полноценными людьми.

— Вы думаете, дети способны оценить, понять величину родительского самопожертвования?

— А не надо понимать. Сила примера важнее любой нотации. Делай, как я. У меня хоть и не было близости с отцом, но не прошло бесследно, например, как мы ездили с ним на Смоленщину и ставили крест на могиле предков. Он, не желая того, внушил мне чувство родословной.

— А вы уверены, что сын возьмет у вас хорошее?

— Что-то возьмет. Во всяком случае, помню его мальчишкой, как он принес со свалки моток проволоки и сказал: папа, это от меня для семьи. Он видел, что у меня есть кладовка, в ней инструменты, гвозди, отвертки. В машине я вожу кучу запчастей, чтобы все было под рукой. И дома могу розетку починить, доску прибить. Он тоже мастеровитый, для него нет проблем починить машину. Так же у нас и на огороде — все посажено, грядки сделаны. Как приезжаем на дачу, моя пятилетняя Машка первым делом тянет меня за руку: папа, пойдём наши яблоньки посмотрим, как они там?

— Но неужели можно обойтись без душещипательных разговоров, поучений?

— Надо не просто разговаривать, надо общаться, чтоб было доверие друг к другу, близость. И надо помнить, что эффект от поступков родителей намного больше, чем от слов. Вспоминаю недавнее дело, которое мы рассматривали на комиссии по помилованию. Отец и сын — два человека, приговоренных к смертной казни. Отец — моего, военного поколения, воровал сначала, чтобы выжить, потом, чтобы хорошо жить, стал закоренелым преступником, сидел по тюрьмам. И у него рос сын. Когда в последний раз отец вернулся домой — волк, опытный, жестокий, — он увлек сына за собой, пользуясь родительским авторитетом, мечтой сына об отце. Вместе они совершили несколько убийств. И встал вопрос: кого из них можно помиловать, кого нет? Отца — нет. Он умышленно вовлек сына в преступления, прекрасно сознавая, что ломает ему жизнь. А сын шел за отцом, веруя в этот идеал. Сына мы помиловали. Жестокий пример, но вот какой может оказаться роль отца.

Беседовала Лариса БОГДАНОВА.

От редакции. Нам бы очень хотелось, чтобы наши читатели, а среди них немало мужчин, сами порассуждали о роли отца в воспитании своих сыновей, поделились опытом, высказали сомнения. Ждем ваших писем.



# ЖЕНСКАЯ

Они поклялись друг другу в верности, и она была верна клятве. Она вызволяла любимого из самых невероятных ситуаций, она принимала на себя удары его врагов, она мстила им беспощадно, она не пожалела ни отца, ни брата, она помогла любимому сделать головокружительную карьеру, она совершала несметные благодеяния и страшные грехи — все ради него. Она любила.

Наконец был обретен дом, они поженились, она родила двух сыновей. Но судьба не сулила счастья. Ее любимый забыл клятву. Задумал жениться на другой.

Ею овладело отчаяние, началась депрессия, она сидела неподвижно, словно камень, печально глядя в одну точку.

Ее стали выгонять из дома — здесь теперь будут жить ее счастливый муж с новой молодой женой. Ее любимый, словно издеваясь, «успокаивал» ее: его дети от новой жены будут опорой ее сыновьям. Ее торопят — уходи же. Она просит только об одном — помедлить один день.

«Что мне еще оставалось в жизни, кроме мести?»

Она убила свою соперницу и ее отца. Но этого ей показалось мало — для того чтобы отомстить. Она убила своих сыновей, чтобы у ее мужа ничего в жизни не оставалось, кроме страданий.

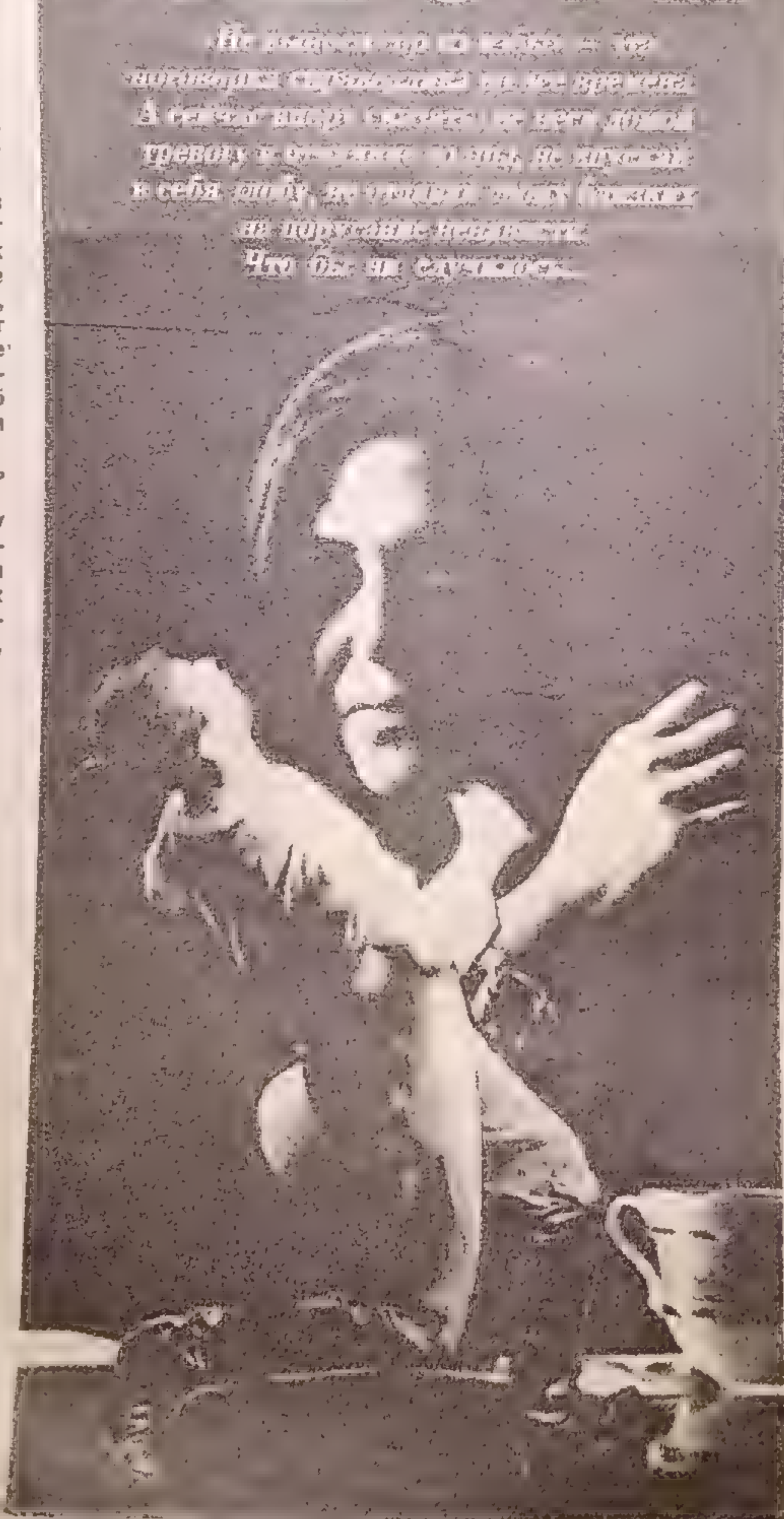
Женская месть.

О ее кровавой жестокости ходят легенды. И в самом деле, убить детей только ради того, чтобы досадить провинившемуся супругу, — на это способна только женщина.

Валентина вполне социально благополучна, работала секретарем в народном суде. Повесив своих двоих детей после ссоры с мужем, позволила ему на работу и сообщила об этом. Тот отмахнулся: «Мне надоели твои бредни». «Извини, я тебя как всегда отвлекаю», — спокойно сказала Валентина. Медсестра Алла ввела своей дочери воздух в вену. Светлана — рафинированная интеллигентка — задушила своего сына.

Внешне все эти женщины были благополучны, здоровы

# МЕСТЬ



и счастливы. И только на судебно-психиатрической экспертизе выяснилось: так страшно дебютировала душевная болезнь, так разрядилось бредовое состояние, так нашла выход многолетняя депрессия. Убийство детей по Фрейду — акт самоубийства.

— Внешняя жестокость женских преступлений, — говорит сотрудник Института социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского, кандидат медицинских наук М. А. Качаева, — это только форма отчаяния. Среди женщин, совершивших преступление, гораздо больше доведенных обстоятельствами жизни до душевной болезни, чем среди мужчин, преступивших закон. Женщина может казаться окружающим веселой и даже счастливой. Но под этой маской порой кроются невероятные душевные муки, страшные длительные депрессии. Женская жестокость всегда замешана на горе, которое с женщиной некому разделить. Даже самые близкие люди часто не догадываются, в каком нечеловеческом напряжении живет такая женщина. Однако исследования показывают: больше трети женщин, совершивших впоследствии тяжкое преступление, обращались к врачам с жалобами на неврозы, общее недомогание, им и знакомым рассказывали о семейных неладах. Но никто не обратил на эти жалобы внимания — у кого нынче все в порядке? Юридически эти женщины преступны, но на самом деле они — жертвы.

Достоевский, чьи слова о том, что ничто в мире не стоит слезинки ребенка, мы так часто цитируем, с сочувствием писал о деле Корниловой в «Дневнике писателя» 1877 года. Эта женщина, будучи беременной, выбросила из окна 4-го этажа свою малолетнюю падчерицу. Достоевский находил ей оправдание в своей душе и требовал оправдания от суда мирского. Суд присяжных назвал Корнилову виновной. Но Сенат отменил этот приговор, признав, что женщина совершила свое страшное преступление «под влиянием душевного состояния».

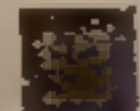
Психиатры XIX века слишком хорошо знали, что женская психика порой подвержена тяжким влияниям физиологических состояний — менстру-

хотерале  
олотно у  
ции изм  
пства п  
нфликта  
ести. К  
этим жел  
отя женщ  
я от своег  
е легче: в  
и обиду м  
кой, переку  
найти сочу  
други. Жен  
зает» на  
... Все  
а проском  
е, в духе  
любимые  
ворожейка  
на соперни  
мужчину  
от неред  
тсеха, за  
танхиду  
стесущи  
за» и  
... тому,  
ствал  
висте в.  
Кримин  
ит на ф  
депресс  
ности в о  
из сообр  
будут  
духе гр  
ча близк  
«евелик  
Кажд  
в стране  
ником у  
хотелем  
жертвам  
ны, но и  
гу, — на  
жен при  
мужа. О  
грызав  
дверьм  
пока н  
объеме  
торьм  
емя п  
подсчи  
вань и  
с разн  
чейной  
к 50,6  
пар, ж  
Заре  
ство с  
если  
лось  
ская  
лась  
знако  
Жи



данного цикла, беременности, климакса. Иногда женщина не справляется с этими нагрузками — сознание ее делается непонятным — можно ли ее в этом винить?

Сегодня в общественном сознании психологическая грань между женщиной и мужчиной все более и более стирается. Тем не менее ни послеродовой психоз, ни предменструальный синдром, ни климактерический бред ревности не исчезли. Женщина по-прежнему отличается от мужчины.



#### Женская месть.

Психотерапевты утверждают: абсолютно у всех женщин в ситуации измены мужа, предательства любимого, семейного конфликта возникает желание мести. К счастью, многие с этим желанием справляются, хотя женщине трудно отвлечься от своего несчастья. Мужчине легче: возникшую агрессию и обиду можно затопить водкой, переключиться на работу, найти сочувствие у другой подруги. Женщина чаще «застревает» на болезненной ситуации. Всем памятна история в профкомы и парткомы. Нынче, в духе нового времени, нелюбимые женщины ходят по ворожейкам и посылают порчу на соперницу и неблагодарного мужчину. Священники жалуются: нередко женщины, не боясь греха, заказывают отслужить панихиду по вполне здравствующим людям, «подключая» и божественные силы к тому, чтобы неуютно чувствовали себя на земле ненавистные.

Криминологи предупреждают: на фоне общей социальной депрессии, на фоне напряженности в обществе преступления из соображений мести растут и будут расти. Разлитая в воздухе агрессия выплескивается на близких, даже если вина их невелика.

Каждый третий убитый в стране приходится родственником убийце, супругом или сожителем. Разумеется, чаще жертвами становятся женщины, но и они не остаются в долгу, — на каждые семь убийств жен приходится одно убийство мужа. Семейные драмы, разыгрывающиеся за закрытыми дверями, к сожалению, у нас пока не изучены в полном объеме. Но американцы, к которым мы все ближе приближаемся по уровню преступности, подсчитали, что истинный уровень инцидентов, сопряженных с разного рода насилием, в семейной жизни приближается к 50,6% от всех супружеских пар, живущих в США.

Заранее обдумывали убийство супруга 60% женщин. Но если преступление вынашивалось долго — значит, критическая ситуация длилась и длилась на глазах родственников, знакомых, соседей...

Жили-были Власта и Леонид.

Красивая, молодая пара. Он — известный стоматолог, специалист по металлокерамике. Она шила дубленки в частном предприятии. Дом — полная чаша. Обширный круг знакомств, благополучная светская жизнь. Каждый зарабатывал достаточно для того, чтобы не зависеть от другого. Воспитанием детей супруги тоже не были связаны — детей у них не было. Жить бы, поживать да добра наживать.

Но познакомился Леонид с другой женщиной, и открыла она ему новые жизненные перспективы, и собрался он развестись со своей Властой. Власта рассказывала о том, какой у нее неблагодарный мерзавец-муж, всем подряд. Об этом ее подруги сочувственно слушали часами.

— Типичный случай истерии, — сказал доктор И. В. Горшков, проводивший наблюдения за Властой во время психиатрической экспертизы, — она стремилась привлечь к себе максимум внимания, она сама себя заводила этими рассказами, доводя ситуацию в своем воображении до крайности. И подруги подливали масла в огонь.

— Что же делать окружающим в таком случае?

— Этим же вопросом задавался в свое время Фрейд. У него была похожая пациентка. Он жалел ее, сочувствовал ей, но это не приносило никакого успеха в лечении. Тогда он использовал тактику холодного душа, сказал, что не болезненное состояние загоняет женщину в тупик и делает жизнь невыносимой, а простая распушенность и нежелание взять себя в руки. Вначале пациентка была ему страшно благодарна. Но ее хватило ненадолго. Она обвинила Фрейда в некомпетентности и перекочевала к другому доктору. В любом случае поддакивать женщинам, которые «зациклились» на своей тяжелой ситуации и только о ней и говорят, — негуманно. Единственное, что можно сделать, — убедить их обратиться к специалисту: психотерапевту, психологу, психиатру все-таки смогут реально помочь.

Долгое прощание супругов длилось около года. Власта не желала просто так, за здорово живешь, расставаться с мерзавцем-мужем. Она слила из аккумулятора своей машины азотную кислоту и плеснула ему в лицо. Чтоб знал, негодяй, что с ней этот номер не пройдет. «Негодяй» 4 месяца лежал в клинике института глазных болезней — один глаз все-таки спасти не удалось. Но, как настоящий мужчина, Леонид решил не портить жизнь своей супруге — заявление в милицию подавать не стал. Однако от планов начать новую

жизнь не отказался. Это привело Власту в некоторую растерянность: она-то думала, что сделала все для того, чтобы сохранить семью. Власта за огромные деньги покупала заговоренную воду, прыскала на мужчину одежду — все тщетно.

Однажды разговорилась у своего гаража с двумя молодыми людьми. Им, впрочем, как и всем, поведала о неблагодарном муже — ни о чем другом Власта просто не в состоянии была говорить. Молодые люди внимали сочувственно. Власта дала им по 15 рублей, посулив 30 тысяч, и предложила пресечь волнующую ее ситуацию на корню. Молодые люди пришли к Леониду, выпили вместе, поговорили о том, как нехорошо он обошелся с женой. И застрелили его.

Потом Власта будет уверять следствие, что Леонид был самым дорогим для нее человеком. В сущности, это правда. Очень многие истеричные женщины (а истеричность проявляется у женщин практически во всех акцентуированных ситуациях) воспринимают мужей и любовников как неотъемлемую часть себя, как какой-нибудь свой внутренний орган. Может быть, это любовь?

— К себе, — сказал И. В. Горшков, — когда заглядываешь глубоко в духовную жизнь Власты, — обнаруживаешь такую холодность, что тут ее действительно апору пожалеть.

— Как ни странно, — утверждает известный криминолог, профессор Ю. М. Антонян, — мстительность — это проявление слабости, уязвимости, своеобразный способ защиты. Мстительные люди постоянно готовы к разрушительной реакции — они воспринимают мир как гражданскую субстанцию. Для них как бы даже не важен внешний повод — они не могут справиться со своими внутренними переживаниями. Достаточно хорошо известна теория, согласно которой особенно жестокие поступки совершаются ради преодоления страха смерти. Во многих случаях кровавой мести присутствует этот мотив.



#### Страх небытия.

Иногда он скрыт в глубинах подсознания и его сложно обнаружить. Иногда — лежит на поверхности. Регина убивала свою соперницу долго и мучительно. Била ее ногами, нанесла несколько ударов камнем по голове, душила тесемкой, резала ножом, в конце концов облила ее бензином и подожгла. Вся эта дикая расправа длилась около часа.

— У меня есть еще старший брат, — рассказывала Регина о себе, — сейчас у меня с матерью отношения хорошие, а раньше были плохие, мне казалось, что она больше

любит брата, чем меня. Из-за этого я три раза убегала из дома. Отец умер, попав под поезд, когда мне было 4 года. Я его не помню, но помню, как все плакали, когда гроб опускали в могилу. Мне объяснили, что случилось, и я часто думала о смерти. В детском саду, нам было лет пять или шесть, мы с Ларисой однажды вспомнили моего папу и стали резать себе стеклами руки. Постоянно перед глазами стоит гроб с телом отца. И сейчас. И сейчас не люблю, когда кто-нибудь спит с открытым ртом, потому что у папы в гробу был открыт рот...

— Разумеется, — говорит Ю. М. Антонян, — снять страх смерти можно самыми разными способами. Но мы сейчас говорим о криминальных. Если тревожность сохраняется на уровне беспокойства и неуверенности, человек, склонный к преступлениям, может пытаться защитить свой социальный статус, свою социальную определенность совершением корыстных преступлений. Но, кстати, женщины практически не убивают из-за корыстных соображений. Здесь они существенно отличаются от мужчин.



#### Женская месть.

Она непредсказуема. Но это всегда зло в ответ на зло. Невозможно оправдать. Но можно попытаться понять, как рождается месть.

Итак, она сказала: «Что мне оставалось в жизни, кроме мести?» Ее предали, и она была беспощадна. Она разрушила все враждебное ей пространство, она уничтожила соперницу, ее отца, она пресекла род предателя, убив его детей.

Ее звали. Медея. Ей, словно божеству, поклонялись многие народы. Ее именем до сих пор называют девочек в землях, близких к древней Колхиде.

Немало художников обращались к ее образу — страдание ее души вызывает сочувствие. Но месть в мифе, в сказке, в произведениях искусства всегда выглядит красивее и праведнее, чем в реальной жизни. Должно быть, оттого, что наказывается идея зла, а не реальный человек из плоти и крови. Говорят, античность назвала все людские страсти и грехи, все искушения и соблазны, предугадала все главные драмы человеческой жизни. Но едва ли не самый ужасный и кровавый ее сюжет — это трагедия оскорбленной женщины.

...Дальнейшая жизнь мужчины, которого так сильно некогда любила Медея, который пренебрег этой любовью, была безрадостна. Нигде не находил он надолго пристанища. И умер, словно бродяга, на заброшенной пристани.

Мария МУСИНА



«Ориентация на выживание бесперспективна» — так решили директора ряда сиротских учреждений.

Свои выходы ищет директор школы-интерната  
**Н. И. КОЛЕСНИКОВ.**

# «Я ВСЕМ СЫГРАЮ СВАДЬБЫ»

■ Набрать побольше воздуха. И только потом толкнуть дверь. Не дышать. По сторонам не смотреть. Такие все убогие. А запах? Впервые Колесников попал в школу-интернат как сотрудник добровольной народной дружины — их вызвали для наведения порядка. Тогда он и увидел этих озлобленных несчастных подростков. И жалость к ним сдавила горло. Захотелось ему все переменить, перекроить. Жена даже разводом грозила, когда Колесников высказал желание пойти работать в интернат. «Я решил», — ответил тогда. И пошел.

Но его дебют в роли воспитателя школы-интерната для сирот в Деревиницах оказался совсем не таким, как рисовало сентиментальное воображение. С детства он помнил цветы в горшках на окнах, конфеты в вазочке на столе. И радовался, водрузив все это вечером в комнатах у своих подопечных.

Утро встретил в состоянии, близком к шоковому. Вазочка под столом, конфеты в карманах у сильных, а цветы, надо же, до самых корешков... объединены. Нет, не голод подтолкнул их, просто не видели никогда такого. Вот и решили изучить...

Следующую попытку «одомашнивания» обставил по-другому. Вместе с ребятами посадил новые ростки. Показал, как надо ухаживать за ними.

Объяснил доступно:

— Это цветы. Их надо любить.

Выслушали молча, с напряженными лицами. Примеривались к слову «любовь»? Их, не знавших этого чувства, обделенных, вдруг просят и о чем?! Призадумался тут. Так что с цветами утряслось. А вот с конфетами не вышло. Пришлось оставить затею. Тем более что с ними в стране опять началась напряженка.

■ В конце 80-х показалось, что после долгих лет стыдливой нищеты наши детские дома и интернаты попали наконец в эпицентр общественного внимания и государственных забот. Шесть лет назад союзный Совмин выпускает постановление, повышающее детским «спецучреждениям»

нормы снабжения продуктами и товарами в полтора раза. 1989-й — апогей благотворительных телемарафонов. Популярны политики, модные артисты и новоявленный отечественный истеблишмент соревнуются в передаче сиротам солидных денежных чеков. Наплыв еззовских трейлеров, груженых гуманитарными подарками, пришелся на 1991 год. С начала же 1992 года казна перестала давать деньги на «казенных детей».

Ну не так чтобы совсем: на питание воспитанников и зарплату сотрудникам госфинансирование сохраняется. Все остальное — покупка мебели, детской одежды, лекарств, оплата ремонтов, досуга — теперь сугубо личные проблемы самих учреждений.

Раньше в подобной ситуации детский дом мог надеяться на попечительский совет: шефствующие организации и предприятия. Они оплачивали капитальный ремонт, давали транспорт. Но где сегодня те попечительские советы? Разбегаются. У бывших шефов по горло собственных проблем. Не до «ничьих» детей.

Безысходность сложившейся ситуации угнетала. И хотя три года уж как стал директором, Колесников так и не решил: радоваться ли ему новой должности? Когда приходится выживать, может ли идти речь о развитии?

— Завтра, завтра, не сегодня, — противным голосом мультяшных героев бурчал сам себе под нос и записывал наброски «далеко ведущих планов» поглубже в стол. Часами висел на телефоне, чтобы добыть денег на покупку элементарного — трусов, носков. Как провинившийся школьник выставлял в горисполкоме.

— Я тебе давал в позапрошлом году 20 утюгов?! — выслушивал возмущенный вопрос. И покорно соглашался:

— Давал... Но ведь дети... ломаются утюги...

Вымучивая улыбку, заученно тянул:

— Илья Ильич, дорогой, дай еще...

Как-то примчался на базу. Ему:

— Все, поезд ушел.

Он и так, и эдак. Не уговорил. Вышел в коридор, досад-

ливо хлопнув дверью. Стал закуривать, ч-черт, руки дрожат. Решил постоять, успокоиться. Вдруг слышит чей-то голос робко:

— Может, оформим ему, уж больно хорошо просит.

Аж поперхнулся. «Попрошайка!» — обмер удушливо. Думаете, ушел гордо? Как бы не так. Изобразил радость и готовность понять и принять переменчивость начальственных чувств.

— Не для себя, не для себя же, — не очень уверенно твердил, оправдываясь, когда волной накатывало уязвленное самолюбие.

■ «Ориентация на выживание бесперспективна», — единогласно пришли к выводу директора московских сиротских учреждений, собравшись весной на экстренную встречу-семинар. Они вздыхали о бедах, на мэрию посетовали, но грозить пикетами не стали. Понимали, что без мэрии не обойтись. Ведь переполненным детским домам нечего сдавать в аренду. А коммерцией заниматься некогда и неуместно.

В душе Колесников разделял мнение коллег, но ждать не мог. Вопреки всем инструкциям и предписаниям вложил два года назад шесть тысяч рублей в малое предприятие «Исток», выделив им слесарку под склад и маленький гараж.

— Зато теперь мы не просители, а соучредители процветающей фирмы, — гордится Никита Илларионович. — Тридцать процентов прибыли наши. Свои шесть тысяч мы давно окупили. Зря мне бухгалтерия дыбой грозила.

Колесников торопится обеспечить будущее своим 240 ребятами любыми средствами. И новые ходы ищет, и от старых не отказывается: несколько душевных разговоров с руководством телевизионного завода позволили интернату подешевле купить 15 телевизоров; работники преуспевающего магазина «Русский лес» перевели деньги в музыкальную школу, где учатся детдомовцы. Переговорил с женщинами швейного объединения «Весна», так ни одна не отказалась поучаствовать в судьбе ребят — целый год женсовет со-

бирал по крупицам подарки: игрушки, книжки, конфеты. Даже УВД облисполкома расщедрилось — генерал Павлов сам приезжал и компьютер привез.

Когда пришло время везти двух талантливых детей поступать в художественное училище в Абрамцево, Колесников распределил роли просто. Нина Васильевна Бутова едет с ребятами в Москву, там варит им супчики и нервничает во время экзаменов. А он монументом встает в приемной объединенной «Квант» — нужно-то для Лёши всего десять тысяч на пять лет обучения. Добился. Такую же сумму раздобыл для девочки в ПО «Планета».

Радовался, как ребенок. Весь цвел. Маме рассказывал, жене. Распетушился. Да недолгое время смаковал ощущение собственной значимости в судьбе ребят. Инфляция накатилась девятым валом. Что сегодня десять тысяч? Пшик! Опять заботы и поиски. А идут ему люди навстречу не потому, что хорошо просит, он на конкретную судьбу выводит спонсоров, заставляя их знать и помогать талантливому Лёше или Свете.

■ Своему дому, семье Колесников принадлежит только по субботам. Жена резонно: «А как же наши дети, без тебя вырастут?» Но он и тут постарался убить двух зайцев: стал брать сыновей в интернат. Младшему тут же нашлась добровольная нянька из девчонок. Антон в ней души не чаёт. Ревниво оберегает от двоек:

— Ставь моей Ане пятерку за диктант! — указывает отцу.

— Хоть тетрадки дома не проверяй, — смеется Колесников. — Хорошо, что старший, Денис, воспринимает все иначе. За друзей своих горой, но отметок не выпрашивает. А вообще мои парни стали другими — добрее, что ли, щедрее, понятливее. Да и трудиться им приходится побольше, чем дома, ведь у нас огромное хозяйство. Пойдемте, покажу.

Его послушаешь, так все просто. Холмовский леспромхоз дал две машины вагонки. А фанеру вывезли из Парфино. Еще походили по улицам. Вдруг что валяется ненужное? Им в хо-



# ТЫ — МОРЯЧКА, ОН — МОРЯК



«Ты — на суше, я — на море, мы не встретимся никак», — весело приплясывает певец на эстраде. А в жизни это совсем не весело — ждать. Месяцы, год, годы. И не просто грустить на причале, а жить — рожая детей, понимая их, работая, решая множество житейских проблем, распродавая тряпки, лишь бы дотянуть... У жизни, в основе которой слово «ждать», тысячи оттенков. Сколько женщин, столько и оттенков.

— Ну что вы меня разглядываете? — улыбнулась соседка по самолету.

Я действительно беспардонно изучала ее — юную, в сногшибательной шубе из чернубурки до пят. Она мне мешала, ее шуба, занимала половину моего кресла, пытаясь щекотать щеки и нос.

— От мужа лечу. В Риге у него стоянка. Торговый флот, знаете ли, несколько дней на берегу и снова тютю, — объяснила она.

— А теперь на сколько ушел? — поинтересовалась я.

— На шесть месяцев, то есть на полгода. Лас-Пальмас, Санта-Крус... Там тепло, там солнце. А в Мурманске

полярная ночь и никаких витаминов. Но я на этот раз во всеоружии (она ласково погладила мех), это муж мне подарил.

Дня через три моей командировки, когда я по привычке и к вечным сумеркам, и к разнообразию одежд — от замызганных курток до норковых манто, — на выходе из гостиницы я столкнулась с той самой роскошной шубой. Перепутать было невозможно. Да и улыбка девчонки была все та же — счастливая, довольная. Она прижималась к невысокому красноносому норвежцу или финну, щебеча что-то ему на ухо. А вслед ей с завистью смотрели пятнадцатилетние школьницы: уж замуж не втерпел. За иностранца или моряка.

Мурманск — город одиноких женщин и одиноких мужчин. Хотя большинство семейные. Но мужья ходят в моря. А жены ждут. И у тех, и у других своя собственная жизнь, своя ответственность за нее. Перехлестывается она лишь на несколько суток. У Любы Игнатович — моей героини — памятное число 12.

Именно на 12 суток возвращался обычно Володя, электромеханик тралового флота, домой, в семью.

С Володей Люба знакома со школьной скамьи. Из Севастополя проводила его в армию, договорились потом вместе отправиться в Мурманск. Он написал: «Если уедешь без меня — не женюсь». Потому-то и уехала, терпеть не могла ультиматумов. Окончила курсы радиооператоров, а тут и он примчался за своей девчонкой с круглыми коленками. Поженились. Она — в общежитии, он — на судне.

Когда это было? Дети родились, она сидела в своем барачке на аттестат в 100 рублей, оставленный мужем, ушедшим в плавание. Еле сводила концы с концами. Кормила грудью малышей до полутора лет, потому что надо было ночью встать, растопить печь, приготовить кашу. Грудью — проще. Устала. И как только Володя вернулся в очередной раз, она схитрила — уговорила его в Высшую мореходку поступить. Он сомневался, жизнь без денег его совсем не привлекала. «Зато на берегу», — решила Люба и принялась за учебу. Володя физику-математику зубрит, она

рефераты по истории ему пишет, переводы с английского делает. Сама постигала все впервые. Да еще и при работе через сутки. Но пятерки получали, и Любе это нравилось. И так три года — стипендия 19 рублей, долги, приработки, — выкрутились. Теперь Володя — гордый: один из лучших специалистов, профессионал. А Люба все там же трудится — контролером-телеграфистом радиоцентра Мурманского морского пароходства. Да еще боится под сокращение попасть, технический прогресс требует инженерных знаний, а Люба не успела себя выучить. Жалеет об этом?

— Не то что жалею — комплексую! Но давайте лучше о моих 12 сутках, о семейном мирке на 12 суток. Они выпуклые, как тире-точка-тире. Сначала муж, как чужой человек, да притом постоянно выпивший — встречи с друзьями, воспоминания, застолья. Говорят лишь о своем — о рейсе, о стоянках, о женщинах. Господи, думаешь, ну когда же это им надоест? Продолжаешь жить своей жизнью — дочь болеет, у сына в школе нелады, на службе ЧП. А он вторгся в твою жизнь, командует или



защита все сложилось. А оно мамаша, теплица, 20 парников, трактор, две коровы и один теленок (ночь не спали, все гадали, как роды будут принимать у коровы, специалиста-то нет в интернате, а теленок взял и сам родился), лошадь Победа, до поросят.

Ухаживают за всем ребята. Соорятся до слез, если кто не в свою очередь пронирует, поросят почистить. И сено сами все лето косят. Выращивают всевозможные овощи и даже цветы.

В бывшей прачечной соорудили кафе с кухонькой. Пироги

пекут. Продают на ярмарках и празднествах города. А еще на болоте клюквы собирали, морс сделали и тоже продали. Изделия из соломки, бересты, макраме у горожан нарасхват.

Недавно приезжали шведы. Увидели выставку сувениров — ахнули! Загадали, все подчистую упаковали, с собой забрали. В обмен привезли одежду, обувь, игрушки, краски, карандаши, кисточки. Вот радости-то было! Каждому досталась честно заработанная обновка.

— Землицы бы нам немно-

го, — вздыхает директор. — Просил у совхоза «Волховский» в аренду. Не дает. А мы ангар купили. Туда, я рассчитал, десять коров поместятся. Доилка уже есть. В Прибалтику успел съездить до дележа границ и всего за 340 рубчиков отхватить. Поросят еще прикупим.

Двадцать коттеджей построим. Тогда дети смогут в них жить подольше. В армию отсюда проводим. Встретим. А что? Будущим нашим выпускникам грозит перспектива остаться без крыши над головой. И без средств к существованию.

Шансов приобрести специальность и устроиться в жизни у них стало намного меньше. Ведь по закону сиротам жилье должно предоставляться бесплатно. А где она? Строят сейчас предприятия мало, каждый квадратный метр стоит баснословные деньги! Вот и отвечают нам из префектуры неадекватно: свободного жилого фонда не предвидится. А я хочу, чтоб у нас и работа для ребят нашлась, и жилье. Здесь я всем и свадьбу сыграю...

г. Новгород

Т. ЩЕРБАКОВА

## Счастье быть вместе!

В № 7—8 прошлого года мы сообщали вам, дорогие читатели, что создается музей «Работницы». Его идею — собрать фотографии, семейные реликвии, документы, в которых отражается настоящее и прошлое России, — подсказали нам вы в своих письмах. Благодарим всех, кто уже прислал нам экспонаты, и ждем новых поступлений. А сегодня мы познакомим вас с одним из них — фотографией семьи ЮРАСОВЫХ из Астрахани.

«Наконец-то мы встретились в отчем доме на нашей родине в городке Уржум, — пишет Капитолина Ивановна. — Какое это счастье быть вместе! К сожалению, на фотографии вы видите только 25 человек из нашей семьи, 14 не смогли приехать. Нас, детей, в семье было 11. Отец прошел всю войну, мама — простая русская женщина с двумя классами образования, но дано ей было так много, чего не даст ни один университет — доброта, милосердие, красота. Все мы получили образование и разлетелись по свету: учителя, медики, инженеры, экономисты, технологи. Сейчас растут 16 внуков, остальные — правнуки.

Сколько же счастливых слез и смеха было на нашей встрече! Мы устраивали семейные концерты, выпустили стенные газеты, на которых изобразили детей, зятеев, снох, провели экскурсии по местам нашего детства. Для

младших все это было сказкой, которой в повседневной жизни давно уже нет. Так они сами оценили эту встречу и с нетерпением ждут следующую. На семейном совете мы решили ее провести в 1995 году.

Когда разъезжались, моя дочь Ирина написала стихотворение и раздала всем, чтобы, когда мы будем далеко друг от друга, всех нас хранило тепло родного дома».

Когда ты родился? Откуда ты взялся?  
Такой добродушный, красивый, большой!  
Каким бы далеким ты нам ни казался,  
Всегда будешь милый, любимый, родной.  
Когда-то давно, ты не помнишь, наверно,  
Хозяин Иван со своей благоверной  
Пришел с ребятишками в светлый твой двор,  
Закинув в сарайчик свой крепкий топор.  
Здесь шумно и весело было когда-то,  
Как в улье, где каждый свой вклад приносил.  
Взрослели девчушки, мужали ребята —  
Каким же просторным для счастья ты был!  
Теперь призываешь: «Откликнитесь, дети!  
Пусть Родины зов приведет вас сюда.  
Я настежь открою вам окна и двери,  
И встречу вы будете помнить всегда!»





# АЗБУКА РЕНДАТОРА

Продолжение.  
Начало в №№ 5—10.



**Заклучив договор аренды, получив право юридического лица и открыв расчетный счет в банке, вы становитесь владельцем движимого и недвижимого имущества. Как им распорядиться, чтобы не остаться внакладе?**

Арендатор должен четко знать, какими средствами он располагает, какова их денежная оценка, должен уметь соотносить свои доходы и расходы, то есть должен иметь **БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС**, который, отражая наличие производственных фондов, материальных и денежных ресурсов (в активе) и источников их формирования (в пассиве), давал бы четкую картину финансового состояния хозяйства.

Кроме того, приходится учитывать, что, став собственником средств производства, арендатор вступает в экономические и правовые отношения

с финансовыми органами, с арендодателем, с поставщиками, закупочными и другими организациями.

Чтобы не запутаться в этих сложных отношениях, арендатор должен фиксировать каждую финансовую операцию, и опять-таки в этом ему поможет бухгалтерский баланс.

В очень примитивном виде баланс может выглядеть, как на табл. 1.

Давайте разберем, что и как учитывается по его статьям.

Сначала проанализируем колонку «АКТИВ».

По статье «Основные средства» вы будете учитывать приобретенные за счет своих средств, кредитов банка, безвозмездной помощи тракторы, автомобили, сельхозмашины и также построенные вами производственные помещения. По статье «Отвлеченные средства» вы будете учитывать ваши текущие затраты за счет доходов и фондов экономического стимулирования. По статье «Убытки» могут образовываться суммы в том случае,



если материальные затраты окажутся выше полученной вы-

располагаете на открытом для вас расчетном счете. Наличные деньги, необходимые для расчетов, учитываются по статье «Касса». Наконец, статья «Расчеты с дебиторами» (дебитор — значит должник) даст представление о том, кто



и сколько должен вам за произведенную вами продукцию, выполненные работы и оказанные услуги.

Теперь рассмотрим краткое содержание статей «ПАССИВА».

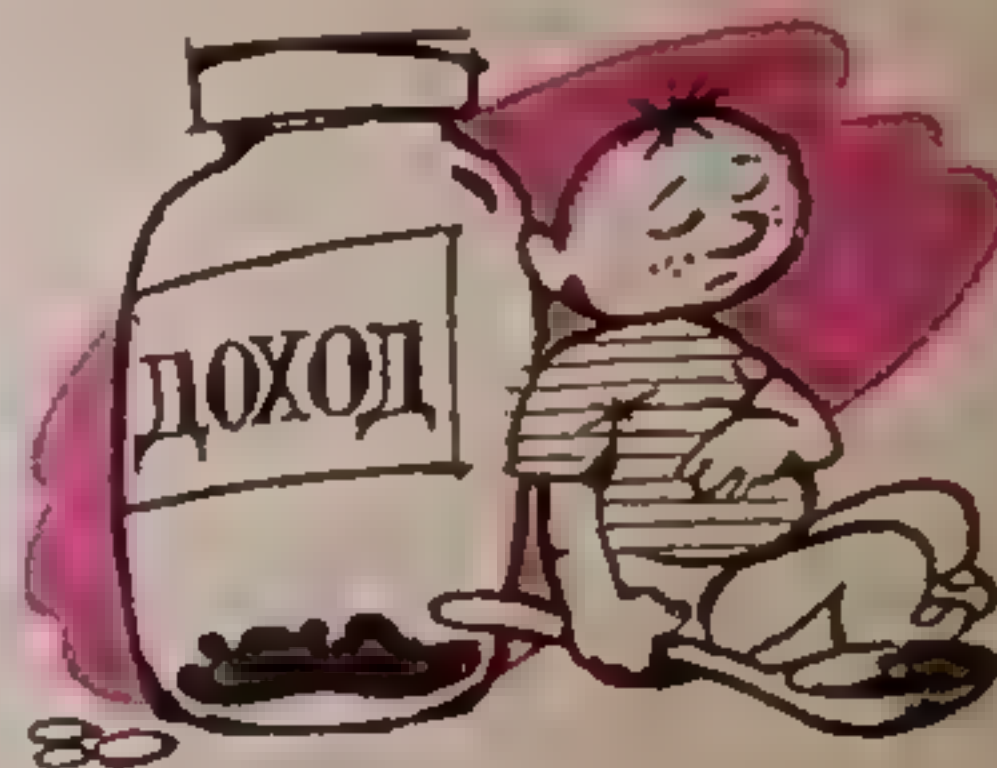
По статье «Уставной фонд» вы учтете стоимость собственных основных производственных фондов, а их износ наглядно отразится в статье «Износ основных средств», где и будет накапливаться до списания с баланса изношенных, то есть амортизированных машин, оборудования, зданий и других средств производства. Статья «Доходы» образуется как разница между выручкой от реализации продукции и материаль-

ном ведении учета итоги баланса по активу и пассиву должны быть тождественны.

Нужно учесть, что баланс строится не сразу, а постепенно, по мере получения основных производственных фондов, материальных ценностей, денежных средств, кредитов банка, распределения валового дохода и так далее.

Ну, например, арендодатель передал вам безвозмездно списанный трактор. Вы должны его оценить хотя бы по цене металлолома в 200 рублей и сумму записать одновременно в актив и пассив по статьям «Основные средства» и «Уставной фонд».

Далее, за счет кредита вы приобрели оборудование для фермы стоимостью в 4000 рублей и сразу же сделали записи в статьях «Отвлеченные средства» и «Кредиты банка».



После этих операций ваш баланс будет выглядеть, как на табл. 2.

Таблица 2

| АКТИВ                              |           | ПАССИВ                       |           |
|------------------------------------|-----------|------------------------------|-----------|
| 1. Основные фонды — 200 руб.       |           | 1. Уставной фонд — 200 руб.  |           |
| 2. Отвлеченные средства — 4000 руб |           | 2. Кредиты банка — 4000 руб. |           |
| Баланс                             | 4200 руб. | Баланс                       | 4200 руб. |

ными затратами. Доход, как правило, определяется по итогам года. Статья «Кредиты банка» учитывает остаток задолженности по ссудам, выданным учреждением банка на основании полученной от него выписки со ссудного счета. Статья «Расчеты с кредиторами» нужна для того, чтобы видеть вашу задолженность арендодателю по арендной плате, поставщикам и подрядчикам — задолженность по платежам в бюджет, взносам на государственное или иное страхование имущества, расчетам за коммунальные услуги. Статья «Фонды экономического стимулирования» дает представление о средствах, необходимых для развития производства и создания фонда риска.

При правильном и постоян-

С каждой последующей экономической операцией в вашей ведомости будут появляться статьи баланса.

Боюсь, что даже такое краткое описание бухгалтерского баланса может вызвать неудовольствие арендаторов опять возня с бумажками! Но ничего не поделаешь: хочешь выгодно хозяйствовать, считай каждую копейку.

**В. ВОЛОВИК, экономист.**



Рисунки  
Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Таблица 1

| АКТИВ                      |  | ПАССИВ                                 |  |
|----------------------------|--|--|--|
| 1. Основные средства.      |  | 1. Уставной фонд                       |  |
| 2. Отвлеченные средства.   |  | 2. Износ основных средств              |  |
| 3. Убытки.                 |  | 3. Доходы                              |  |
| 4. Материалы.              |  | 4. Кредиты банка.                      |  |
| 5. Расчетный счет в банке. |  | 5. Расчеты с кредиторами               |  |
| 6. Касса.                  |  | 6. Фонды экономического стимулирования |  |
| 7. Расчеты с дебиторами.   |  |  |  |
| Баланс                     |  | Баланс                                 |  |



ручки. Статья «Материалы» даст ответ, сколько семян, кормов, минеральных удобрений и других материальных ценностей находится у вас на складе и в кладовой. Выписки учреждения банка или финансово-расчетного центра покажут вам, какими средствами вы



# АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАИН

Беседы об астрологии ведет доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР  
Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО

## Двенадцать характеров

Продолжение. Начало в №№ 6—10.



В предыдущих номерах мы начали разговор о совместимости зодиакальных характеров: рассказали об инфраструктуре четности и тригонах стихий. Тема сегодняшней беседы — квадраты качеств.

Вы, наверное, уже заметили, что каждый тригон включает знаки одинаковой полярности. Однако инфраструктура тригонов стихий проявляется в общении людей значительно мощнее, чем инфраструктура четности. Знаки одного и того же тригона гармонично сочетаются между собой, как бы от природы совместимы, им часто даже не нужно тратить энергию на «притирку» характеров — их сердца бьются в унисон. Хотя и здесь есть свои подводные камни.

Представьте себе степной пожар. Чтобы потушить его, нужно пустить встречный пал: две стены огня встречаются и гасят друг друга. Так и двум представителям тригона ОГНЯ нельзя замыкаться друг на друге, нужно обязательно искать внешнее поле приложения своих сил и стремлений. Это особенно относится к Овнам. Когда речь идет о Львах, важен принцип первенства. В гармоничной семье Львов, как и в семье настоящего «царя зверей», женщина-львица должна выступать на полшага позади мужа. Для вольнолюбивых Стрельцов таких проблем нет: оба устремлены не в дом, а в широкие просторы мира. Важно только, чтобы они не потеряли друг друга из виду.

В тригоне ЗЕМЛИ, казалось бы, все иначе: их семья как монолитная скала. Но... у каждого из супругов еще до брака сформировались и прочно укоренились личные привычки, которые они совершенно не склонны менять. «Притирка» знаков Земли — не простое дело, особенно если существует разница их социально-культурного уровня. Все же основной лозунг характеров тригона Земли — «Терпение и труд все перетрут» — позволяет наде-

яться на успешное преодоление семейных противоречий. Было бы обоюдное желание!

У представителей тригона ВОЗДУХА тяжких семейных трагедий не возникает. Они расходятся так же легко, как и сходятся. Страдают, однако, дети. Союз Воздух — Воздух во многом определяется окружающей средой: его укрепляют общие интересы, общие знакомые, взаимное признание права на свободу действий.

Два знака ВОДЫ гармонично сливаются воедино, могут жить душа в душу, но рискуют утопить друг друга в эмоциях, если в их характерах нет ни крошки Земли. И здесь тоже большое значение имеет соответствие уровней развития. Знакам Воды, как рекам, вступая в союз, нужно иметь терпение уравнивать свои «скорости», иначе придется течь по параллельным руслам, время от времени перебрасываясь волной через разделяющую косу различия интересов.

Вы, наверное, заметили, что во всех взаимодействиях одинаковых стихий большую роль играет окружающая среда. Это и понятно: можно накапливать и накапливать одноименный заряд, однако, достигнув

определенной величины, он неминуемо должен разрядиться на противоположно заряженный элемент окружающей среды, и пусть лучше это будет непрерывный слабый огонь, чем катастрофический удар молнии!

Теперь переходим к анализу совместимости знаков, принадлежащих двум разным тригонам.

ОГОНЬ — ЗЕМЛЯ. Довольно трудное сочетание. Землей обычно тушат огонь. Сильный огонь выжигает землю. Ярко вспыхивающий, но быстро гаснущий энтузиазм огненного знака не успевает убедить знак Земли. Для Огня главное — начало. Для Земли главное — результат. Обоим нужно искать золотую середину. Умный Огонь не будет непрерывно ставить новые задачи перед своей Землей, даст ей закончить одно дело, а потом вдохновит на другое. Мудрая Земля не станет раздражаться метаниями Огня: она выберет из его идей самую полезную и реализует ее.

ОГОНЬ — ВОЗДУХ хорошо дополняют один другого и не надоедают друг другу. Крайности вредны и здесь: на сильном ветру огонь выходит из-под контроля. Двое

«без царя в голове» способны натворить глупостей.

ОГОНЬ — ВОДА — конфликтное, но не безнадежное сочетание. Сильный огонь испаряет воду, и это может вести к взрыву (семейные конфликты!). Вода способна залить огонь и получить в результате чадающие головешки былой страстной любви. (В этом смысле наиболее трудно складываются отношения Овна и Скорпиона.) С другой стороны, вода активно впитывает тепло огня, долго его держит и, возвращая, поддерживает им нормальную температуру в среде обитания. Вступая в союз, Огонь и Вода берут на себя серьезные обязательства. Огонь — быть внимательным и нежным, осторожно передавая Воде жар своей души и тем вызывая ее теплый отклик. Вода — сдерживать капризы и плохое настроение, не обливаться холодным душем энтузиазм Огня, не копить обиды, а разрешать недоразумения сразу: Огонь поймет! И тогда страстность Огня найдет гармоничный отзыв в чувствительной и восприимчивой Воде, активность Огня поможет Воде реализовать ее мечты — воодушевление и лирич-

ность соединятся в прекрасном союзе.

ЗЕМЛЯ — ВОЗДУХ — довольно спокойное сочетание, если только Воздух в своем стремлении к свободе не вызовет разрушительный смерч ревности, а Земля не попытается запереть Воздух в четырех стенах. Знаки Земли, оглащаясь идеями знаков Воздуха, эффективно решают свои задачи. Воздух, в свою очередь, воспринимает от знака Земли недостающую ему последовательность и способность не бросать начатое дело на полпути.

ЗЕМЛЯ с ВОДОЙ образуют отличный плодотворный союз. Земля учится у Воды гибкости и изобретательности. Вода перенимает у Земли недостающую ей практичность и целеустремленность. Но даже это гармоничное сочетание можно испортить крайностями. Избыток воды превращает землю в грязь. Капризы и претензии Воды могут довести до нервного срыва все очень серьезно воспринимавшую Землю. Ведь, как вы помните, Земле нельзя поручать два дела одновременно! Сухая земля впитывает всю воду без остатка. Так черствость и безудержный практицизм знака Земли способен превратить податливую Воду в раба, боящегося вымолвить лишнее слово. Постоянный стресс разрушает человека, а уж родившегося под знаком Воды — тем более.

ВОЗДУХ — ВОДА — наиболее трудная для анализа пара. Случай первый: два уравновешенных характера. Легкий ветерок вызывает ответную рябь на поверхности озера. Мирное и счастливое сосуществование. Случай второй: два сильных, самобытных характера. Буря на море способна сильно потрепать семейный корабль, если обе стороны не попытаются сознательно укротить свои страсти. Случай третий: стакан газировки (или шампанского, бокал

Окончание на стр. 21.



# АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАИН

Окончание.  
Начало на стр. 20.

кому что нравится). Под давлением обоюдной симпатии медового месяца воздух растворяется в воде, образуя приятный, освежающий напиток. Но оставьте его незакупоренным — и весь газ улетучится, оставив кислотоватый привкус. Для поддержания взаимной притягательности оба партнера не должны опрощаться, «опускаться» в быту. Муж должен видеть жену причесанной и аккуратно одетой. Жена — галантного, следящего за собой мужа.

Рассмотрим теперь третью инфраструктуру Зодиака — КВАДРАТЫ КАЧЕСТВ. Тригоны стихий объединяют знаки Зодиака по сходству черт характера; квадраты качеств — по сходству проявления этих черт. Каждый четвертый знак (первый — тот, с которого начат отсчет) проявляет свой характер сходным образом. Аналогичные по самовыражению знаки образуют в круге Зодиака три квадрата (вы можете их нанести на схему тригонов стихий, помещенную в предыдущем номере).

КАРДИНАЛЬНЫЙ (основной) квадрат — Овен, Рак, Весы, Козерог — объединяет знаки энергичные, деятельные, предприимчивые, независимые. Они честолюбивы, обычно владеют ситуацией, хорошо видят возможности, стремясь достичь вершин и руководящей роли в сфере своей деятельности. Обладают хорошими «пробивными способностями», быстро отвечают на любой вызов в их адрес. Они инициаторы всех начинаний и движений. Овен

и Весы наиболее активны в предложении, Рак и Козерог — в реализации.

ФИКСИРОВАННЫЙ (постоянный, стабильный) квадрат — Телец, Лев, Скорпион, Водолей — объединяет знаки упорные, трудолюбивые, терпеливые, надежные, доводящие начатое дело до конца. Им присущи постоянство, основательность, осторожность, некоторый консерватизм и склонность к догматизму. Все ими созданное прочно, практично, сделано на совесть. Телец и Лев тяготеют к традиционным, испытанным методам; Скорпиона и Водолея привлекает новое, связанное с известной долей риска.

МУТАБЕЛЬНЫЙ (подвижный, изменчивый) квадрат — Близнецы, Дева, Стрелец, Рыба — объединяет знаки гибкие, способные действовать по обстоятельствам, с широкими разносторонними интересами, что позволяет им видеть все стороны явления, ситуации, проблемы. Они беспокойны, зачастую нерешительны, на них трудно положиться. И не потому, что они «вруны» или «изменщики»: они действуют по глубокому внутреннему убеждению, только убеждения их часто меняются, и из самых лучших побуждений они могут пообещать больше, чем способны выполнить. Из людей, рожденных под этими знаками, получаются хорошие консультанты, теоретики, референты. Наиболее надежны и последовательны в своих действиях Дева и Стрелец, наименее — Близнецы и Рыбы.

Нетрудно заметить, что каждый квадрат объединяет знаки разной полярности и включает все 4 стихии, как бы определяя способ проявления стихии в каждом знаке Зодиака,

который характеризует своим набором стихий и качеств (см. таблицу). Взаимоотношения в квадратах и между квадратами складываются не гладко, через преодоление противоречий, но именно те союзы, которые осознали и преодолели неизбежные в совместной жизни трения, наиболее прочны. (Замечено, что сочетаемость в любви лучше проявляется по качествам, чем по стихиям.)

Мутабельный квадрат, включающий некоторые признаки кардинального и фиксированного, хорошо ладит с обоими. Это как бы слой масла, который скрепляет хлеб и сыр в бутерброде человеческого взаимодействия. Знаки фиксированного квадрата не всегда понимают знаки кардинального, но без их помощи начинания «кардиналов» рискуют окончиться неудачей.

Для каждого знака Зодиака в каждом квадрате имеются два хороших и два напряженных сочетания (по тригонам стихий). Например, для Овна в кардинальном квадрате: Овен — Овен — гармония; Овен — Рак — напряженно (желание Рака полностью владеть Овном вызывает его протест); Овен — Весы — хорошо, дружно работают вместе; Овен — Козерог — напряженно (натиск Овна вызывает сопротивление Козерога).

Вот теперь, дорогой читатель, вы можете охарактеризовать каждый знак Зодиака и проанализировать каждое из 144 сочетаний (в союзе участвуют «он» и «она», и их нужно менять местами). Пользуясь нашей таблицей, попытайтесь эту работу проделать самостоятельно, а мы по мере возможности будем вам помогать каждой новой публикацией на страницах «Крестьянки».

## НЕПРЕМЕННО! В будущем ГОДУ...

В № 3 мы задали вам, дорогие читатели, несколько вопросов о журнале. Спросили, нравятся ли он вам, что в нем устраивает, что — нет.

Итак, вам нравится, что много места журнал отводит материалам, воспитывающим чувства и душу. Житейские истории, в которых как в зеркале отражается современная женщина, ее переживания и тревоги, ее опыт преодоления конфликтов и невзгод — без таких материалов «сгласится» невозможна наша «Крестьянка». Но... вы правы! — увлекаясь проблемами взаимоотношений взрослых людей, новой ролью женщины в перестройке мы несколько отвлеклись от роли старшей, точнее вечной, воспитательницы. Матери просит нашей помощи в преодолении домашних трудностей и конфликтов. Мы постараемся сделать это, публикуя консультации опытных педагогов, психологов, юристов.

Если говорить о главной задаче, которую ставит перед собой журнал, — это, конечно, защита женщины. Защита от несправедливости, от обид, от нужды и болезней. Всегда и во всем. Если наша помощь — пишите, мы постараемся сделать все, что в наших силах.

Каждому из нас хочется понять ближнего, а это значит понять прежде всего самого себя: свою душу, свой разум, свое тело. И то, что зачастую лежит за пределами привычного и известного. Мы думаем уделять как можно больше внимания всем аспектам науки о человеке. В ближайших номерах появятся, например, материалы о нетрадиционной медицине, о слове, способном врачевать, о том, как использовать знания астрологии для преодоления болезней и житейских невзгод. А «Хозяйка» будет помогать женщинам дольше сохранить красоту и привлекательность, умело и практично строить свой дом. Все ваши заявки, просьбы, предложения «Хозяйка» непременно учтет и постарается выполнить.

Вы просите больше писать о театре, кино, телевидении, о театре — с удовольствием сделаем это. Самые молодые читатели скажут по секрету: будут материалы и о звездах зарубежного рока и о наших модных исполнителях. И конечно, расскажем о тех артистах, которые нравятся нашим мамам и бабушкам.

Не забывайте про «мужчин» — просят читательницы. Кажется бы при чем здесь мужчины, журнал-то женский? Но откровенно говоря, как бы мы ни ругали своих мужей и сыновей, мы их очень любим и о них нуждаемся. Что ж, «Крестьянка» готова включить и мужчин в обсуждение наших проблем и уже сделала первый шаг, опубликовав советско-американскую анкету, цель которой — узнать, что думают мужчины по обе стороны океана о семье, о своих женах и подругах, о нас о вами. Анализ ответов — в будущих номерах, забегая вперед скажем лишь вот о чем: знаете, какие женщины больше всего нравятся? Приветливые, жизнерадостные. А какие мужчины? Такие же! Но много ли вокруг нас улыбающихся мужчин? Разоудите мужчин, избавьте их от постоянного мрачного, унылого вида! — написала одна читательница. Непременно! В будущем году...

| Квадраты качеств | Стихии     |             |             |             |
|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                  | Огонь (+)  | Земля (-)   | Воздух (+)  | Вода (-)    |
| Кардинальный     | 1. Овен    | 10. Козерог | 7. Весы     | 4. Рак      |
| Фиксированный    | 5. Лев     | 2. Телец    | 11. Водолей | 8. Скорпион |
| Мутабельный      | 9. Стрелец | 6. Дева     | 3. Близнецы | 12. Рыбы    |



## А ОТЦУ КАКОВО?

Был у меня день, когда муж обнял старшую дочку, покачал коляску, где спала младшая, и с гордо поднятой головой шагнул из нашей жизни навстречу новому счастью. Долгое время смотрела я на мир сквозь пелену слез и терялась в догадках, чем же так не угодила, и корила себя за мелкие семейные неурядицы, которым в свое время и значения не придавала.

«Папа разлюбил не вас», — сказала я старшей дочери и как могла пыталась объяснить ей, почему он с нами жить теперь не будет. Шестилетняя девочка тяжело переживала разлуку, след остался на всю жизнь. Сейчас, через годы, отец делает все возможное, чтобы вернуть любовь дочери, но достучаться до ее сердца не может. А тогда, после развода, моя старшенькая как-то сразу повзрослела и посерьезнела, много времени проводила с младшей сестренкой, помогала мне ее растить, читала ей книжки, разучивала песенки. И ко-

гда в них вдруг проскальзывало слово «папа», она замолкала и словно сжималась.

Прошло много месяцев, прежде чем на пороге нашего дома появился наш папа. Младшая радостно потянулась навстречу: «Дядя пришел!» Он остановился, словно ошпаренный. А я подумала: зло, как бумеранг, всегда возвращается к тому, кто его сотворил. «Дядя!» — это ли не расплата!

Не решусь сказать, что жизнь наша без мужа, отца была счастливой, но я очень старалась, чтобы дети не слишком ощущали его отсутствие, все делала, чтобы доставить им радость.

Я часто гуляла с детьми в сквере. Там и познакомилась со своим вторым мужем. Он приводил сюда свою дочку, которую ему «выдавали» на несколько часов, — с женой они давно разошлись, и у нее уже была другая семья, а у дочки новый «папа». Мы часто встречались с этим человеком,

о многом переговаривали, хорошо узнали друг друга. Его предложение о замужестве не было для меня неожиданным. Я согласилась.

С той поры прошло два года. В семье нашей мир и лад, девочки очень дружны с моим вторым мужем, зовут его «папа». Живем хорошо. Но... все чаще звонит девочкам их отец, все настойчивей приглашает вместе провести выходной, поехать за город, пойти в кино, в поход. Видно, тоска по детям гложет его сердце. Мы детей не держим, не препятствуем встречам с отцом, но они сами не всегда охотно идут на это. Помню, как-то спросила старшую, поедет ли она с отцом в горы. Он ради нее и затевал эту поездку. Но она отказалась: «Нет, — сказала, — так долго без вас я не смогу». А поездка-то всего на два дня. Не скрою, нам приятно было это слышать. А ему как-во?

Эмилия ПАВЛЮК,  
г. Львов.

## «ВСЕ БЫЛО НЕДОСУГ...»

Хочу рассказать о своей маме, Сидоренко Татьяне Кирилловне. Мы, а нас у нее шестеро, конечно, любили ее, как дети любят мать. Но вспоминаю, сколько любви к нам вмещало ее сердце, и понимаю: нам не дано и сотой доли такой любви, терпения и самопожертвования. Не то чтобы дня — часа не прожила она для себя. Не знаю, когда она и спала: засыпали мы под ее хлопотливую возню и просыпались от тех же звуков: звона ведра, треска поленьев в печи, плеска наливаемой в чугунок воды...

Один за другим мы подрастали, покидая родительский дом в маленькой обезлюдившей и покинутой деревне. И каждого мама словно отрывала от сердца, и (я теперь так это понимаю!) с отъездом каждого прибавлялось ей тревог. Наш редкий приезд угадывала сердцем. Выбегала навстречу, на

крыльцо, спешила увидеть нас.

Когда съезжались все сразу, наступал ее час. Час радости, покоя, умиротворения. Хлопотала, угощала — и все легко, все бегом, словно и не было за плечами ее лет и бед. Все старалась делать сама, нас жалела, оберегала: где и понежиться, если не у родной матушки. Провожала непременно с гостинцами. На нечастые наши подарки сердилась: «Лучше бы справили себе что-нибудь или детям». Она признавала для себя одну радость — давать. А мы легко это принимали. Считали, что так и должно быть.

И вот словно гром среди ясного неба: мама тяжело заболела. Все бросили, все примчались.

Она лежала смертельно больная, смотрела чужими глазами и, казалось, не узнавала, не слышала меня. Но стоило пролиться одной моей слезинке,

как в ее глазах затеплилось сознание. Слабо, как бы ободряя меня, улыбнулась и произнесла тихотихо слова, поразившие меня в самое сердце: «Здравствуй, дочка... Ты не замерзла? Возьми на печке валенки, они теплые...»

Мама умерла восьмого марта, в свой любимый праздник. И это было ее первое и последнее нам наказание, ее первый и последний укор...

Каждую весну в этот день мы приходим на ее могилу. Стоим плотным полукольцом, ее взрослые, сидящие дети, склонив перед нею свои повинные головы. Мама смотрит на нас с портрета на памятнике, и в глазах ее затаенная извечная тревога за нас. Они добры, печальны и всепрощающи, какими были при жизни. И нет сил оторваться от них.

Е. СИДОРЕНКО  
г. Кумертау.

от они, юные и прекрасные девы, вечные спутницы вечных поэтов земли, всегда рядом, иногда и чуть впереди, в белых чистых одеждах ведут своих избранни-

ков сквозь грохот и лязг жизни: суровый Данте и молоденькая, почти дитя, нежная Беатриче, сладкоголосый Петрарка и волюющая Лаура, Пушкин и Наталья Николаевна, Александр Блок и Любовь Дмитриевна — они могут быть умными и не очень, не всегда красивыми, но всегда незаменимыми. Наверное, потому так много в поэзии ангелов, и муз, и сирен, что они, эти земные спутницы и подруги, были для них и ангелами, и музами, были не украшением жизни, а жизнью и жарким пламенем, и высокой, холодной звездой. И как нет человека без тени, так нет поэта без его избранницы, будь он стар, как Гете, или хром, как Байрон, или неказист, как Тютчев, все это пустое; разве не был юн семидесятилетний Гете для Ульрики фон Левецов, разве не был красавцем уставший Тютчев для Елены Денисьевой?

Ну, а что случится, если произойдет совсем невероятное: страшная НЕВСТРЕЧА, непорочное сближение — тут ведь не о счастье речь идет, о жизни, с жизнью не встреча. Тогда ведь и поэта не будет, ибо при всей тонкости их строк никто так плотно, так тяжело, так кряжисто не стоит на земле, как они, поэты...

Но нет, не той, не единственной оказалась для Лермонтова Екатерина Сушкова, не дождалась, не поверила Варенька Лопухина...

И скучно и грустно,

и некому руку подать

В минуту душевной невзгоды...

Желанья!.. что пользы напрасно

и вечно желать?

А годы проходят — все лучшие годы!

Некому руку подать — это, наверное, страшнее тюрьмы и каторги. Некому помолиться за тебя. Некому порадоваться. Некому жить для тебя — тогда и самому как-то необязательно...

Но так же быть не может! И никаких исключений из этого правила нет. И не верьте тем, кто будет приводить вам примеры. Значит, просто не нашли, не увидели, не захотели увидеть это сердце, которое бьется только для тебя, и сердцем своим, как Земля притяжением, держит на орбите жизни.

Да, она непохожа на Лауру или Беатриче, может, это мешает? Но вот она говорит: «Нет ничего хуже, как пристрастная любовь, но я себя извиняю: он один свет очей моих, все мое блаженство в нем...» Каково? «Я себя извиняю...» Вот так, одним жестом смахнула все прошлые, настоящие и будущие упреки — и великопечально в этом своем жесте любви, и слушать поперек ничего не желает, и потекает, и багует, и прекрасно себя чувствует.

Не жена. И даже не мать. Бабушка. Ну да, бабушка, Елизавета Алексеевна Арсеньева заступница и хранительница, лермонтовская твердь, Лаура в старушечьем чепчике, Беатриче с клюкою.



# ЖИЗНИ

камск на Урале, и Артемьевск на Украине, и многие другие месторождения соли — это погребенные осадки соленых озер, лагун, мелководных морей.

Суша дыбилась хребтами гор, а дно морей обнажалось, открывая залежи соли... Мелели и отступали моря и из-за уменьшения притока в них речных вод — вот так, как происходит это, например, с Аралом. Словом, соль на поверхности земли или в толщах осадков из бывших некогда соленых морей и озер. Но вот в море-то соль как могла попасть? Почему море соленое? Не станем утверждать, что от соленых следок (хотя есть и такая версия!). Несовременной представляется и гипотеза древних греков, считавших соль слезами Сатурна, хотя близких представлений придерживался сам Вильям Шекспир, восклицая в трагедии «Тимон Афинский», что весь мир охвачен порочным кругом воровства: «Ворует Солнце, вытягивая силу океана, Луна — вор из воров, свой бледный свет крадет она у Солнца. И океан такой же вор: в его волнах растворена Луны соленая слеза». Более логичной представляется норвежская версия: жил некогда капитан, добывший у троллей волшебную мельницу. Мельница молола все, что пожелаешь. Захотелось ему, конечно, соли — ведь и рыбы стоит ловить столько, сколько можешь засолить. Завертелась мельница. Покрыла белая соль всю палубу. Вот только словечко, останавливающее мельницу, незадачливый капитан забыл! Росли и росли на палубе горы соли, а мельница все мелет и мелет. Уж и все трюмы наполнились солью, а она все мелет. Едва успел капитан выбросить мельницу за борт. Упала она на дно, но молоть не перестала! Ей хоть бы что! Так и стоит она где-то на дне Северного моря, текут в него реки, падают дожди, а вода все равно соленая — мельница продолжает крутиться, пока крутится вся Земля!

Если же говорить серьезно, вот что думают ученые, изучавшие бассейн Красного моря (известно, что это море такое соленое, вода в нем такая плотная от соли, что утонуть невозможно): так вот, тайна Красного моря состоит в том, что оно заполняет котлован, возникший по колоссальной глубины трещинам так называемой рифтовой зоны. Грандиозные разломы, доходящие до мантии Земли, раскалывая по меридиану земную кору, проходят через всю Африку. Глубинные растворы, восходящие из самых недр, выносятся на поверхность соли натрия и калия, то есть служат глубинным источником поваренной соли на Земле, главной причиной солености морской воды.

Чтобы убедиться, сколь важна была соль в истории каждой страны, можно

взглянуть на географическую карту. Множество городов, рек, озер названы в честь соли, тут ее добывали, тут хранили, а здесь торговали солью. Солигалич, Сольвычегодск, Соликамск, Сольтино — это старинные русские города на соляных промыслах. Есть на карте и новые: Солигорск в Белоруссии, Сольпром в Нахичеванской АССР. Или вот еще небольшие «соленые» городки и поселки: Солец, Соленое, Соленый, Солец и просто Соль. Место, где варили соль, называлось на Руси усолье. На карте сохранилось их два: просто Усолье и Усолье Сибирское. В тюркских языках слово «соль» звучит «ДУЗ» или «ТУЗ». Корни «дуз» и «туз» тоже нередки на карте: Тузколь — соленое озеро в Казахстане. Дуздат — гора в Азербайджане, мыс Тузлав — в Керченском проливе, казахский город нефтяников Экибастуз (соль и нефть нередко соседствуют в недрах). От литовского названия соли «друска» получили название известный курорт Друскининкай и речка Друска. Можно заглянуть к нашим западным соседям, к примеру, к немцам. Карта Германии крепко «подсолена»; вспомнив, что по-немецки соль — «зальц» (что в старину звучало «зульц»), без труда найдем на ней: Зульц, Зюльц, Зуль, Зульцбах, Зульфельд, Сюльте, Зульце, не говоря о Галле, Халле, Гальштадте, образованных от словечка «халле», означающего местность, где есть соленые источники, и произошедшего, в свою очередь, видимо, от греческого названия соли — халос.

На самом деле, так уж необходима соль для здоровья человека? А как же тогда летучие изречения, что «соль — это белая смерть»? Скорее, это относится к сахару. Для нормальной жизни здорового организма соль необходима (человек потребляет 5—8 г соли в день, людям с повышенным давлением следует принимать не более 3 г). Нужна нам соль прежде всего вот почему: почки человека не могут выделять чистую воду. Моча обязательно содержит ионы хлора и натрия (вспомним, что соль — это как раз соединение натрия и хлора). Чем больше человек пьет, тем больше он теряет соли. И ни холодным пивком, ни родниковой водичкой напиться надолго нельзя. Стоит как следует в жару попить, и тут же пот уносит из организма и воду, и соль. Чем больше пьешь в жару — тем больше хочешь! А попробуйте съесть с утра жаркого дня, особенно перед дорогой, кусочек черного хлеба с солью: страдать от жажды не придется (оттого и к пиву принято подавать соленые палочки, кнедлики, на худой конец — просто сухарики).

## И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

поставить сосуд с солью, — соль впитает в себя влагу из воздуха.

ГРЕЛКИ остывают медленнее, если добавить в горячую воду немного соли.

ЗОЛОТЫЕ РЫБКИ, хотя и пресноводные существа, будут благодарны за небольшую добавку подсоленной воды, это также улучшает запах воды в аквариуме.



Добыча соли в средние века. Старинные гравюры.

ЛИМОНЫ, у которых цедру стерли на терке, пересыпанные солью, хранятся неделями

МУРАВЬИ не заползают в кладовую или в квартиру, если солью посыпать предметы обстановки или часть пола.

СВЕЧИ горят дольше, если вокруг фитиля насыпать соли.

ПРИ АНГИНЕ полоскание соленой водой — испытанное обычное домашнее средство.

ЗАПАХ ЛУКА после резки его проходит, если руки протереть сухой солью.

ЗУД, ВЫЗВАННЫЙ УКУСАМИ НАСЕКОМЫХ, уменьшается и место укуса меньше распухнет, если его покрыть солевой кашицей.

## ДВА СПОСОБА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСА И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

РИЗОТТО — гарнир из риса. Лук (30 г) мелко порезать и слегка потушить в 30 мл растительного масла, там же потушить и 300 г риса (перебранного и протертого от пыли между двумя полотенцами), пока зерна не станут полупрозрачными. Затем все залить 3/4 л воды или несоленым бульоном, заправить 10 г поваренной соли (неполная чайная ложка), добавить одну нашингованную луковицу (воткнуть в нее небольшой лавровый листик и одну палочку гвоздики), вскипятить и оставить на 20 мин. «доходить», завернув в газеты и одеяло. Из готового кушанья убрать луковицу, рис разрыхлить вилкой и положить сливочное масло.

«БЫСТРЫЕ РОЖКИ». Взять 0,9 л воды, 25 г пищевой поваренной соли и 27 г маргарина, вскипятить, всыпать 400 г рожков либо других фигурных коротких макаронных изделий (длинные макароны и спагетти исключаются). Варить 10 мин. помешивая. Затем, в стороне от плиты, укрывают на 10 мин., чтобы дать кушанью «дойти» за счет накопленного тепла. Этому кушанью не требуется приправа. При этом способе варки экономится около 40% энергии, а также не требуется сливать воду (и прополаскивать рожки водой), не нужна последующая заправка маргарином или маслом.

СОЛЕННЫЕ ПАЛОЧКИ. Слоеное тесто раскатать слоем примерно 0,5 см толщиной, разрезать на полосы около 20×1 см. Эти полосы закрутить спиралью вдоль длинной оси, смазать размешанным яичным желтком. Затем посыпать крупной солью, положить на смазанный противень, выпекать при температуре 200—220°C в течение 15 мин.





Ольга ОВЧАРЕНКО

# СВЕТ НЕВЕЧЕРНИЙ

**Н**ам, в большинстве своем оторванным от живой православной культуры, непросто разобраться в ее истинных ценностях. Сегодня мы попытаемся соприкоснуться с уникальным явлением духовной жизни — старчеством.

Среди множества обителей некогда светло светлой и украсно украшенной земли Русской Оптиной пустыни принадлежит особое место. Отец Павел Флоренский называл Оптину «духовной санаторией», и она действительно была местом соединения великого и малого Китежа, средоточием мудрости, к которой тянулись как самые светлые умы святой Руси, так и ее безымянные дети. И для всех в Оптиной находились слова прощения и надежды.

— Бабушка, — спрашиваю я знакомую старушку на церковной паперти, — почему народ старцев слушался?

— Потому, — отвечает, — что через них Бог свою волю посылает.

— А своей, моей то есть, воли как бы нет?

— Есть. Да ты ее всю святому старцу вручаешь, а он тебе, грешной, Божью волю передает.

— Но теперь-то старцев вроде бы уже в природе и не водится? Да и раньше откуда они брались, кто их назначал — не очень мне понятно.

— Много ты языком молотишь попусту, мать моя! Молись Богу, он тебе все и откроет. Эдакое сказать — «кто старцев назначает»? Это ваших начальников, антихристов, назначают. А святого старца — Господь выбирает.

Старушка замолкает, крестится. Мы покидаем храм и не спеша идем в сторону Мясницкой, думая каждая о своем.

Внезапно она останавливается и указывает на витрину знаменитого магазина в виде китайской пагоды:

— Вот он, магазин чайный купца Перлова. Этот купец во всем старца слушался. А когда святого старца отца Амвросия Господь прибрал, он шамординских монахинь, которых старец окормлял, взял на свое иждивение.

У меня множество вопросов, но я боюсь раздражить свою строгую наставницу. Как бы

вознаграждая меня за молчание, она рассказывает: «Вышел однажды отец Амвросий на высокий берег реки Серёны. Перед ним — поле со снопами, над ним — небо с птицами небесными. И вдруг видит святой старец, что с поля свет идет. И такое ему видение, что молится в поле сама Богородица, благословляя русское поле. Понял старец, что ему надлежит сделать. Нашел хорошего мастера по иконам и растолковал, даже нарисовал ему, что и как. И мастер написал икону «Спорительница хлебов», а святой отец ее освятил, а тогда был голод. И спасла эта икона народ от голода». Мысленно благодарю Бога, что послал старушке словоохотливость, и уже сама вспоминаю: читала, что в первые годы после смерти старца Амвросия жилище его сохранялось в неприкосновенности, в келью можно было прийти помолиться. А на постели старца, под подушкой, держали душевспасительные грамотки. Помолился — и можно взять наугад записку из-под подушки и как бы получить от отца Амвросия совет...

Твердо решаю отправиться в те края.

**С**оздание Оптиной пустыни теряется в глубине столетий и окружено легендами. Предполагается, что основал ее в XV веке раскаявшийся разбойник Макарий Опта. Расположенную на калужской земле под городом Козельском обитель хочется назвать даже не монастырем — монастырьком. В самом ее облике есть благородная простота и какой-то домашний уют и открытость, свидетельствующие об искренности и подлинности общения человека с Богом, о доступности Бога для каждого человека. Белые крепостные стены и зеленые башни естественно вписываются в ландшафт все еще лесистых берегов реки Жиздры. Золота мало, да оно здесь и неуместно, ибо сама церковь воспринимается в Оптиной не как столп и утверждение истины, а как вместительное свечение тихого и неувечернего.

Оптинские старцы были духовными руководителями не только своей братии, но и многих тысяч мирян. Старец, как писал Достоевский в «Братьях Карамазовых», берет «вашу

фото А. ЖМУЛЮКИНА

«Как пастырь, я слишком хорошо знаю, — говорит патриарх Всея Руси Алексей II, — что злые помыслы гнездятся в сердцах людей и что нет ничего более сложного и более важного, чем исцеление человеческого сердца». Как обрести и сохранить духовность сегодня?

Вспомним старинную традицию хождений в святые земли. Услышим сердцем слова молитвы. Откроем священные книги. У каждого народа они свои, но, будь то библейская притча, житие православного святого или один из хадисов Сунны<sup>1</sup>, — говорят они об одном: как человек должен относиться к жизни.

Новую рубрику мы называли «Духовная санатория» (так окрестил Павел Флоренский Оптину пустынь, одну из главнейших российских святынь).

ОТДЕЛ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСКУССТВА

<sup>1</sup> Сунна — учебник религии для мусульман всего мира. Хадис — рассказ или предание, входящее в Сунну.



учитывать и состав семьи, и размер доходов, и место жительства, и уровень культуры, и многое-многое другое. Потому нельзя выбрать, как многие мечтают, какую-то «идеальную», или «типичную», или «среднюю» семью и поставить ее в пример остальным: дескать, вот как правильно нужно хозяйствовать, вот как нужно строить семейный бюджет. Из этого ничего не получится. У каждой семейной ячейки собственные, индивидуальные стратегия и тактика ведения домашнего бюджета. Так может быть, вообще домашняя экономика — материя неуловимая?

мени. При этом необходимо соблюдать обязательные условия. Их четыре:

учет,  
планирование,  
организация,  
контроль.

Я понимаю, что слова эти звучат сухо, скучно, по-бухгалтерски. Но без усвоения и применения на практике этих понятий грамотно заниматься семейной экономикой невозможно.

Впрочем, так ли уж они скучны? Возьмем планирование. Это не что иное, как взгляд в перспективу.

ванным рублем и копейкам, намного больше. Только в системе ЦСУ таких семей около 62 тысяч, а сколько добровольных учетчиков! Они уверяют: от того, что деньги просто учитываешь, их становится как бы больше. Так что стоит попробовать — завести тетрадь доходов и расходов.

Учет необходим хотя бы для того, чтобы определить, сколько «этажей» в вашем бюджете. Когда архитектор проектирует здание, он не рассчитывает заново прочность кирпича или бетона. Он берет справочник, раскрывает его на нужной странице и смотрит данные. Потом по формулам определяет, на каком фундаменте можно возвести пятиэтажный дом, а на каком — шестнадцатизэтажный.

Статьи семейного бюджета тоже нужно выстраивать, исходя из прочности «фундамента», то есть размера доходов. Вы должны точно знать, что вы можете себе позволить, а чего нет. Допустим, в вашей семье приходится по сто рублей на человека в месяц. Знаете ли вы, какая часть из этой сотни уходит на питание, какая — на транспорт, на коммунальные услуги, на одежду, на мыло, на канцелярские товары и так далее? Нет? А знать необходимо. Это ориентиры, по которым вы сможете вычислять «этажность» своего бюджета. Или, иными словами, сверять по этим ориентирам экономический курс семьи.

Впрочем, пора приниматься за практическую работу. Возьмите тетрадь или блокнот и начертите контрольную таблицу.

Такой способ ведения учета несложен и удобен, потому что вы можете подвести итог в любой момент времени по любой статье расходов. Желательно вести учет год. Тогда перед вами откроется полная панорама ваших расходов. Но совсем не обязательно весь год заполнять графы этой таблицы. Можно выбрать четыре месяца по временам года и узнать свои траты. Если и это покажется обременительным, тогда ведите учет два любых месяца подряд. Вы получите хотя бы приблизительные данные. А ими обязательно надо располагать. Знание того, сколько у вас уходит денег по той или иной статье расходов, необходимо для овладения основами домашней экономики.

О планировании — в следующей беседе.

### Контрольная таблица

| Приход.<br>дата.         | Дата<br>расхода.<br>наименование | Кол-во | Продукты     |       | Одежда<br>и обувь |       | Домаш.<br>товары | Исцел. | Отдых. | Книж.<br>канц.<br>товары | Порош.<br>дегидр. | Итого |
|--------------------------|----------------------------------|--------|--------------|-------|-------------------|-------|------------------|--------|--------|--------------------------|-------------------|-------|
|                          |                                  |        | мага-<br>зин | рынок | муж.              | жен.  |                  |        |        |                          |                   |       |
| 15.XII Зарплата 101 руб. | 15.XII Кефир                     | 2      | 0-60         |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Молоко                           | 1      | 0-36         |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Газ, свет, телефон               |        |              |       |                   |       |                  | 10-08  |        |                          |                   |       |
|                          | Платье                           | 1      |              |       |                   |       | 6-00             |        |        |                          |                   |       |
|                          | 16.XII Журнал                    | 2      | 0-90         |       |                   |       |                  |        |        | 1-20                     |                   |       |
|                          | Маргарин                         | 3кг.   |              | 1-50  |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Картошка                         |        |              |       |                   | 36-00 |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Джемпер                          |        |              |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | 17.XII Хлеб                      | 2      | 0-32         |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Масло слив.                      | 0,5кг. | 1-80         |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Сметана                          | 1      | 0-38         |       |                   |       |                  |        |        | 0-30                     |                   |       |
|                          | Конверты                         |        |              |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | 18.XII Цирюшки                   | 2      | 0-72         |       |                   |       | 0-85             |        |        |                          |                   |       |
|                          | Молоко                           |        | 1-50         |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
|                          | Капустя                          |        |              |       |                   |       |                  | 1-21   |        |                          |                   |       |
|                          | Трачечная                        | 5      |              |       |                   |       | 3-00             |        |        |                          |                   |       |
|                          | Стиральный порошок               |        |              |       |                   |       |                  |        |        |                          |                   |       |
| Итого по странице        |                                  |        | 6-58         | 1-50  | 36-00             | —     | 6-85             | 3-00   | 11-29  | —                        | 1-50              | —     |
| Итого снач. месяца       |                                  |        | 97-43        | 10-60 | 36-00             | 18-00 | 11-20            | 5-40   | 16-21  | 4-63                     | 3-20              | 8-40  |

Иногда жизнь жестко поворачивает бюджет семьи к конкретной цели. Скажем, вам предстоит получить квартиру, а чтобы оборудовать, обставить ее, нужны немалые деньги. На сберкнижке (если она вообще есть) денег «кот наплакал». Тогда вы волей-неволей будете вынуждены пойти на такой шаг: «в железном порядке» ежемесячно откладывать определенную сумму. На оставшееся жить. И, как вы убедитесь, будете жить в общем-то неплохо. Проверено на собственном опыте. Так неожиданно обнаруживается, что домашняя экономика управляема!

Она подчинена определенным законам, которые не бог вести как сложны. Каждый из нас в состоянии управлять своим бюджетом с учетом своих доходов, целей, желаний, вре-

А на горизонт можно смотреть по-разному. Можно с земли, а можно — поднявшись на Останкинскую башню. И тогда горизонт отодвинется, и мы получим возможность точнее наметить цель, которую собираемся достичь или хотя бы приблизиться к ней. Планирование как раз и позволяет заглянуть за горизонт ежемесячного бюджета.

Однако начнем с учета. Чтобы стать квалифицированным домашним экономистом, учет надо вести обязательно. Согласен, это тяжело. Но ведь есть люди, которые ведут учет даже каждой прожитой минуте. И уверяют, что это им помогает уплотнить время, переделать больше дел, а в конечном итоге жить более наполненной жизнью. А вот тех, кто ежедневно подбивает итог израсхо-





живет  
такая  
семья

А. МЕДУЩЕНКО

## Найти свою судьбу

... Они встретились через десять лет после того, как получили дипломы, — выпускники Полтавского инженерно-строительного института, а ныне мастера, прорабы, главные инженеры, начальники строительно-монтажных управлений и даже руководители трестов. А какая география, какие разнообразные и громкие адреса! БАМ, Тюменская область, Средняя Азия, Мурманск, Сыктывкар... Послушать всех — получается почти полная история едва ли не всех крупных новостроек страны. В этом гуле громких адресов как-то потерялся старинный Миргород с его историей, описанной великим Гоголем, с его современным курортом и знаменитой миргородской минеральной водой. А между тем один из участников этой встречи, Анатолий Троцько, строил этот курорт. Но курорт — это для отдыха. А самое главное — будни, они там, вдали. Может, потому Анатолий и не «возникал» среди ставших именитыми однокашников.

И все же о семье Троцько вспомнили, как кончилась официальная часть и начался импровизированный концерт собственными творческими силами, как было когда-то, десять лет назад. И снова зазвучала напевная, нежная украинская песня...

Да это же Валя! Она и тогда, на выпускном студенческом балу, получила главный приз за исполнение песни. Но немногие тогда знали, что главным «призом» для Вали был их однокашник Анатолий, ставший ее мужем, отцом двоих ее детей.

Обратил он на Валу внимание как раз во время исполнения ею этой песни. Потом провожал ее домой, договорился о новой встрече. Возвращался до сумасшествия счастливый...

Однако судьба сначала пыталась разбросать их подальше друг от друга. Валя по-прежнему работала на хлебозаводе в Полтаве, а новоиспеченного инженера Анатолия Троцько по распределению послали в Воркуту строить шахту. Затем призвали в армию. Вале писал почти каждый день и от нее часто получал письма. Добрые, доверчивые, они отогревали душу даже в самые лютые морозы. Благодаря письмам полнее узнавали друг друга.

После службы Анатолий вернулся в Миргород, где родился и вырос, где школьником по примеру отца-строителя выбрал профессию и еще до института успел поработать на стройке. Теперь он вернулся инженером, с опытом. Предстояло возводить новые курортные корпуса.

Вскоре Валя и Анатолий поженились, и Валя переехала из Полтавы в Миргород. Хлебозавод пришлось сменить на ларек со знаменитой минеральной водой. Новая работа не очень-то интересна, но ради семьи на что не пойдешь. Пожертвовать пришлось и другим: Валя училась в Полтаве в вечерней музыкальной школе по классу вокала, да так и не доучилась. Первое время жили у родителей Анатолия. Когда родилась дочь Виктория, им дали комнату в общежитии. А через три года, с рождением сына Романа, семья

переехала в уютную и просторную трехкомнатную квартиру.

Десять лет после института... Как быстро они пролетели! И как возмужали, какими самостоятельными и уверенными стали бывшие студенты, как много они успели сделать по всей стране!

— Не завидуешь ребятам? — участливо спросила Валентина мужа, когда они возвращались со встречи домой. — Они возводят главное. А мы — курортники...

— Вообще-то я не завистливый. — не совсем искренне ответил Анатолий, но Валя уловила его затаенный вздох и как бы невзначай проронила:

— А мне хотелось бы поработать на крупной стройке...

— Правда? — удивился Анатолий. — Вот уж, действительно, женщина — это загадка. Сколько лет живу с тобой и не знал об этом твоём желании... Что ж ты раньше молчала? Я же еще тогда, после службы, хотел... Потом, думаю, нет: она, то есть ты, ждала меня столько, Полтаву ради меня бросила, музыкальную школу. Не посмел тащить тебя далеко. А потом дети...

— С ними и посоветуемся.

Советоваться с детьми... Вика во второй класс перешла, Роман еще в садике. Какой может быть совет с ними? Многие родители так считают: лучше им, умудренным жизнью, думать за детей. А может, это серьезная ошибка в воспитании? У Валентины и Анатолия Троцько как-то само собой сложилось именно



его родственник, а потом сам Нат. Девочка узнала обоих. Была организована комиссия, которая должна была наблюдать за поведением ребенка по пути в Муттру. На вокзале Шанти узнала еще одного родственника Кадера Ната. Она говорила, что в прежней жизни прятала некогда деньги где-то в доме. Денег не нашли, но Шанти настаивала на своем. Наконец Кадер Нат вспомнил, что он нашел эти деньги после смерти жены и закопал их в другом месте. Находясь в чужом городе, Шанти удивила всех: она говорила на местном диалекте!

Английский психиатр Александр Кэннон рекомендовал своим пациентам, находящимся в состоянии гипноза, «переживать» прошлое и обнаружил, что некоторые из них, «отброшенные» назад далеко за момент рождения, увидели сцены из какого-то другого своего существования.

Вирджиния Тай, 29 лет, домохозяйка, проживающая в Соединенных Штатах, в гипнотическом транс (22 января 1953 года) утверждала, что была раньше Брайди Мерфи и жила в местности Крок в Ирландии. После пробуждения она ничего не помнила о своем предыдущем воплощении. Сеанс повторялся многократно и всегда с одним и тем же результатом.

По рассказам Вирджинии, записанным во время сеансов, Брайди Мерфи родилась 20 декабря 1828 года в Кроке в Ирландии. Ее отец по имени Дункан был крестьянином, младший брат умер, когда ей едва исполнилось четыре года. Она вышла замуж за местного чиновника, была бездетна (последствия падения с лестницы) и умерла в 1864 году. Брайди прожила обыкновенную жизнь, ничем не выделяющуюся, и это особенно заинтересовало ученых. Если бы это была жизнь, полная необыкновенных событий, все могло бы выглядеть как реакция на прочитанную книгу или увиденный фильм. Но то, о чем рассказывала Вирджиния Тай, каза-

лось правдоподобным.

Была проведена детальная проверка этих рассказов. Удалось подтвердить, что изложенные факты соответствуют характеристике Ирландии первой половины XIX века. Факт проживания в местности Крок женщины по имени Брайди Мерфи не мог быть доказан, поскольку метрическая регистрация в Ирландии была введена лишь с 1864 года, однако проверено, что эпоха описана великолепно. Так, например, Вирджиния упомянула тестя Брайди, некоего А. Маккарти, судьи из Крока. Выяснилось, что в 1830 году там существовал судья с этим именем и фамилией. Вирджиния-Брайди, между прочим, сообщала, что покупала овощи в магазине Айана Кэрригана в Белфасте. Было установлено, что в то время там действительно находился овощной магазин на улице Нортэмберленд, и владельцем магазина был Айан Кэрриган.

Описывая свою свадьбу, Вирджиния-Брайди сообщала, что она должна была исполнять один танец с мужем. Общество исследования местного фольклора подтвердило этот старинный обычай: молодожены танцевали, а гости бросали им серебряные монеты «на счастье».

Вирджиния-Брайди вспоминала, что часто читала книгу «Зеленый залив». Исследования показали, что в Соединенных Штатах эта книга неизвестна. Нет ее и в современных библиотеках на территории Ирландии, однако она была известна в первой половине прошлого века... Вирджиния Тай сообщила более тридцати различных деталей, о которых не могла знать, даже если бы в течение нескольких лет изучала историю и этнографию Ирландии XIX века.

Английский психиатр, доктор Арнольд Блэксэм, бывший председатель Британского гипнотерапевтического общества, за время своей более чем сорокалетней практики вернул здоро-

вые сотням больных с помощью гипноза. Некоторым пациентам, находившимся в состоянии гипнотического сна, он приказывал «уйти» в прошлое, и не только к моменту рождения, но, если возможно, то и в предшествующую жизнь.

Доктор Блэксэм наблюдал, как в состоянии гипноза люди совершенно изменялись. Например, некий Грэхэм Хакстэйбл, достойный и образованный валлиец, превратился вдруг в матроса, обслуживающего пушку на английском фрегате периода наполеоновских войн. Его голос обрел более глубокий тембр, он начал говорить с другим акцентом, речь обеднела и часто прерывалась тяжелым кашлем. Он сообщил много подробностей о жизни тогдашних матросов, и эти подробности были подтверждены специалистами из Морского музея в Гринвиче.

Доктор Блэксэм столкнулся с особенно интересным случаем, когда загипнотизировал одну из пациенток по имени Джин Эванс. Во время нескольких сеансов она рассказала о шести своих последовательных воплощениях.

В 286 году она жила в Англии, будучи женой воспитателя детей римского наместника Великой Британии. Через 900 лет он была еврейкой, женой ростовщика, ссужавшего деньги за проценты, и погибла во время еврейских погромов в 1190 году. В следующей жизни оказалась служанкой в доме богатого французского купца, главного поставщика королевского двора в Париже, и умерла в 1451 году.

Потом была в XVI веке придворной дамой испанской инфанты (наследницы трона) в Кастилии. Прошло еще 120 лет, и ее очередным воплощением стала жизнь портнихи в Лондоне, где она в очень тяжелых условиях зарабатывала на жизнь. Через 200 лет она родилась еще раз и жила как монахиня монастыря Сестер Милосердия в штате Мэриленд (США).

Эти воплощения имели место во время хоро-

шо известных исторических периодов, поэтому была возможность проверить приведенные Джин Эванс факты, даты и события. Как пишет сам ученый, ему пришлось прочитать много исторических трудов, изучить архивы, объездить описанные пациенткой места в Англии, Франции, Испании и Соединенных Штатах. Все сведения Эванс полностью подтвердились.

Конечно, невозможно выяснить, была ли женщина с данным именем и фамилией действительно женой римского воспитателя или служанкой французского купца. Но можно было проверить условия той или иной эпохи, к которой относились свидетельства: названия городов, провинций, общественные и экономические отношения, крупные события, такие, как войны, крестовые походы и т. д. Это все сходилось! Более того, часто детали, содержащиеся в этих свидетельствах, были ценным дополнением к историческим исследованиям.

Елена Уэмбах, врач-психиатр, работающая в Соединенных Штатах, также интересуется проблемой воспоминаний о прошлой жизни. С 1965 года, применяя гипноз, она «возвращает» пациентов в их далекое прошлое. Исследовав около 100 человек, она пришла к выводу, что у некоторых воспоминания зашифрованы очень глубоко в подсознании и только в специфических условиях (например, в состоянии гипнотического сна) могут быть пробуждены. Доктор Уэмбах пришла также к выводу, что определенные реакции, например, неприязнь по отношению к некоторым предметам и ситуациям, страх перед чем-либо и даже некоторые болезненные состояния, могут иметь свою причину в переживаниях, испытанных людьми в их предыдущих жизнях.

Среди пациентов доктора Уэмбах были и такие, кто приводил характерные подробности, которые после исторического изучения оказались поразительно точ-

ными. Один из пациентов утверждал, что был средневековым рыцарем, жившим в Италии в 1200—1254 годах: «Я взглянул на свои ноги и увидел треугольные металлические пластинки, прикрепленные к каблукам башмаков. Я подумал, что они ведь должны быть полукруглыми, какие я видел много раз в музеях...»

Подробные исследования средневековых доспехов и одежды, принятых в средневековой Италии, подтвердили факт использования треугольных пластинок, прикрепленных к каблукам сапог. Они действительно были распространены, но только с 1200 по 1280 год.

Стоит добавить, что люди в состоянии гипноза не только рассказывают о жизненных ситуациях, но также меняют свои склонности, стремления, амбиции. Поэтому сценарии всегда живые, яркие. В прошлых переживаниях принимает участие не только мозг, но и тело: можно отметить учащенное дыхание, ускорение сердечного ритма, дрожание рук и ног. Меняется также звук голоса, почерк. А чем можно объяснить знание старинных, ранее применявшихся мер длины, веса, забытых языковых диалектов или способность к специфическим действиям, ранее совершенно неизвестным данному человеку?

Из приведенного материала видно, что сторонники реинкарнации собрали уже много аргументов, и некоторые из них выглядят убедительными. Однако до настоящего времени нет научного доказательства существования реинкарнации. Поэтому наука не признает эту гипотезу, относя ее к так называемой метафизике. Шагом вперед могло бы стать нахождение хотя бы одного абсолютного доказательства. Пока его нет...

Перевела с польского  
Евгения ПРИЗЕНТ.

Снимок прислал  
на наш фотоконкурс  
А. МАТВЕЕВ.



# Вязать — и Ника





# просим уточнить

ЮРИДИЧЕСКАЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ

## ДЕНЬГИ ЗА ДИПЛОМ

«В 1987 году я закончила Воронежский сельскохозяйственный институт и вышла замуж. Учиться меня посылало хозяйство, оно платило мне стипендию — так что я уговорила мужа поехать отрабатывать в мое село. Но квартиру нам не дали, с моими родителями муж жить не захотел и через два месяца увез в свою деревню. Там я устроилась работать по специальности (бухгалтером), потом ушла в декрет — а через год меня вызвали в суд и присудили выплатить деньги, которые колхоз потратил на мою учебу. Я вышла на работу и выплатила половину суммы — 1100 рублей. Но сейчас я родила второго сына и собираюсь сидеть дома не менее 3 лет. Как мне быть? Будут ждать, пока я выйду на работу, или отдавать им детское пособие? А то ведь мне грозят, что приедут, конфискуют имущество — хотя у нас и брать-то нечего. Татьяна Барсукова, Воронежская область, Таловский район, п. о. Новотроицкое».

Ничего не поделаешь, Татьяна: раз уж вы не захотели (или не смогли) работать в колхозе, который платил за вашу учебу, — придется отдать ему долг, как это вам ни обременительно. Разумеется, не за счет пособия, полученного на ребенка, — на эти выплаты взыскания не распространяются. Если вы не располагаете средствами и имуществом, на которое взыскание, судебный исполнитель составит акт, и суд в соответствии со статьей 365 Гражданско-процессуального кодекса РСФСР может вынести определение о прекращении выплат. Если же вы считаете, что с вами вообще поступили несправедливо, и не согласны с решением



Снимок прислал на наш фотоконкурс А. ХРУПОВ.

суда — то можете обжаловать его в порядке надзора в президиуме областного суда либо обратиться к областному прокурору и просить опротестовать это решение.

## КОМУ ЖИТЬ В КВАРТИРЕ?

«8 лет назад я с дочерью приехала жить и работать в совхоз, получила квартиру в благоустроенном доме. Теперь же обстоятельства сложились так, что я надумала работать в городе, а мне заявили, что, уйдя из совхоза, я лишюсь и квартиры, и приусадебного участка. Что же делать? Мужа у меня нет, дочери всего 18 лет, работать в совхозе больше сил нет — а уйти нельзя... Тульская область, Заокский район, Г. С.»

К сожалению, действительно, увольняясь с работы в совхозе по собственному желанию, вы должны освободить служебное

помещение, каковым является квартира в совхозном доме. И другой жилплощади при выселении вам предоставить не обязаны — это было бы сделано, если бы вы проработали в совхозе не менее 10 лет, имели на иждивении инвалидов или несовершеннолетних детей и в ряде других случаев (они предусмотрены в статье 108 Жилищного кодекса РСФСР).

## КООПЕРАТИВ ТОЖЕ ПЛАТИТ

«Мой муж работает в кооперативе по трудовому договору. У нас маленький ребенок, и нам удобнее, чтобы я работала, а муж находился в отпуске по уходу за ребенком. В договоре это оговорено, но вот уже три месяца кооператив не выплачивает мужу пособия и компенсации, объясняя тем, что нет денег. Как же нам быть? А если кооператив вообще ликвидируют? Н. Н. Кузнецова, г. Красноводск».

В соответствии с Постановлением Кабинета министров СССР № 105 от 19 марта 1991 года обычная компенсация на удорожание розничных цен должна выплачиваться тому из родителей, кто осуществляет уход за ребенком до 1,5 лет. Выплачивается также пособие на ребенка в размере 80 рублей в месяц. Однако, если мать или отец, ухаживающие за ребенком, не будут работать после того, как ребенку исполнится полтора года, и до достижения им 3 лет, они перестают получать на себя компенсацию, им выплачивается только пособие на ребенка. Кооператив, разумеется, как и любое другое предприятие, должен взять все эти выплаты на себя. Если кооператив будет ликвидирован — деньги выплачиваются местным Советом через органы социального обеспечения.

## ИНВАЛИД ИНВАЛИДУ РОЗНЬ

«В июле месяце я была вынуждена оста-

вить работу и переехать с семьей из г. Орджоникидзе в Саратов, чтобы ухаживать за больной мамой: она инвалид II группы, у нее бронхиальная астма. Муж по месту работы получил компенсацию на себя и ребенка 12 лет.

Положена ли компенсация мне, ведь я не работаю, ухаживаю за мамой.

Т. Павликова, г. Саратов».

Как следует из Постановления Кабинета министров СССР № 105, компенсация трудоспособным неработающим гражданам выплачивается в том случае, если они ухаживают за ребенком-инвалидом до 16 лет, за инвалидом I группы, а также за престарелыми, достигшими 80 лет.

Компенсация выплачивается в себе, там же, где пенсия, из средств, предназначенных на пенсионное обеспечение. Ваша мать — инвалид II группы, так что компенсация вам не положена.



## ЧЕСНОК ПРИ СВЕЧАХ

Ваш участок уже тщательно перекопан, вылита вода из бочек, оправлены компостные ямы. Все готово к зиме. Морозы, дожди, снег очистят, омолодят землю, уничтожат вредные микроорганизмы. Поэтому надо и теплицу раскрыть на зиму навстречу всем ветрам. Рамы снять, просушить, все детали конструкции обработать раствором хлорной извести (400 граммов на 10 литров воды).

И, конечно, главная работа — сберечь урожай. Если у вас нет погреба, перед заморозками можно заложить на хранение лук прямо в землю. Подберите место, где зимой бывает побольше снега, а весной поменьше воды, выкопайте траншею глубиной 2—3 штыка лопаты, поставьте туда ящик с хорошо просушенным луком, накройте мешковиной и засыпьте землей. Бугорок накройте толем или клеенкой, чтоб дождевая вода не проникала. А поверх — еще и слоем ботвы для задержания снега. Весной лук будет крепким и свежим.

Много хлопот с хранением чеснока. Огородники часто жалуются: заложил в подвал тугие крупные головки, а к весне их не узнать: высохли и подгнили. Есть немало тонкостей, позволяющих сберечь чеснок. Вот, например, как научились его хранить дагестанские овощеводы. После сбора головки подсушивают как обычно, стебли обрезают, а корни обжигают на огне свечи или газовой горелки. После такой обработки он может долго храниться даже при комнатной температуре.

Знатоки научились сохранять и огородный хрен. Если закладывать в подвал корни хрена

свежими, они теряют сочность. Если приготовить их со специями впрок — смесь выдыхается, перекисает. Можно, оказывается, сделать так: хорошо высушенные при комнатной температуре корни растолочь в ступке. Полученный порошок хранится сколь угодно долго, а приготовить его к столу — минутное дело. Для этого порошок

лишь разведут теплой водой и добавляют по вкусу соль, сахар, специи.

А. СТРИЖЕВ



## НАКОРМИТ УТЕУШ

Вы стали фермером? Или просто надумали обзавестись коровой, козой, овечкой? Тогда вас неизбежно подстерегает масса трудностей, главная из которых — достать полноценные корма для животных.

Справиться с этим поможет «Утеуш». Так называется гибридный кормовой шпинат — а имя дал ему автор, селекционер Ю. А. Утеуш.

Представьте себе мощное, в зрелую пору достигающее человеческого роста многолетнее растение, обладающее огромной биомассой. Содержит оно все, что необходимо животному, — белок, витамины, микроэлементы. В апреле, едва сойдет снег — еще и трава не успеет появиться — для ваших питомцев готов свежий сытный корм: побеги шпината. Гибрид устойчив и к морозам, и к засухе, ведь корень уходит в землю на глубину до двух метров. Измельченные стебли шпината охотно поедают не только коровы или козы, но и свиньи. Домашним уткам и гусям такая еда тоже по вкусу. Особенно мно-

го питательных веществ и витаминов в шпинате тогда, когда он еще не зацвел. Но и с бутонами растение вполне съедобно и полезно, только клетчатки в нем будет больше, а белка — меньше. Если вы заинтересовались и хотите посадить шпинат на своем участке, обращайтесь за посадочным материалом (в небольших количествах) по адресу: 261400, УССР, Житомирская область, г. Бердичев, с. Гришковцы, а/я № 1, Устименко П. И.

Сеют шпинат весной. В первый год он укореняется и образует розетку из пяти-шести листьев. Использовать его пока еще рано, надо подождать следующей весны. Со второго года пойдут в рост сочные и высокие побеги — они-то и послужат питательным кормом для животных.

Уход за шпинатом несложен: рыхление да прополка. Причем старательно пропалывать его нужно лишь в первый год, когда сорняки могут «забить» укоренившуюся розетку. Уже на следующий сезон побеги шпината тронутся в рост намного раньше других растений и будут сами успешно конкурировать с сорняками.

Не подкашивайте осенью травостой, который вырастает за лето под кустиками шпината из листьев первоначальной розетки, — это снизит урожай будущего года. Готовясь к зимнему покою, листья постепенно увянут, направляя все свои ценные вещества в корневую шейку и корень. За счет этих веществ и пойдут из-под снега ранние побеги.

П. УСТИМЕНКО

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.



## ОГОРОДЫ ПОД ЗЕМЛЕЙ

Трудно найти огородника, равнодушного к новшествам, которые позволяют повысить урожайность либо продлить сроки плодоношения различных культур.

С интересом встречена идея оборудования теплиц в подвалах. Сейчас она переживает вторую волну популярности. Первая приходится на семидесятые годы. Тогда появились публикации о поразительных результатах подземного земледелия. Среди энтузиастов был и доцент Белгородского кооперативного института В. М. Кобец, автор стремительно разошедшейся тогда книги «Подземные огороды». За прошедшее двадцатилетие с помощью белгородских ученых идея «обросла» новыми методиками, упростившими подземное земледелие и сделавшими его доступным рядовому огороднику. И сейчас многие последователи этой идеи объединились в фирму «Подзем-агро», поставив своей целью помогать единомышленникам в освоении подземных огородов. (Адрес фирмы: 308034, г. Белгород, а/я 671, «Подзем-агро»).

Так что возможность превращения вашего подвала в высокопродуктивную теплицу становится реальностью. Конструкторы фирмы создали автоматические модули для выращивания различных культур — огурцов, земляники, зелени.

Но неожиданно для создателей особой популярностью стал пользоваться тепловой модуль для выращивания цикорийного салата, содержащего инсулин. Хотят выращивать его не только гурманы, но и люди, страдающие сахарным диабетом. Растение не нуждается в освещении и обладает рекордной урожайностью — за 24 дня с одного квадратного метра можно получить 30 килограммов салата.

О. ФАДЕЕВА

## ЭЛЕКТРОННЫЙ ГОРОСКОП

АСТРОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО РАСПОЛОЖЕНИЕ НЕБЕСНЫХ СВЕТИЛ В МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ СУДЬБУ ЧЕЛОВЕКА.

Специалистам информационной службы лечебно-консультативного центра «МУРАНОВО» удалось соединить древнее учение и современную вычислительную технику. С помощью сложных математических программ рассчитывается планета, под которой вы родились. Вы сможете узнать о точном расположении остальных планет в момент вашего рождения. На основе этого расчета и составляется индивидуальный электронный гороскоп.

Насколько ваша судьба, личная жизнь, карьера, здоровье подвержены влиянию планет, можно узнать, заказав индивидуальный гороскоп в ЛКЦ «МУРАНОВО».

Для получения гороскопа необходимо сообщить число, месяц, год, место и обязательно время рождения (московское). Стоимость одного гороскопа — девять рублей. Оплата после выполнения заказа наложенным платежом.

Наш адрес: 121059, Москва, а/я 291, Информ Сервис — «МУРАНОВО».





# ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ. ИЛИ УСЛЫШАТЬ?

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

У каждого из нас среди органов чувств есть как бы ведущий, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды. Эта психологическая игра поможет вам расшифровать, какие органы чувств скорее «откликаются» при ваших контактах с окружающим миром. В таблице обведите кружком номера тех вопросов, на которые ответили «согласна».



Тип А (видеть) 1 5 8 10 12 14 19 21  
23 27 31 32 39 40 42 45  
Тип В (ощущать) 3 4 9 11 16 18 22  
25 28 29 30 35 38 41 44 47  
Тип С (слышать) 2 6 7 13 15 17 20  
24 26 33 34 36 37 43 46 48

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Обожаю ходить в сауну.
5. В автомашине для меня важен цвет.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в комнату.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Много времени посвящаю своему внешнему виду.
9. Люблю принимать массаж.
10. Когда есть свободное время, люблю рассматривать людей.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.

12. Видя платье в витрине, знаю, что мне будет в нем хорошо.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Часто читаю во время еды.
15. Очень часто разговариваю по телефону.
16. Я склонна к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самой.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко отдаю деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю сама

с собой.

25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое говорит мне о человеке.
27. Очень часто оцениваю людей по манере одеваться.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель — это для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобные туфли.
31. Очень люблю ходить в кино.
32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через годы.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Умею слушать то, что мне говорят.
35. Люблю танцевать, а в свободное время заниматься спортом или гимнастикой.

36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в комнате зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Само пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия — это захватывающее дело.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Теперь подсчитайте, в каком разделе больше кружочков, — это ваш главный тип восприятия.

Добавим, что речь человека тоже может подсказать, к какому типу он принадлежит.

Тип А (видеть). Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видела этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметила прекрасную особенность».

Рисунки, образные описания, фотографии говорят типу А больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Тип В (ощущать, осязать). Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь».

Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадкам. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Тип С (слышать). «Не понимаю, что мне говоришь», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» — вот характерные высказывания для людей этого типа. Огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Сходство типов может способствовать любви, несовпадение порождает конфликты и недоразумения.

Как мы узнаем, что нас кто-то любит?

Тип А (видеть) — по тому, как на него смотрят.

Тип В (ощущать) — по тому, как его касаются, ласкают.

Тип С (слышать) — по тому, что ему говорят.

Когда неизвестно, к какому типу ты относишься и кем является кто-то очень тебе близкий, может, например, случиться следующее.

Ей кажется, что он ее не любит. Говорит ему об этом. Он отвечает: «Ерунда, с чего тебе это пришло в голову?» — и обнимает ее. Она вырывается, полная гнева, ведь он ни разу не посмотрел ей в глаза! Она говорит: «Оставь меня, сейчас не время для нежностей». Он чувствует себя огорченным: «Ты меня не выносишь, всегда держишь дистанцию».

Ссора висит в воздухе, чувства оскорблены, а вы наверняка уже распознали, что она — тип А (видеть), а он — тип В (ощущать). Она ищет зрительного контакта и на этой основе судит, любит он ее или нет. Он же выражает свои чувства иначе: касаясь, притягивая ее к себе. Для нее это, однако, вовсе не тот сигнал, которого она ждет, поэтому и отталкивает его, чувствует себя непонятой. Это его ранит, и ему ничего не остается, как поверить, что он нелюбим.

О, насколько было бы лучше, если бы он догадался, что глазами можно гладить, а она бы поняла, что прикосновения говорят не меньше, чем взгляды.

Перевод с польского С. ЕФРЕМЦЕВОЙ.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.



У всех народов существует предание о золотом веке, когда человек ощущал себя частью великой одухотворенной природы, жил в гармонии с ее стихиями. И отношение человека к животным, травам и деревьям в те далекие времена было иным — внимательным, порой благоговейным. На Руси издавна существовали так называемые заповедные рощи, которых под угрозой Божьей кары не касался топор.

В средние века, а возможно, и гораздо раньше, оформилась специальная символика растений, их своеобразный язык. Цветы, например, символизировали те или иные качества человеческого характера: ирис — миролюбие, лилия — чистоту и целомудрие, роза говорила о страсти, цветок померанца воплощал невинность. Современные исследования совместимости человека и растений показали, что в древней символике заложен определенный смысл. Было установлено, что различная форма крон растений по-разному воздействует на психику. К бодрящим растениям относятся деревья и кустарники с раскидистой, пирамидальной формой кроны (дуб, тополь, акация); успокаивающее действие оказывают деревья с овальной (вяз, клен, липа) и плакучей зонтичной кроной (ива, ясень, береза). Современные исследователи приводят некоторые рекомендации по применению цветущих растений в интерьерах.

Так, цветы с ярко-красной окраской (гвоздики, пионы, тюльпаны, флоксы) полезны при занятиях утренней гимнастикой: они прогоняют сон, повышают работоспособность, активизируют все функции организма. Цветы с розовой окраской (розы, левкои, герань, мальва) противостоят меланхолии. При депрессии, вялости рекомендуется вводить в интерьер оранжевые цветы (календулу, настурции), которые оказывают тонизирующее действие, улучшают пищеварение. При напряженной умственной, зрительной работе хорошо иметь в помещении цветы с желтой и золотистой окраской (золотарник, золотые шары, хризантемы).

Композиции из цветов синей и голубой окраски (васильки, колокольчики, незабудки) успокаивают, а летом создают в комнате ощущение прохлады. Растения пурпурного цвета (пионы), соединяя в себе оттенки красного и фиолетового, наоборот, оказывают возбуждающий эффект.

Народ, интуитивно воспринимавший связь человека с природой и космосом, издавна наделаял деревья и травы необыкновенными, могущественными свойствами.

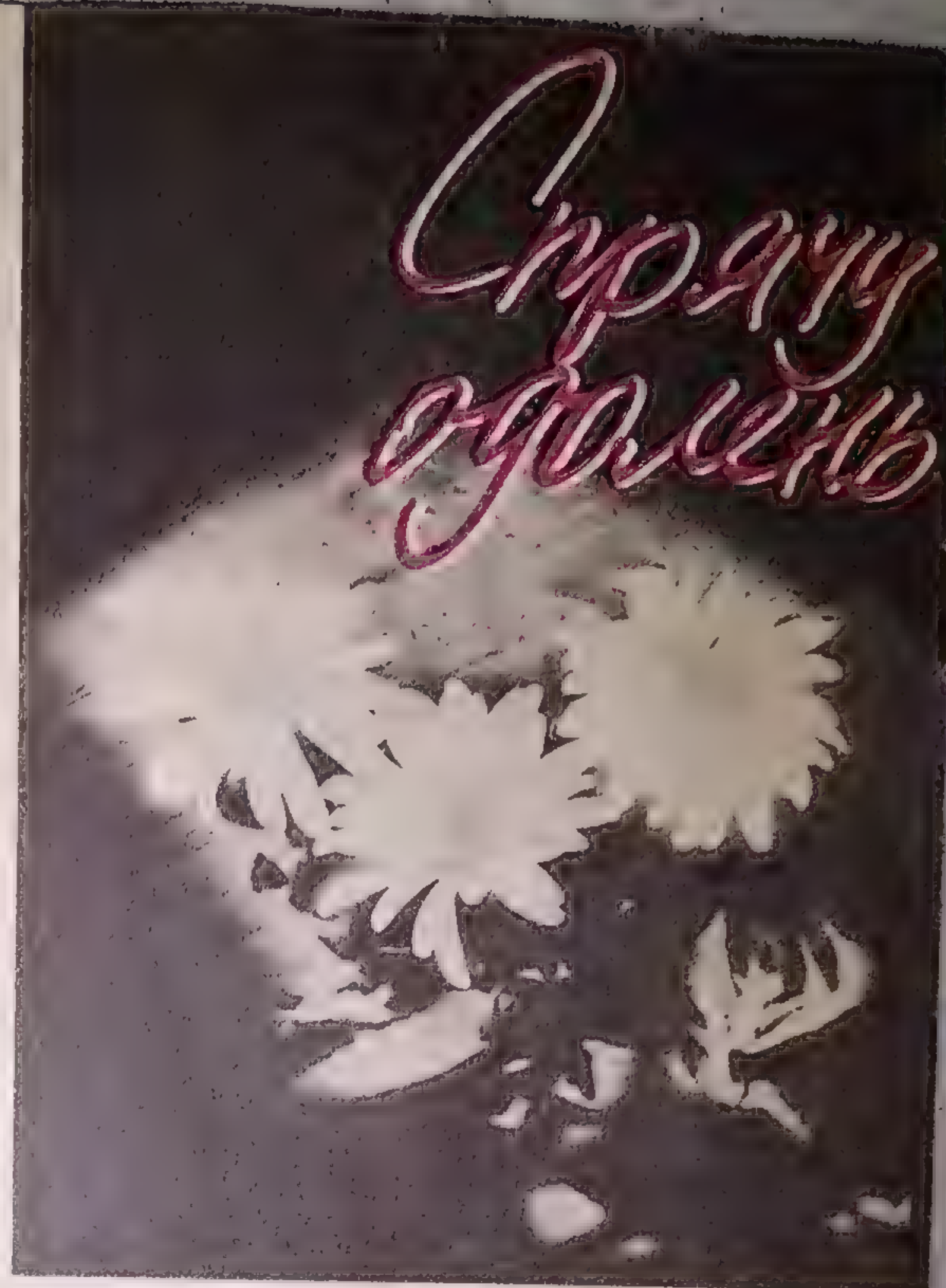
Одним из наиболее сильных растений-оберегов у славян издавна считалась белая кувшинка, или водяная лилия, обитающая в стоячих и медленно текущих водах, в прудах, старицах, реках.

Когда славянин отправлялся в далекий путь, он обязательно зашивал в ладанку кусочек корневища кувшинки и произносил над ней такой заговор: «Еду я из поля в поле, в зеленые луга, в дальние места, по утренним и вечерним зорям, умываюсь ледяной росой, утираюсь, облакаюсь облаками, опоясываюсь чистыми звездами. Еду я во чистом поле, а во чистом поле растет одолень-трава. Одолень-трава! Не я тебя поливал, не я тебя породил; породила тебя мать сыра земля... Одолень-трава! Одолей ты злых людей; лихо бы на нас не думали, скверного не мыслили, отгони ты чародея, ябедника. Одолень-трава! Одолей мне горы высокие, доли низкие, озера синие, берега крутые, леса темные, пеньки и колоды... Спрячу я тебя, одолень-трава, у ретивого сердца, во всем пути, во всей дороженьке».

Наиважнейшим делом для крестьянина считалось сохранение будущего урожая. И в защите молодых всходов от ветра и града, согласно поверьям, также помогала магическая сила растений. Зверобой и папоротник, разбросанные по полю при посеве, оберегали поля от града; нечуй-ветер, который собирали только зимой, считалось, умирал ураганный ветер. Всем известно ядовитое растение белена с помощью определенных ритуалов приобретала свойство вызывать дождь после продолжительной засухи.

По поверьям, существовали растения, которые обеспечивали своих владельцев всеми благами мира: богатством, любовью, почестями, покровительством сильных мира сего. Среди таких трав наиболее популярны вербена, сельдерей и валериана. Мазь, приготовленная из вербены, собранной на Ивана Купалу в сумерках («чтоб никто не видел, ни луна, ни солнце»), использовалась для натирания тела, что якобы способствовало достижению всего желаемого.

В старинных книгах упоминается, что сорванный в авгу-



сте и завернутый в лавровые листья подсолнечник избавляет носящего это растение от злословия. Стебли крапивы и полевой ярутки придают бесстрашие, кушак из горькой полыни поможет в трудном путешествии снять усталость. Талисманом высшего счастья в древних магических рукописных источниках назван папоротник: он, согласно поверьям, приносит удачу во всех предприятых, игре и любви. В славянском фольклоре это растение всегда связывалось с поиском кладов и с древним языческим праздником Ивана Купалы — временем наивысшего расцвета жизненных сил природы.

В чудесную ночь с 23 на 24 июня (по старому стилю), между двенадцатью часами и часом, только несколько секунд полыхает алым пламенем цветков папоротника.

В народе ходили рассказы о случаях, когда папоротник попадал в лапоть некоторым счастливым, задевшем его нечаянно ногою. С той поры они начинали видеть сквозь землю зарытые сокровища, запоминали эти места, но, придя домой, разувались, роняли цветок и тут же все забывали.

Орхидея, ятрышник; рута,

барвинок, любисток, калина, хмель — наиболее популярные в славянской поэзии растения, связанные с чарами и любовными приворотами. На Украине рута, барвинок, девясил очень часто выращивались в палисадниках возле хат. В состав приворотных зелий входили в основном так называемые «венерианские» растения, то есть растения, связанные с Венерой астрологическим соответствием — очень пахучие, сладковатые на вкус, лилово-малинового, сиреневого или розового цвета.

В настоящее время установлено, что ряд растений содержит специфические вещества, которые называют биогенными стимуляторами. Общеукрепляющие свойства алоэ знали еще античные воины. Сок очитка большого (заячьей капусты) на Руси использовали как «живую воду», которая помогала снять сильное утомление. Слава очитка была так велика, что растение именovali даже русским женишем. По одной из версий былины об Илье Муромце именно заячья капуста помогла встать будущему богатырю на ноги.

Весьма интересными представляются исследования стимулирующих растений, исполь-



# нас защищают



ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ, ВЫПЛАЧИВАЕМЫХ НА ОБЩЕСОЮЗНОМ  
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ (В РУБЛЯХ В МЕСЯЦ)

| 1   | 2                                 | 3        | 4     | 5        | 6  | 7  | 8      | 9      |
|---|-----------------------------------|----------|-------|----------|----|----|--------|--------|
| б) ребенку 2 года (мать работает);  | $35^2 + 35^3$                     | 45 45    | —     | 16,67    | 60 | —  | 236,67 | 118,33 |
| в) ребенку 15 лет (мать работает).  | $35^3$                            | 45       | —     | 23,33    | 60 | —  | 163,33 | 81,66  |
| <b>6. Семья разведенной женщины (работающей):</b>   |                                   |          |       |          |    |    |        |        |
| а) 1 ребенок в возрасте 3 лет;  | $35^3$                            | 45       | —     | 16,67    | 60 | —  | 156,67 | 78,34  |
| б) 2 детей — 10 лет и 13 лет.   | —                                 | —        | 40 40 | 20 23,33 | 60 | —  | 183,33 | 61,11  |
| <b>7. Семья с ребенком-инвалидом:</b>   |                                   |          |       |          |    |    |        |        |
| а) полная семья с ребенком-инвалидом в возрасте 1 года (мать в отпуске);                  | $70^1$ $70^4$                     | 40 65    | —     | 16,67    | 60 | 60 | 381,67 | 127,22 |
| б) полная семья с ребенком-инвалидом в возрасте 15 лет;                                   | $70^4$                            | 65       | —     | 23,33    | 60 | 60 | 278,33 | 92,78  |
| в) одинокая мать с ребенком-инвалидом в возрасте 1 года (в отпуске по уходу за ребенком); | $70^1 \cdot 70^4$<br>$\cdot 35^3$ | 40 65 45 | —     | 16,67    | 60 | —  | 401,67 | 200,83 |
| г) одинокая мать с ребенком-инвалидом в возрасте 15 лет;                                  | $35^3$ $70^4$                     | 55 65    | —     | 23,33    | 60 | —  | 253,33 | 126,66 |
| д) разведенная женщина с ребенком-инвалидом в возрасте 5 лет.                             | $35^2$ $70^4$                     | 45 65    | —     | 16,67    | 60 | —  | 291,67 | 145,84 |
| <b>8. Семья студенческая с ребенком в возрасте 2 лет (успевающие студенты).</b>           |                                   |          |       |          |    |    |        |        |
|   | $35^3$                            | 45       | —     | 16,67    | 60 | 60 | 216,67 | 72,22  |
| <b>9. Семья военнослужащего срочной службы с 1 ребенком:</b>                              |                                   |          |       |          |    |    |        |        |
| а) возраст ребенка 1 год (мать в отпуске);  | $70^1 + 70^5$                     | 40 · 40  | —     | 16,67    | 60 | —  | 296,67 | 148,34 |
| б) возраст ребенка 2 года (мать в отпуске).   | $70^5 + 35^2$                     | 40 · 45  | —     | 16,67    | —  | —  | 206,67 | 103,34 |

ПРИМЕЧАНИЯ. Наиболее значительные компенсации имеют семьи с детьми-инвалидами и одинокие матери.  
 а) во время отпуска по уходу за ребенком до 1,5 лет;  
 б) если имеют ребенка-инвалида, ребенка под опекой;  
 в) являются семьей одинокой матери, женой военнослужащего срочной службы, вдовами и вдовцами с детьми.

Например:

полная семья с двумя детьми в возрасте старше 1,5 лет;

неполная семья с одним ребенком старше 1,5 лет.

|   |   |   |   |    |    |     |    |
|---|---|---|---|----|----|-----|----|
| — | — | — | — | 60 | 60 | 120 | 30 |
| — | — | — | — | 60 | —  | 60  | 30 |

- <sup>1</sup> Пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года.
- <sup>2</sup> Пособие на детей в возрасте от 1,5 до 6 лет.
- <sup>3</sup> Пособие на детей одинокой матери.
- <sup>4</sup> Пособие на ребенка-инвалида.
- <sup>5</sup> Пособие на детей военнослужащих срочной службы.

ОТ РЕДАКЦИИ. В двух номерах мы предложили вашему вниманию таблицы, из которых вы можете узнать о мерах по социальной защите населения, принятых союзным правительством. Эти пособия и компенсации можно считать базовыми, опорными. Помимо них, уже принят ряд дополнительных решений правительства, Указов Президента СССР. Кроме того, каждая республика, край, даже область могут в соответствии с возможностями своих бюджетов внести поправки и увеличить помощь тем, кто наиболее нуждается в ней: старикам, детям, многодетным, одиноким, инвалидам. Внимательно следите за центральной и местной печатью. За всеми разъяснениями о сумме выплат обращайтесь по месту работы или в отдел социального обеспечения по месту жительства.



Так называлась статья, опубликованная во 2-м номере журнала за этот год. Отклики она вызвала самые разные — от возмущения до полного единодушия с героиней статьи. Молодая женщина, мать-одиночка, отрекалась от своей дочери, просила взять больную шестилетнюю девочку в семью «богатых добрых людей». Какая нужда поставила ее на этот край, какие мысли и чувства привели к такому решению? Анна, как мы называли героиню статьи, рассказала об этом сначала в письме в редакцию, потом в беседе с корреспондентом. Обстоятельства ее жизни, не слишком трагичные на первый взгляд, но беспросветные, как нам казалось, не могли не вызвать сочувствия. Но ни я, как автор статьи, ни Анна почти не верили, что эти «богатые добрые люди» могут найтись в реальности.

Журнал еще не попал к подписчикам, когда я получила от Анны письмо: дочку она отдавать раздумала. Но не потому, что усомнилась в правильности своего решения, а оттого, что отчетливо поняла: нет таких людей, особенно сейчас, когда человек в тревоге за собственную судьбу, за свой кусок хлеба; в обществе — распад, в душах — разор и смятение...

Каково же было наше удивление, когда пошли отклики: в каждом втором письме читатели предлагали забрать к себе Анну вместе с дочкой или одну Ирочку, осуждая ее мать за малодушие и черствость. Ни повышение цен, ни ухудшившееся положение в стране, ни угроза полного экономического краха не прервали поток этих откликов. Каким же «богатством» владеют люди, не боящиеся приютить незнакомую, измученную женщину и чужого ребенка? У кого-то дети выросли, а силы еще есть, есть сердце материнское, отзывчивое, есть надежные руки, корова в хлеву... Женщины подробно описывали свой достаток — немудреный, но пока относительно независимый от наших экономических бурь. И про-

сили: сообщите Анне, пусть немедленно приезжает, у нас (у меня) отогреется! Другие (мужчины) попросту звали Анну замуж. Третьи предлагали забрать Ирочку в придачу к своим двоим, троим, а то и четверым детям. Невольно приходила мысль: разве вокруг этих отзывчивых, добрых людей мало несчастных, неужели только потому, что Анна стала героиней статьи, на нее полилось милосердие?.. Сложный вопрос.

Но как бы там ни было, мы от всей души благодарны читателям. Трудно представить, что станет делать Анна с их письмами, счет которых пошел на сотни. Во всяком случае, материальная поддержка в ее положении — ничего, как она безжалостно определяет, — будет кстати.

Вместе с тем пришли письма с рассказами о своей судьбе, иногда не менее горькой, чем у Анны. Некоторые из них мы публикуем.

### «УХАЖЕРЫ ПОСТАРЕЮТ, И ТРЯПКИ ВЫЙДУТ ИЗ МОДЫ...»

«Я мать-одиночка. Считаю, единственное, что сделала в жизни, — родила дочь Анну. Не знала любви, но я знала предателя, а я любила, но он зал: ребенок не нужен, и мать мне кричала, выгоняя из дома: «Опозорила, делай немедленно аборт!» Я сказала «нет» и ушла в общагу к девчатам. Две недели выпрашивала койку, о ребенке молчала. Когда стало заметно, я уже их «обманула» — койку получила. На работе все осуждали, я плакала, но терпела. Родила девочку, испытала все тяготы одиночества, да и ребенок родился больным. Два года моя девочка мешала ночами спать соседкам, потом я мольбой и слезами выпросила комнату в 9 метров, свое счастье, с казенной кроватью и шифоньером. А как выбивала детсадик? Снова слезы, нервы, мольбы. И вот выбила, а дочь через месяц заболела, и всю зиму мы с ней кочевали из больницы в больницу.

Я хорошо знаю, как жить на 20 рублей вдвоем — хлеб и молоко!.. Знаю, как спать на стульях в больнице, когда никто не приносит передач, а кормят тебя из милости другие матери. Теперь дочке три года, я дрожу над ее здоровьем, обливаю ежевечерне холодной водой, таскаю каждый день летом на море, благо что оно недалеко и пока бесплатное. И вот я вылечила ее!

Моя дочь хорошо знает, что такое часовые стояния в очередях, носит уцененные вещи, зато у нее самая красивая кукла — «мам», шила платье и шпiku. А когда она обнимает меня вечером перед сном и говорит: «Ты устала, давай спать», я чувствую себя самой

счастливой на свете. Знаю женщин, у которых «все» есть — мужья, дачи, машины, шмотки импортные, но нет ребенка — и в душе пустота. Ты же счастливая, Анна! Мужчины постареют, и тряпки выйдут из моды, а дочь — это твоя плоть и кровь, не бросай ее, не делай себя несчастной! Наташа, Краснодарский край».

### «У МЕНЯ БЫЛО ДВЕ ТРУДОВЫЕ КНИЖКИ, ПОТОМУ ЧТО Я ХОТЕЛА ЖИТЬ!»

«Тебе Бог дал счастье иметь дочь, а ты отказываешься. Расскажу н...

много о себе. Я из семьи, как говорят, неблагополучной. Рано узнала все, что не нужно было знать никогда, успела получить до 23 лет три судимости. Вышла в последний раз, все бы покатило, как прежде, да узнала, что будет ребенок. Знаете, как было тяжело отойти «от друзей»? Без них поддержки никакой, угла нет, надеть нечего. Спала на чердаках, где придется, но устроилась на работу в горячий цех, в три смены.

Наконец дали место в общежитии, но было уже видно мое чудо, и меня пять лет не прописывали, спасибо, что не гнали. Родила в 81-м Юльку. Из комнаты потихоньку всех выжила. Из цеха ушла в свое же общежитие уборщицей.

Вряд ли эти исповеди покажутся вам однообразными. Сколько их — несчастливых женщин, загнанных жизнью в угол, но не потерявших своей любви, не предавших своих детей.

Фотомонок прислал на наш фотоконкурс Я МЕТЕЛИЦА



ТА, ЧТО ПРОШЛА МИМО ВАС, поразила не своим нарядом, не яркой красотой, а очень простой, но изысканной прической. Наверное, в тот момент вы подумали, что и вам бы такая очень и очень пошла и на вас бы тогда тоже с завистью оглядывались женщины. Может быть, женщины, попавшая вам на пути, из парикмахерского салона «Флоранна», совместного с французской фирмой «Ив Роше»? Если это так, то, даже если вы живете очень далеко от первопрестольной, сегодня мы даем вам шанс выглядеть так, будто вы ну

# ПОЛУЧАСА



Прическа «Асимметрия».  
Стрижка «Молодежная».

Нашему Салону мод, причесок и косметики помогает работать АЛЛА КРАСИНСКАЯ.



# КАК ИЗ ПАРИЖА...

Вам нравятся прически на цветной полосе? Тогда рискните. Конечно, лучше, если, всмотревшись в схему, за работу примется парикмахер-профессионал, но на худой конец справится и подруга, хотя бы немного умеющая держать в руках ножницы.

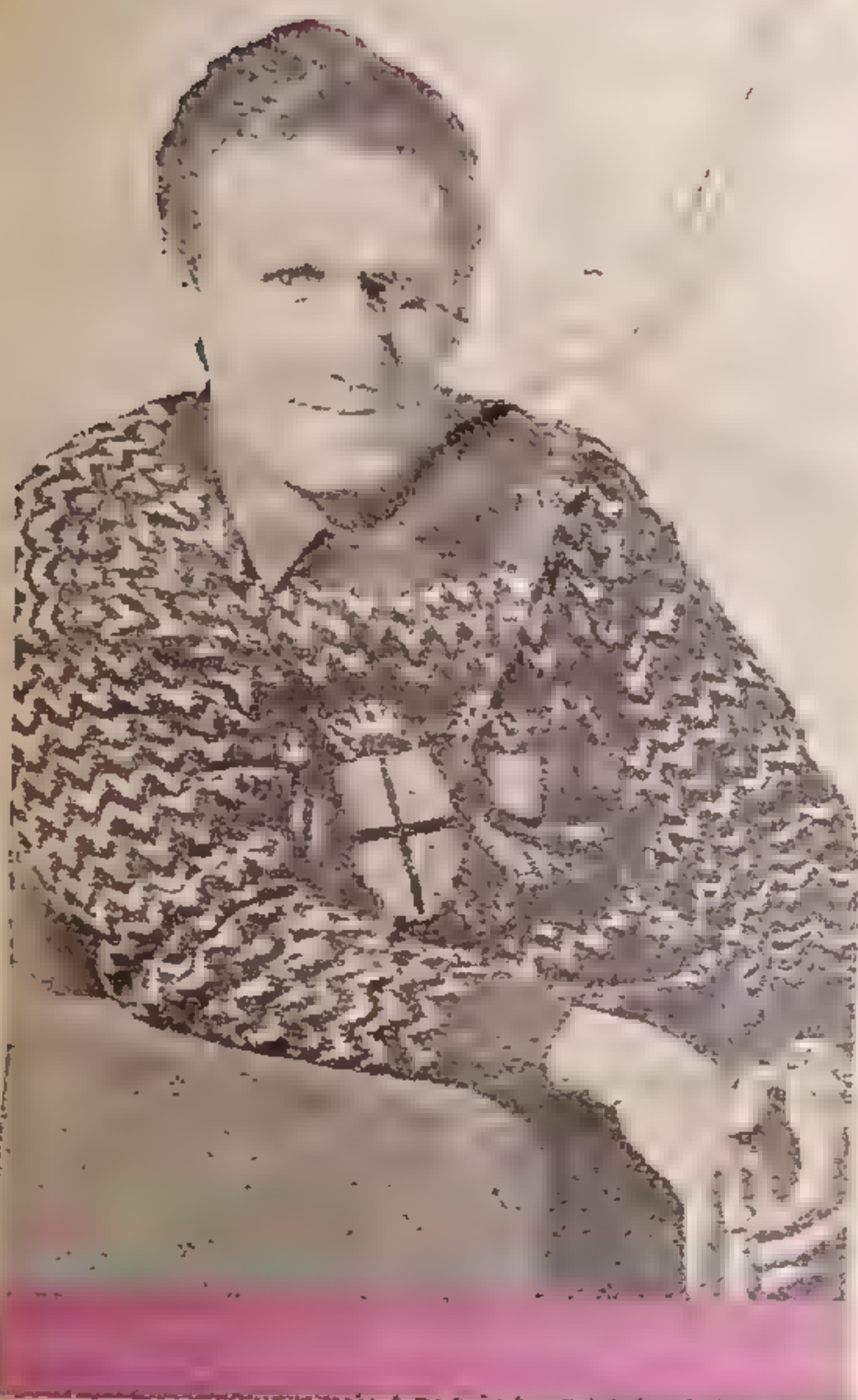
Фото А. ЖМУЛЮКИНА





# КОЛДУН

## ТОЖЕ МУЖЧИНА, УТВЕРЖДАЕТ ЮРИЙ ТАРАСОВ



душах. Даже если в доме «грозовая атмосфера», верба способна ее разрядить, способна утихомирить самые разбушевавшиеся страсти.

— Спасибо большое, Юрий Васильевич, за совет, которым воспользуются, конечно, не только Валя с подругами, но и многие ваши поклонники. Но вот о чем хочу попросить вас еще. После того как вы разрешили опубликовать «Заговор на любовь», то и по телефону, и в письмах вас умоляют дать еще заговоры...

— Сегодня все просьбы женщин для меня — закон. Продолжая начатый разговор, дам «Заговор от разлучницы», а потом уж вы подскажете, что еще. Записывайте —

### ЗАГОВОР ОТ РАЗЛУЧНИЦЫ

«Поутру встает солнце красное, а как ночь — придет луна нежная. Солнце красное-распрекрасное, луна нежная-безмятежная. И никогда они не встречаются, оба разом нам не являются. Так и суженый мой пусть с (имя) не встретится, никогда пусть с ней не слюбится. Как сказала я, так и сбудется».

— Красиво. А что надо делать, произнося заговор?

— Читая заговор, надо сжигать на пламени свечи фотографию соперницы, если же карточки нет или вы вообще не знаете эту женщину, вырезается из бумаги женская фигурка и сжигается.

— Простите, Юрий Васильевич, а как же

поступали женщины в давние времена, когда фотографий не существовало да и бумагу могло просто не быть под рукой?

Ваши прапрабабушки или вырезали из щепочки женскую фигурку, или находили веточку или корешок, напоминающие ее, или лепили фигурку из хлеба, теста, глины и бросали ее в печку, костер, любой огонь. Кстати сказать, вы тоже можете поступать именно так.

— Ну вот у нас и появился выбор, и задача значительно облегчена. Юрий Васильевич, любовь, безусловно, волнующая тема для всех женщин, и в каждом нашем разговоре мы уделяем ей много времени. Но сейчас мне хотелось бы поговорить о другом — о детях. Те из нас, у кого они есть, согласятся со мной, что нет на белом свете ничего дороже, чем наши дочки, сыновья, наши внуки. И нет ничего страшнее, чем тот ужас, который мы испытываем, когда они болеют. Поэтому-то в почте огромное количество писем с просьбой опубликовать «Заговор от сглаза». Все, кто нам пишет, уверены, что ребенка можно «сглазить»...

— И они абсолютно правы. Дети, особенно маленькие действительно подвержены отрицательному, недоброму влиянию. Именно поэтому наши бабушки всегда внушают молодым родителям, чтобы не показывали они новорожденных или еще совсем малюсеньких детишек чужим людям. Даже если вы и не верите в «порчу», «сглаз», советую вам послушаться бабушку. Ну а тем, кто просит о заговорах, я сейчас дам...

### ЗАГОВОР ОТ СГЛАЗА РЕБЕНКА

«С утицы водица, с младенца лиховица. От кого взялось, тому передалось. Кто со злобой колючею, тому слезою горячею».

Произносить заговор, умывая ребенка и сливая воду на пол или на землю.

«По головушке светлой, по спинке прямой, по животику белому, по ножкам резвым яичко катается, «сглаз» да хворь на него мотается, соберется вся немочь до крупницы, кто наслад ее, к тому возвратится, кто заставил младенца мучиться, тот от «порчи» злой жгутом скрутится».

Произносить заговор, катая по телу ребенка куриное яйцо. Потом бросить его в огонь и сжечь. Если такой возможности нет, разбить яйцо на сковородку и зажарить до черноты.

— Эти заговоры только для маленьких детей?

— Вовсе нет. Пусть вас не смущает слово «младенец». Для родителей и тридцатилетний сын или дочь — все равно ребенок.

— Юрий Васильевич, начинается весна, когда хочется как можно больше времени проводить на улице, когда хочется больше ходить и больше ездить. Но вот, если уезжает из дома дорогой человек: дети ли,

муж ли, жена, родители — оставшиеся всегда, естественно, очень волнуются. А в наше беспокойное время особенно...

— Понял, понял. Есть такой заговор называется

### ЗАГОВОР НА УДАЧНЫЙ ПУТЬ И БЛАГОПОЛУЧНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

«Ой, как сокол из гнезда вылетает, путь далекий его ожидает, полетит он над водами текучими, полетит над лесами дремучими, полетит над острыми кручами. Пусть в пути его мой оберег защищает, чтоб горькой воды не напиться, чтоб в лесу чужом не заблудиться, чтоб об острые кручи не разбиться».

Пусть поможет ему солнце красное, чтоб была путь-дорога ясною, пусть поможет ему луна нежная и как мать к нему будет бережная, пусть помогут ему ветры буйные, пусть не буйствуют, лишь посвистывают, чтобы крылья его были быстрыми, чтоб далекий путь укорачивали и к родному гнезду поворачивали.

Чтоб не стояло гнездо опустелое, чтоб не маялась семья осиротелая».

— Я все больше и больше убеждаюсь, что ваши предки-колдуны были великими поэтами. В заговоре речь ведется о соколе, но произносить его, очевидно, можно и для женщины?

— Разумеется, только не забудьте вслед уезжающему плеснуть воды, вручить талисман-оберег и периодически, а лучше всего каждый вечер, произносите заговор, пока путешественник или путешественница не вернется домой.

— Что ж, Юрий Васильевич, вы сделали всем нашим читательницам удивительный подарок. Спасибо огромное!

— Я буду рад, если милым женщинам мой подарок понравится. А для вас я принес розы. Нравятся? Ну вот, а вы сомневались, что колдун — тоже мужчина!

Подарки от Колдуна России принимала Людмила КОДЗАЕВА





# У Б. ЗАБОТНИЦЫ

## «В СПЕЦИАЛИСТАХ НЕ НУЖДАЕМСЯ...»?

Адресат у всех этих писем один: «Директору механико-технологического техникума текстильной промышленности Ромашко И. К.». Да и содержание, по существу, одинаковое:

«... Сообщаем, что фабрика «Красные суконщики» в специалистах на период до 1995 г. не нуждается».

— И таких отказов — полная папка! — горько констатирует Иван Кириллович Ромашко. — Конечно, мы не сидели сложа руки. Я сам объездил десятки предприятий, твердят одно: «Производство падает. На фабриках сокращения. Увольняем кадровых, опытных работников. А ты с молодыми специалистами носишься. Да откуда их сейчас брать!» А директор фабрики им. Петра Алексеева Николай Григорьевич Яценко посоветовал: «Перетерпи годика три, начнется рост производства — на колених будем стоять «Дай специалиста!»

Но что значит «перетерпи»? Закрывать техникум, прекратить прием, распустить отличный коллектив? А потом что, начинать все строить заново? Да откуда же возьмутся специалисты в тот час, когда они понадобятся, если прекратить их готовить сегодня?

... И такое происходит отнюдь не только в текстильной отрасли. Может, даже острее это чувствуют те, кто готовит специалистов приборостроения, радиоаппаратостроения, метрологии.

А как просто решалась судьба выпускников еще совсем недавно — года четыре тому назад! «Распределение» — само это слово как бы витало весной в воздухе техникумовских и институтских коридоров. Заседала госкомиссия: каждому — в зависимости от его успехов в учебе — предлагалось место, откуда пришла заявка: город или село, фабрика или НИИ. Молодой специалист был обязан ехать по распределению, отработать как минимум три года. Но зато у него были и немалые льготы — он в первую очередь обеспечивался жильем, его не имели права уволить, сократить. Теперь все изменилось. Если раньше техникум обязан был своего выпускника «трудоустроить», то теперь лишь «информировать о положении в сфере занятости» и «содействовать трудоустройству». В общем, как сказал директор приборостроительного техникума Евгений Львович Некрасов, «наш выпускник попадает на рынок труда».

А на рынке этом, как на всяком рынке, никому нет дела ни до твоего возраста, ни до конкретных обстоятельств твоей жизни. Вот перед вами одна такая «весточка с рынка труда»:

«Мне 19 лет. Недавно я получила свое первое пособие по безработице. Как так случилось, что я оказалась безработной? Я окончила ПТУ в г. Омске, получила профессию переплетчицы. Там и работала. Но в Братске у меня болела и умерла мама, и я уехала домой. Городок у нас небольшой, живу я в одном из поселков, типографии поблизости целых две, но там никого не требуется, даже уборщиц. Везде мне отказывали. Тогда я обратилась в службу занятости, но вакансий никаких нет. Просилась на переподготовку — говорят, нет заявок от предприятий. Соглашалась на сезонную, временную работу, но и ее нет. И вот выдали пособие как безработной. Теперь решила поступить в новое ПТУ

и навсегда покончить с этой проклятой безработицей.

Светлана Кокорина, г. Братск».

Итак, девятнадцатилетняя Светлана на «рынке труда» не одна. По данным Министерства труда Российской Федерации, от 40 до 60 процентов выпускников профессиональной школы не находят применения своим силам и знаниям по той специальности, которой их обучили. Это же подтверждают цифры, которые сообщили нам в Федеральной службе занятости России.

— Молодежь до 22 лет составляет 25—30 процентов от числа безработных, и цифра эта неуклонно растет. Еще в 1991 г. эта доля была только 16 процентов, — так охарактеризовал обстановку на сегодняшний день заместитель начальника Управления политики занятости этой службы Анатолий Сергеевич Харланов. — Особенно тревожат темпы роста безработицы. Если общее число безработных по отношению к числу работающих в России не так уж и велико (всего 1 процент, в то время как в развитых странах рыночной экономики эта цифра обычно 10—12 процентов), то по темпам роста безработицы мы сейчас «опередили» всех. Особенно резкий скачок бывает весной. Так, весной 1992 года к поискам работы сразу приступили 565,4 тысячи выпускников вузов, 732 тысячи окончивших техникумы и более 1 миллиона получивших аттестат зрелости.

Как быть? Как оказать содействие молодым специалистам, когда и для опытных порой нет работы? Старый механизм «распределения» сломан, а новый еще не создан.

По Кодексу законов о труде России, который принят в сентябре 1992 г., на всех предприятиях устанавливается «броня», т. е. обязательное предоставление определенного количества рабочих мест для окончивших общеобразовательные школы и производственно-технические учебные заведения, а также других лиц моложе 18 лет. Многим выпускникам эта «броня» поможет начать трудовую жизнь.

Кроме того, местный Совет может принять решение о квоте, т. е. определенном проценте рабочих мест, которые должны быть отданы той или иной категории трудящихся, — например, женщинам в районах, где особенно сильна женская безработица, или женщинам — выпускницам техникумов.

И, наконец, меняется психология людей, которые ищут сегодня работу. Несколько — по крайней мере три последних — поколений россиян выросли среди привычных объявлений «Требуется». Спрос всегда превышал предложение. Теперь все иначе. Чтобы понять характер этих перемен, достаточно почитать объявления в разделе «Ищу работу» московской газеты бесплатных объявлений «Все для вас». Половина из 100 страниц сборника отдана именно им.

«Женщина — инженер-технолог в области машиностроения — ищет работу, возможно, не по специальности с переобучением. Татьяна».

«Девушка, 21 год, среднетехническое образование (технолог швейного производства), ищет интересную, хорошо оплачи-

ваемую работу, можно не по специальности. Ответственная, старательная. Быстро обучусь. Александра».

«Москвичка, 25 лет, с высшим техническим образованием, окончившая курсы бухучета, ищет интересную хорошо оплачиваемую работу. Согласна на переобучение. Надя».

Все эти непривычные для нас «согласна на переобучение», «легко освою новую профессию», «можно не по специальности», «быстро переобучусь» свидетельствуют — работа нынче такая ценность, что ради ее получения стоит приложить дополнительные усилия — обучиться, переобучиться, даже поменять профессию.

И все же вернемся к началу нашего разговора и вспомним цитату из письма директору техникума — «фабрика «Красные суконщики» в специалистах не нуждается». Вспомним, чтобы поставить вопрос, как говорится, в другом масштабе — в масштабе государства: а Россия нуждается ли сегодня, а главное, — завтра в специалистах и в каких именно? Может ли кто-нибудь в государстве ясно и четко ответить на этот вопрос?

От бесед в министерских кабинетах остается впечатление, что ответа на этот вопрос нет, что прогноз отсутствует, даже на ближайшие 5 лет.

А ведь те, кого примут на 1-й курс в нынешнем, 1993 году, получают дипломы аж в 1998-м, за два года до нового тысячелетия. Не отпадет ли нужда в некоторых профессиях за это время, не отменит ли их сама жизнь? Естественно, у таких выпускников будут проблемы с трудоустройством.

Сейчас в Верховном Совете России всесторонне обсуждается закон о профессиональном образовании. В нем будет немало нового — и введение должности младшего инженера, на которую получают право окончившие первые три курса вуза, и многое другое. Необходимо в нем предусмотреть и меры по социальной защите специалистов. А именно: взамен «распределения» необходимо выработать в государстве новый механизм — ежегодной корректировки планов подготовки специалистов. Чтоб готовить именно тех, в ком будет нужда.

\*\*\*

Номер журнала с этой статьей вы, читатель, получите в феврале 1993-го. К кому-то, может быть, он доберется и в марте. Снова весна. Опять шуршат рулоны чертежей дипломных проектов и кнопки отлетают от досок. Выпускники 1993 года уже ищут рабочие места — вместе с руководителями практики, преподавателями, директорами техникумов и даже родителями.

Девушки — выпускницы техникумов, ПТУ, вузов весны 1993 года! Как сложатся ваши судьбы? Сумеете ли вы найти работу по специальности и по душе? Кто поможет — учителя и наставники или служба занятости? Напишите нам об этом. А мы попросим Министерство труда России и Федеральную службу занятости прокомментировать в журнале ваши письма. На конверте сделайте пометку: «У безработицы — женское лицо. Выпускница-93».

Ада ЛЕВИНА.



...старо-

«Привыкнешь», — подумала Марьяна, но вслух ничего не сказала.

— Ну, я пойду. — Марьяна поднялась.

— У тебя вечно одно и то же, — обиделась Тамара.

— А у тебя?

— А у меня всегда разное.

Любовь, как свет. И количество света в каждой женщине выделено одинаково. Но Марьяна живет при постоянном ровном освещении. А Тамара — яркими вспышками. Вспышка — темнота. Опять вспышка — опять темнота.

Днем было то же, что и всегда, но с оттенками. У Кольки в школе украли пуховую куртку.

Пошли к учительнице, у нее были испуганные глаза.

— А вы не одевайте его в хорошие вещи, — посоветовала учительница. — Купите просто ватничек.

— А где я его куплю? — спросила Марьяна.

Вопрос повис в воздухе. Ничего купить было нельзя, и учительница это знала.

Вышли на улицу. Кольку сопровождал его лучший друг Гоша.

Марьяна сняла с себя куртку и надела на сына.

— А ты? — спросил Колька.

— А я так... Здесь близко.

— Моя мама тоже отдала мне свою шапку, когда у меня украли, — сказал Гоша.

Дома Марьяна полезла на антресоли и достала старое Колькино пальтецо. Он был в нем такой зашарпанный и жалкий, такой совок, что Марьяна зарыдала.

Куртки не очень жалко, это восстанавливаемая утрата. А жалко Кольку, который ходит в ТАКУЮ школу, в ТАКОЙ стране.

Другой страны Марьяна не хотела. Но она хотела, чтобы в ее большом доме был порядок. А когда он еще будет, порядок?

Аркадий делал все, чтобы оградить семью от смутного времени, но время все равно заглядывало в их дом и кривило рожи. И никуда не денешься. Хоть и в красивой квартире, как в шкатулке, — ты погружен в толщу времени. Дышишь им. Хорошо еще, что не стреляют и пули не прошивают стены.

И температура опять ползет к нулю. И сквозь эту слякоть и неразбериху — длинные междугородные звонки. Школьная подруга Нинка Полосина приглашает на свадьбу дочери.

Как бежит время: давно ли сами были девчонки, вместе возвращались из школы. Теперь Нина — мама. Дочку замуж выдает.

— А сколько ей лет? — не понимает Марьяна.

— Восемнадцать. Учится на первом курсе.

А ее Колька учится в первом классе. Нина родила в двадцать. Марьяна — в тридцать.

— Я постаралась! — кричит Марьяна.

Но она точно знает, что никуда не поедет.

— Поезжай! — неожиданно предлагает Аркадий. — Все-таки новые впечатления.

— Какие впечатления? — удивляется Марьяна. — Чего я там не видела?

— Ну нельзя же все время сидеть на одном месте. Нельзя быть такой нелюбопытной, — с неожиданным раздражением замечает Аркадий.

— Ты хочешь, чтобы я уехала? — удивляется Марьяна.

— Надо отдавать долги. Долги юности, дружбы... Нельзя замыкаться только на себе.

Аркадий переключается с телевизора на газету. Он красиво сидит, нога на ногу. Красиво курит, щурясь одним глазом. А тут куда-то ехать. И преступность выросла. Войдет в вагон какой-нибудь прыщавый, шестнадцатилетний и убьет с особой жестокостью.

Однажды, в отрочестве, Марьяна убивала гусеницу. Гусеница была сильная, с рогами, толстая, как сосиска. А Марьяна — еще сильнее и больше. Она придавливала ее к земле палкой. Гусеница выгибалась. Из нее летели сильные чувства: ненависть, боль, страх — все это излучалось, шло волнами и доставало Марьяну, возбуждая не познанное ранее состояние. Наверное, оно называется «сализм». Садистам нужен чей-то страх, взамен нежности.

— Свадьбу устраивать в такое время... — бурчит Марьяна.

— Время не выбирают. Какое достается, в таком и живут. И женятся, и умирают. Это так. Время не выбирают.

Поезд тронулся, и одновременно с толчком в купе вошел второй пассажир. Марьяна сразу его узнала: известный артист, засмотренный мужик. Он был не молод и не стар. От него пахло третьим днем запоя.

Марьяна разбиралась в запоях. Ее мать пила, и Марьяна все детство слонялась по подругам и родственникам, привыкла ночевать где ни попадя. У нее была хрустальная мечта: иметь свой дом. Может быть, именно поэтому она так любила и берегла дом.

Артист тяжело осел на полку, возвышался, как стог сена. Внизу — широко, к голове сходит на конус. Он тут же завопил, стал раздеваться. Марьяна вышла в коридор, чтобы не мешать человеку. А когда вернулась, он уже лежал, как стог, если его повалить.

— Вы извините, пожалуйста, — повинился артист.

— За что? — не поняла Марьяна.

— За то, что я вас не развлекаю. Не оказываю внимания.

Он извинялся за то, что не пристает к ней, не использует таких исключительных условий: двое в купе, в ночи.

Марьяне захотелось спросить: «А порядочные женщины у вас были?»

Но не спросила. Это не ее дело.

Артист тем временем захрапел. Купе наполнилось алкогольными парами.

Марьяна тоже легла и стала смотреть над собой. Она плохо спала в поездах. Она могла спать только у себя дома, только рядом с Аркадием. Первые десять лет у них были две кровати, стоящие рядом, но как ни сдвигала матрасы — все равно между кроватями расщелина с жесткими деревянными краями. Аркадий удобно возлежал на матрасе, а Марьяна лынула к нему и оказывалась в расщелине. Марьяна заменила две кровати на одну. Арабскую. Аркадий называл ее обл. публ. дом (областной публичный дом). Кровать широкая, как стадион. Удобный матрас — ни жестче, ни мягче, чем надо. Постель — поэма. Одеяло из чистого пуха. Лежишь, как под теплым облаком. А за окном дождевые капли стучат в жестяной подоконник. За окном дождь и холодно, и волки плачут возле бывшей сталинской дачи. А мой дом — моя крепость.

Марьяна — домашний человек. У нее нет другой специальности.

В ранней молодости мучили молодые амбиции, мечтала сняться в кино, чтобы все увидели, какая она красивая. Попыталась поступить в театральное училище, но ее не взяли. Не нашли таланта. Марьяна тогда расстроилась, Аркадий утешал. У них тогда

любовь горела ярким желтом. Аркадию надо было идти в армию, он не представлял себе разлуки. Притворился сумасшедшим и лег в диспансер. Его комиссовали. То ли удачно симулировал, то ли в самом деле оказался слегка шизоидным. Кто может провести грань между нормой и ненормой? Где она, эта нижняя грань?

Аркадий сэкономил два года, поступил в институт и стал врачом. Да не каким-нибудь, а уникальным специалистом. У него была обостренная интуиция, и он по внешнему виду мог определить состояние человека. Даже по тому, как он здоровадается. Нездоровый человек невольно экономит энергию и здоровадается безо всякого интереса. По необходимости. А здоровый человек исполнен любопытства и жаждет взаимодействия.

Аркадия постоянно посылали в командировки по углам страны: в Заполярье, на Дальний Восток. Забрасывали бригаду врачей, как десант, для проверки населения. Для выявления онкологических больных.

Аркадий звонил из любой точки земного шара, ему было необходимо прикоснуться словом. Марьяна стояла с трубой, спрашивала:

— Когда приедешь?

И если не скоро, через неделю, например, Марьяна принималась плакать. А он слушал, как она плачет, и искренне страдал.

Возвращался серый. Уставал душой и телом. Жалел людей. Страдал от собственной беспомощности. Ненавидел нищее здравоохранение в преступно-равнодушном обществе.

Они подолгу разговаривали. Потом ложились на арабскую кровать под пуховое одеяло, и постепенно чужое несчастье и равнодушное общество отделялись и становились чем-то отдельным, как пейзаж за окном.

Бесчестному житию застоя они могли противопоставить только свой дом — свою крепость. Потом застой рухнул, пришла долгожданная демократия, и еще страшнее стало выходить из дома. Пришлось заказывать железную дверь. И как изменилась жизнь... Как будто среди лета выпал снег. Только что зеленела трава, и вдруг все стало белым.

На кого рассчитывать? Только на Бога. На Иисуса Христа. Аркадий реставрировал иконы. Марьяна смотрела на лики святых, как на фотографии родственников. Христос на руках Марии — ребенок, но иногда вдруг изображался со взрослым, зрелым лицом. Ему как бы отказывали в детстве. Он как бы сразу — БОГ.

— Мы сами во всем виноваты, — неожиданно ясно сказал артист. — Семьдесят лет поддерживали эту власть и работали на нее, как рабы.

Для бреда эта фраза была слишком длинна и осмысленна.

— Я не поддерживала, — сказала Марьяна. — Я просто жила.

— Вы молчали. А значит, поддерживали. И, значит, должны искупить.

— Каким образом? — не поняла Марьяна.

— Поваляемся в дерьме. Может, умоемся кровью. А уж потом заживем по-человечески.

— А это обязательно, поваляться в дерьме?

— Обязательно, — с убеждением сказал артист.

Он сел и стал открывать бутылку с минеральной водой. Прислонил пробку к краю стола и стал стучать кулаком сверху. Проще было взять открывалку. Но это была ЕГО дорога к утолению жажды...

Окончание в № 3.



# мство любви





— **В**ладимир Юрьевич, встретиться с философом в наше время и не спросить его «Что делать?» — значит, изменить отечественной традиции. Когда в начале века такой вопрос, произнесенный, вероятно, с драматической интонацией, задали одному нашему знаменитому мыслителю, он ответил, мол, как это, батенька, что делать? На дворе лето, надо ягоды собирать, потом варенье варить, а зимой чай с вареньем пить. Я не уверена, что из-за дороговизны сахара мы нынче наварим варенья вдосталь. Что бы вы, человек рискованной профессии, да еще и философ, могли посоветовать?

— Про варенье — это замечательно. Варенье — это уют, семья, надежность. Что делать, спрашиваете? А покрепче прикройте дверь вашего дома и не нести в него уличную грязь и психоз. Не поддаваться на провокацию политиков, обещающих голод и гражданскую войну. Раз так, вас трясет, все надежды свои вы возлагаете не на свои руки и голову, а на облеченного властью. И он уже на коне. Лжет с утра до вечера. Меня страшно злит податливость людей, доходящая до слепоты. Иногда слышу: «Дали бы мне в руки автомат». А в кого стрелять? Виновные в смуте — им есть куда спрятаться. Ненависть выливается на тех, кто такой же, как ты. Посмотрите на муравейник: что бы ни происходило в природе — снег, дождь, ураган, — там идет своя жизнь. Каждый занимается, чем ему положено. Стоит же воткнуть палку: паника, судорожное движение, все гибнет. Сегодняшние политики — те же палки, воткнутые в нашу жизнь.

— Ну, уж если мы заговорили о пидорах, насколько они устраивают, скажем, вас, рядового избирателя?

— Ни на сколько. Я проверяю их на двух важнейших для меня вещах. Первое: отношение к земле. Второе — отношение к женщине и детям. Отцов народа не интересует, где завтра этому самому народу жить,

чем дышать. Когда речь зашла об атомной станции в Армении, я послал телеграмму Тер-Петросяну: остановитесь, это безумие! Сейсмическая зона. Неукротимый экстремизм. Мы получим кавказский Чернобыль. В Европе чистая земля увеличивается, у нас сокращается. Женщины? Они измотаны, и это стало их обычным состоянием. Медики в трансе: растет хилое поколение. Если из груди проблем вожди не могут выдернуть наиважнейшие, своим ли делом они занимаются?

— Может быть, все-таки, опережая президентов, каждому мужчине надо позаботиться о своей женщине и своем ребенке, пожертвовать сном, интересами, здоровьем, чтобы облегчить жизнь более слабым?

— Хотите, я вам расскажу про настоящего мужчину? Было это несколько лет назад. На глазах молодого человека — знаю о нем, что это классный спортсмен, — автобус упал с моста в реку. И этот парень нырял в воду, разбивал стекла и вытаскивал людей, пока не спас последнего. Его в больницу увезли полуживого. Вот он — настоящий мужчина — тот, кто и физически, и духовно готов взять на себя самое тяжелое. Если бы таких было большинство, женщинам нечего было бы опасаться в этом мире.

— Да, но ведь это подготовленный человек. Вам, да и рядом с вами тоже, наверное, нестрашно ходить по улицам...

— Я ведь никакой не супермен. Просто тренированный человек. Никому это не заказано. И то, что, может быть, меня сегодня выделяет из толпы сограждан, в общем-то норма. В Древней Греции я бы считался самым обыкновенным гражданином. Кстати, если там мужчины не производили детей, на него налагали крупный штраф — значит, он не исполняет своего предназначения. Да и в России на холостяка всегда смотрели с подозрением: а может, он лентяй, пустельга, как ему дело доверять?

— Вы считаете, что ради семьи мужчина должен идти на жертвы?

— Обязательно! Это в его же интересах. Только в доме, где он ощущает себя надеждой и опорой, мужчина набирается сил. Здесь он заряжается уверенностью в себе, а не в объятиях случайной знакомой. Очень важно быть избранным. Вы представляете, что это такое — единственный и избранный! А если очередной? Может быть, легко и безответственно, только отчего-то они быстро скидают, «очередные» соколы...

— А вы наступали на горло собственной песне ради женщины?

— Это если говорить высоким стилем. Просто же, когда случилось, что семья стала увеличиваться и моей зарплаты категорически не хватало, я стал подрабатывать грузчиком. Потом решил предложить себя в качестве каскадера. Был армейский опыт, и природные данные подошли...

— В «Месте встречи» вы дублировали Фокса?

— Не только его. Регулировщицу, которую сбивает машина. Официантку в ресторане — помните, Фокс высаживает ее окно? Я всегда со смехом вспоминаю сцену поимки Фокса, хотя на экране это один из самых драматических моментов. Снималась сцена у Электрозаводского моста. Народу была масса. Мы с моим коллегой, игравшим роль шофера банды, прошибли ограду набережной и, как положено, упали в воду. По сценарию, бандит уже застрелен Жегловым и, естественно, не должен появиться в кадре. Я — Фокс — барахтаюсь в Яузе, а коллега, проплыв под водой, вылез под мостом. Однако публика видела, что падали двое. Раздались истошные крики: «Утонул! Утонул!» Режиссер



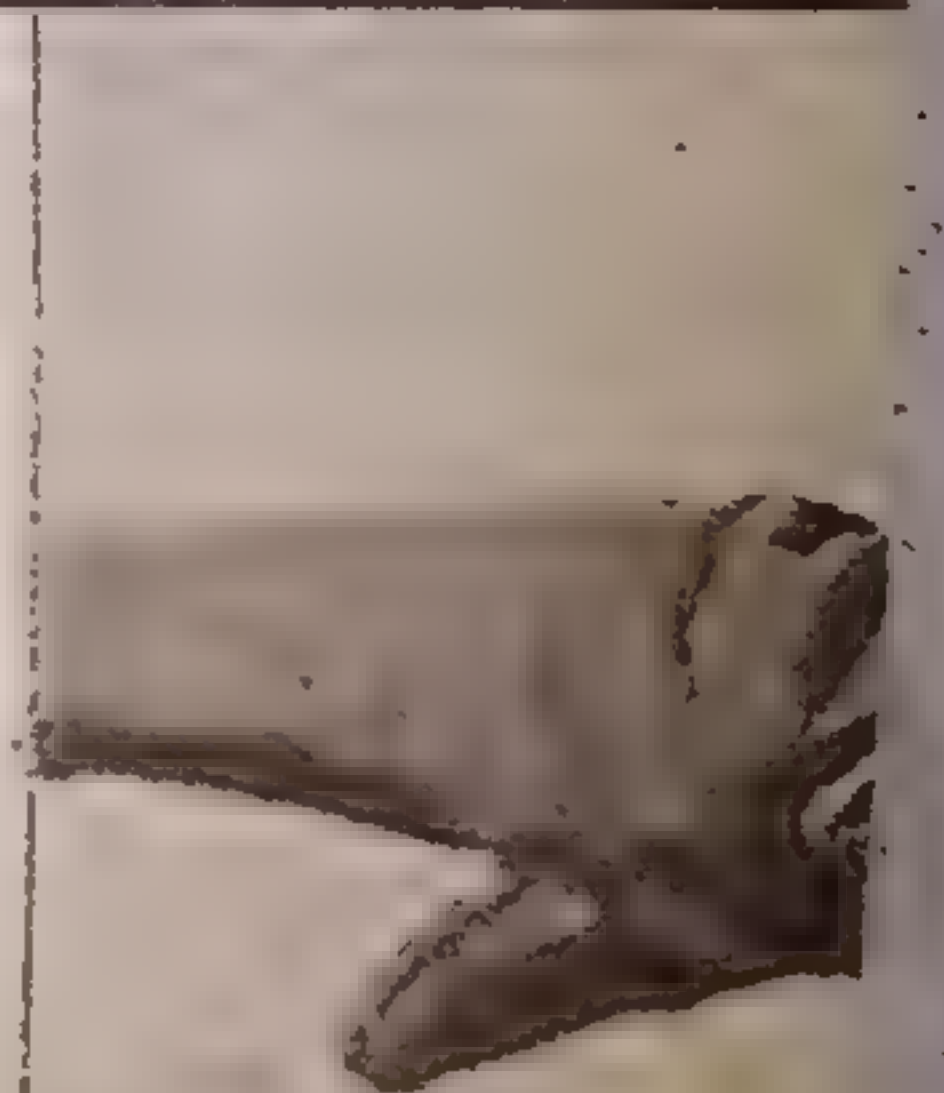
в громкоговоритель умоляет успокоиться, а народ рвется спасать утопленника. Когда мы вдвоем пошли в вагончик погреться, видели, как в наш медпункт внесли двух женщин, потерявших сознание.

— Ну, вот вы искупались в холодной воде — и что дальше?

— Переоделись и пошли ловить такси. Едем, а шофер и говорит: «Только что автобус с детьми и учительницей упал в воду. Все пошло ко дну». Мы то да се, мол, это кино снималось. А он обернулся, посмотрел на нас укоризненно и говорит: «Этим не шутят, ребята. Люди погибли».

— О Жеглове замолвите слово...

— В тот вечер, о котором я рассказывал, Володя Высоцкий меня спросил: «Сколько тебе заплатили за твой кульбит в грузовике?» Пятьдесят рублей, говорю, да еще пять рублей на такси. «И охота тебе головой рисковать?» А ты, говорю, не рискуешь? Но о риске договорить не пришлось, режиссер его позвал. Володю из сотен выделить было можно.



Мы с ним одного и Тигры по гороскопу. Нам полагается лежать в такие места, которые нормальный человек версту обойдет.

— Вы верите в гороскопы?

— Конечно. И не надежда, чтобы все так совпало. У черныш цвета более ста оттенков. И все-таки это ный цвет.

— Вы пытались уговорить меня, что ваша профессия не такая



Ночь. День короткий. И только утро бывает радостным. А к середине дня сумрак ложится на землю, как ранняя старость.

Марьяна отправила сына в школу и забежала к соседке на кофе. Ни у кого кофе нет, а у соседки Тамары есть. Такая она, Тамара. У нее есть больше, чем у других: интересная работа, прочная семья, страстная любовь. Любовь реет над ней, как знамя над Кремлем. Красиво полощется на искусственном поддуве. Правда, знаменосцы меняются.

Однако сейчас и знамя поменялось. Но это уже другая тема. Это уже политика. Политикой заняты все каналы телевидения, кроме коммерческого «Дважды два». Там с утра до вечера беснуются, как в зоопарке, патлатые парни и девки. Запад прорвался на Восток. Проник. Просочился. Пенсионеры смотрят остекленевшими глазами. За что боролись, на то и напоролись.

Но при чем тут политика, пенсионеры...

Вернемся на кухню, к Тамаре и Марьяне.

Тамара похожа на двойной радиатор парового отопления: широкая, жаркая, душная, как переполненный летний трамвай. В ней всего слишком: голоса, тела, энергии. А в Марьяне всего этого не хватает: она бесплотная, тихая, бездеятельная.

— Пасешься, — говорит ей Тамара, — как корова на лугу. И колокольчиком: звяк-звяк...

— Это хорошо или плохо? — не понимает Марьяна.

— Корова? Конечно, хорошо. Но кошка лучше.

— От коровы молоко. А от кошки что?

— Ты меня перебила. На чем мы остановились?

Тамара рассказывала про очередного знаменосца. Познакомились в ресторане, встречали Новый год. Тамара была с мужем, он — с женой. Он углядел Тамару из другого конца зала. Подошел. Пригласил.

— Ты остановилась, как вы пошли танцевать, — напомнила Марьяна.

— Ага. Он сказал: меня зовут Равиль. Я спросила: это татарское имя? Он ответил: мусульманское. Вообще, знаешь, в мусульманах что-то есть. Какой-то флюид.

Лицо Тамары стало мечтательным, как будто она вдыхала мусульманский флюид.

— А особенно хорошо получаются смеси: русский и татарин. Или русский и еврей.

Тамара говорила о людях, как о коктейлях.

— А если еврей и татарин? — спросила Марьяна.

— У меня был такой знакомый. Мы его звали «Чингиз-Хаим». Сумасшедший был. В диспансере на учете состоял. И некрасивый. Кровь, наверное, плохо перемешалась. Сыворotka.

— Ну, танцуете, — напомнила Марьяна.

— Да. Рука жесткая. Голова мелкая, как у породистого коня. Пахнет дождем.

— А где он под дождь попал?

— Ну какой дождь в ресторане? Ты странная. Свежестью пахнет. В смысле ничем не пахнет. Стерильный. Чистый. Но в глазах что-то не то. Шьет глазами влево, вправо, соображает...

— Плохо, когда не смотрят в глаза, — согласилась Марьяна. — Я этого терпеть не могу. Как будто курицу украл.

— Да мне вообще-то было плевать: куда он смотрит, куда не смотрит. У меня тогда депрессия была. Меня Андрей бросил.

Андрей — это предыдущий знаменосец. История с Андреем длилась довольно долго, года два.

— А ты любила Андрея? — удивилась Марьяна.

— Безумно, — тихо сказала Тамара. — Мы, правда, все время ругались. Однажды даже подрались. Я ему чуть руку не сломала.

— А ты пошла бы за него замуж?

— Так я же замужем

— Но если ты полюбила другого человека...

Марьяна не понимала, как можно двоиться, любить одного, жить с другим. Душа в одном месте, тело в другом. Это и есть смерть, когда душа и тело в разных пространствах.

— Муж — это муж, — упрямо сказала Тамара. — Семья — это общие задачи. А какие у нас с Андреем были общие задачи? Обниматься и ругаться.

Тамара замолчала.

— Все равно ничего бы не вышло, — сказала она. — Хотя он один жил. У него как раз тогда мать померла. От рака. Я брезговала есть его ложками. Новые купила.

— А где ты купила? — удивилась Марьяна.

— Из Испании привезла. Ложки, и полотенца, и даже простыни. Он понял. Обиделся...

— А дальше что было?

— Когда?

— На Новом году. Вы потанцевали. А потом?

Тамара не ответила. Она ушла мыслями от Равиля к Андрею.

— Вообще он ужасно скучал по матери. Оставлял в ее спальне яблочко. Апельсинчик. Ему казалось, что она приходит ночью. Слышал шаги.

— Сдвинулся, что ли?

— Нет, просто первые девять дней душа человека в доме...

— Интересно... Девять дней не прошло, а он уже бабу в дом привел.

— Ну и что? Он тосковал. Это как раз понятно...

— А ты бы пошла за него? — снова спросила Марьяна.

— Я для Андрея старая.

— А сколько ему?

— Сорок.

— Ну и тебе сорок.

— Правильно. А мужику в сорок нужна женщина в двадцать.

— А кому нужна женщина в сорок?

— Никому.

— А тогда зачем все это?

— Что?

— Ну ЭТО. ВСЕ.

— Ты какая-то странная. ЭТО и есть жизнь. Неужели не понимаешь?

Марьяна понимала. Она тоже не могла жить без любви. Но у нее была одна любовь на всю жизнь. Муж. Аркадий.

Они вместе учились в школе, начали спать в девятом классе. Они засыпали, обнимаясь, и вместе росли во сне, и их кости принимали удобные друг другу изгибы и впадины. Они слились друг в друга. Потом в сыне. Ребенок был поздним, они тряслись над ним. У Марьяны не было и не могло быть других интересов. Она не понимала Тамариной жизни: как можно ложиться с чужим, обнимать чужого. Потом делать его своим, обнимать своего. Потом отдирать от тела вместе с кожей. И возвращаться домой, ложиться к мужу, который уже стал чужим, и мучиться, и ждать, пока нарастет новая кожа.

Марьяна брезговала жизнью своей соседки, как та — ложками Андрея. Но каждый день ее тянуло сюда, в эту кухню. Марьяна усаживалась, пила кофе, слушала продолжение сюжета, поджаривалась энергией чужой страсти.

Такого поведения по большому счету было безразличным. Брезгуешь — не обращай. Обходи стороной. Но Марьяна приходила, садилась, и пила кофе, и слушала, и сопереживала. И, более того, выслушивала нравоучения от Тамары.

— Как ты можешь так жить? — спрашивала Тамара — Ни дела, ни рочаиза. Только дом. Живешь, как улитка.

— А когда мне? — виновато оправдывалась Марьяна, будто и в самом деле была виновата.

Ей тоже хотелось спросить: «А ты, как ты можешь ТАК жить? Как жонглер в цирке. Жонглировать такими разными шарами:



дом, хозяйство, работа, страсть, — все это поднимать на разную высоту и лопать».

Сколько надо здоровья и изобретательности? И как изменилось понятие нравственности за какие-то сто лет. Катерина из «Грозы» изменила мужу и утопилась, не вынесла раздвоенности. Анна Каренина познала презрение общества, не говоря уже о том, что бросилась под поезд. А сейчас никакого общества и все Анны. Без Бронских.

А что за мужчины? Какой-то Андрей, который на другой день после смерти матери привел женщину. Какой-то Равиль пришел с женой встречать Новый год и тут же присмотрел другую. Пригласил танцевать. А Борис, муж Тамары? Скорее всего у него своя жизнь, и его устраивает такое положение вещей. Это не дом, а стоянка, аэродром, где каждый ночует, чтобы с утра вылететь в другую жизнь, шумную и событийную. Настоящая жизнь проходит за стенами.

Дом — гостиница. И вся жизнь — непрекращающаяся командировка.

— Пойду! — Марьяна поднялась.

— Ну подожди! — взмолилась Тамара. — Я тебе не рассказывала самого интересного.

Марьяна открыла свою дверь — железную и толстую, как сейф. У них было что украсть. От родителей Аркадия осталась дорогая антикварная мебель. Папаша был спекулянт, царство ему небесное. Сейчас назывался бы бизнесменом.

Марьяна уважала старика за то, что в свое бездарное время он нашел в себе достоинство жить по-человечески. Умер, правда, в тюрьме. Время ему такое досталось.

В доме не было ни одной случайной вещи. Аркадий сам заказывал у умельцев медные ручки. Мог полгода потратить, чтобы найти нужную панель из красного дерева.

Аркадий создавал, а потому любил свой дом.

Энергия ожидания наполняет жилище, как тепло. И, входя с улицы, такой промозглой, неприветливой улицы, сразу попадаешь в три тепла: ждет жена, ждет сын, и даже собака выкатывается под ноги с визгом счастья.

В такой дом хочется возвращаться откуда угодно.

Базар развлекает яркостью красок и разнообразием лиц славянских и восточных. Марьяна бродит по рядам, отмахивается от веселых приставаний молодых азербайджанцев. Покупает золотую курагу, бурые гранаты, телячью печень — все за бешеные деньги, страшно выговорить. Каждый раз совестно расплачиваться, кто-то обязательно сзади стоит, смотрит и думает: «У, буржуи проклятые, кооператоры».

А они не буржуи и не кооператоры. Просто у Аркадия случайно прорезалась золотая жила, реставрация икон. За валюту. Заказов много.

Аркадий реставрирует так, что икона остается старой. Несет время. Аркадий чувствует время. И мастера.

Марьяна не разрешила, чтобы в доме воняло лаком, ацетоном. Вредные испарения.

Аркадий уходил в мастерскую, возвращался к восьми часам. К программе «Вести».

Устает Аркадий. Днем — больница, ультразвуковые исследования. Обычная больница, обычный врач, а к нему идет вся Москва.

Недавно пришла женщина без лица. Вместо лица — сгусток ужаса. Поставили диагноз: рак яичника. Аркадий сделал ультразвуковое обследование и увидел: то, что принимали за опухоль, — затвердевший

кал в прямой кишке. Проецируется, как затемнение. А все-таки разница — рак и кал. Хотя количество букв одинаковое. А женщина хотела покончить с собой. А теперь пошла жить. Легко представить себе, что она испытала, выйдя за дверь на волю. Какой поток жизни вдохнула всей грудью.

Колька пришел из школы бледный, какой-то примученный. Марьяна ничего не могла понять: ест, как грузчик, в семь лет съедает порцию взрослого мужика, здоров абсолютно, а выглядит, как хроник: бледный, с обширными синяками. Никаких щек, одни глаза. Челсвек состоит из глаз, ребер и писка. Голос пронзительный, кого хочешь с ума сведет. Как будто в дом влетает стая весенних грачей.

На этот раз Колька вернулся молчаливый, получил двойку по письму. Сел на пол, стал расшнуровывать ботинки. Потом развязал тесемки на шапке. Размотал тесемки на куртке. Весь в шнурках и тесемках. Волосы под шапкой вспотели. Вид был жалкий. У Марьяны захолонуло сердце от любви и тревоги.

А вдруг начнется гражданская война, отключат тепло и электричество? Вдруг начнутся погромы? У Кольки двенадцать процентов еврейской крови, да кто будет считать? Уже казачество старую форму из сундуков достает, шашками поигрывает...

Марьяна потрогала у Кольки железки. Как бобы. Все время увеличены. А именно отсюда и начинается лейкоз.

В детстве Марьяна лежала в больнице с гепатитом, насмотрелась на детей с железками. Они вспухали, как теннисные мячики. Железки росли, а дети усыхали. Как долго они умирали, как рано взрослели.

У Марьяны мерзла кожа на голове, волосы вставали дыбом. Хоть и знала: все в порядке. Кольку осматривали лучшие врачи. А все равно волосы дыбом. Сегодня в порядке. А завтра...

«Ты — как умная Эльза», — отмахивался Аркадий.

Марьяна знала эту немецкую сказку. Умная Эльза все время предвидела плохое.

Колька переодевался в домашнюю одежду и усаживался за стол. Он вдохновенно жевал и глотал, а Марьяна сидела напротив и смотрела, как он жует и глотает, и буквально физически ощущала, как с каждым глотком крепнут силы, формируются эритроциты и свежая кровь бежит по чистым детским сосудам. И в ее душе расцветали розы.

После еды — прогулка. Легкие должны обогатиться кислородом и сжечь все ненужное.

Колька мог бы гулять один. Детская площадка видна из окна. Но ведь несчастия случаются в секунды. Дети жестоки, как зверята. Суют друг другу палки в глаза. Столько опасностей подстерегает маленького человека. Маньяки ходят, уводят детей, а потом объявления по телевизору: пропал мальчик, шапочка в полоску, синяя курточка.

Марьяна одевается и идет с Колькой гулять.

Он носится туда-сюда, как пылинка в солнечном луче. Взбегает на деревянную горку и бесстрашно съезжает на прямых ногах. Сейчас споткнется и сломает ключицу.

«Ко-оля!» — душераздирающе кричит Марьяна.

Но он не слушается, рискует. Детство распирает его душу и маленькое тело.

Тамара талдычит: работа, любовь...

Какая работа? Отелекись хоть на час, и все начнет рушиться, заваливаться набок. Колька будет оставаться на продлении, есть что попало, научиться матерным

словам. Дом зарастет пылью, на обед готовые пельмени. И все тепло вытянет, как на сквозняке. А во имя чего?

Вырастить хорошего человека — разве это не творчество? Он будет кому-то хорошим мужем и отцом, даст счастье следующему поколению. Разве этого мало?

Колька съехал с горы и смотрит в сторону. Что-то он там видит...

— Папа! — вскрикнул Колька и стрельнул всем телом в сторону. Увидел отца.

Марьяна догадалась, что сегодня Аркадий не пошел в мастерскую. Захотел домой.

Аркадий протянул руки. Колька скакнул в эти руки, как лягушонок. Обнял отца ногами и руками.

— Я дарю тебе шарф! — объявил Колька и снял с себя шарф, белея беззащитной тоненькой шеей. — Возьми!

— Спасибо! — серьезно сказал Аркадий.

Вид у него был почему-то грустный.

Марьяна смотрела на самых дорогих людей, и кожа на голове мерзла от ужаса: что с ними будет, если она умрет? Хотя с какой стати ей умирать... Просто умная Эльза бежала впереди и все посыпала серым пеплом.

Вечером смотрели «Вести». Это были хорошие часы.

Колька спал, справившись с днем. На кухне тихо урчал красивый японский холодильник. В нем лежали красивые продукты, как натюрморт у голландцев: крупные фрукты, розовое мясо. Мясо на верхней полке, ближе к холоду. Фрукты внизу. Творог и сыры посредине. Все на месте, и ничего лишнего, как строфа в талантливом стихотворении.

В мире происходили разные события: Гамсахурдия сидел в подвале дома правительства и не хотел отдавать власть. Эрих Хонеккер отсиживался в чилийском посольстве и не хотел возвращаться в Германию. Буш с женой куда-то отправлялись на самолете. Жена — седая и толстая, а он — постаревший юноша. Вполне молодец.

Тамара где-то танцует с татаринком и ловит его ускользающий взгляд. А температура опять ползет к нулю, и зима никак не установится.

## II

Утром Марьяна забежала послушать «самое интересное».

— Он ЭТО делает, как бог на Олимпе, — таинственно сообщила Тамара.

— А у богов по-другому, чем у людей?

— У них божественно.

— А это как?

— Не объяснять. Это надо чувствовать.

— А что ты чувствуешь?

— Прежде всего не стыдно. Для меня главный показатель — стыдно или нет. Если стыдно — значит, надо завязывать. Бог не хочет. А если не стыдно — значит, Богу угодно. Надо себя слушать. Иногда бывает так пакостно. А тут — душа расцветает... такой волшебный куст любви.

— А когда вы успели? Где? — поразилась Марьяна.

— В машине. Музыка из приемника лилась. Вальс Штрауса.

— Значит, в ритме вальса?

— Выхожу, асфальт блестит. Просто сверкает.

— Дождь прошел, — подсказала Марьяна.

— Да? — Тамара поразмыслила. — Может быть. И знаешь, что я поняла?

— Что ты поняла?

— Любовь — это и есть смысл жизни. Люди все ищут, ищут, а вот он... и другого смысла нет.

Тамара помолчала, потом призналась



дача в том, чтобы одухотворить и оздоровить человечество. Но начать нужно с самоусовершенствования, то есть осознать свое великое предназначение, пробудить в себе стремление к творчеству и красоте.

— Я знаю, что вы подготовили книгу «Искусство быть красивой» — о том, как с помощью природной косметики, самомассажа, психотренинга и других средств восточной медицины выглядеть молодой и привлекательной. Искусство женственности — в чем оно?

— Есть женщины с виду некрасивые — у них далеко не идеальные ноги, полная талия, широкие плечи, но при этом они пользуются огромной популярностью у мужчин. В чем причина? Эти женщины обладают внутренним магнетизмом. Про такую женщину часто говорят, что в ней есть нечто такое, чего не объяснишь словами.

Я считаю, что в каждой женщине, как в нераскрытой книге, есть какие-то возможности, способности очарования. Каждой женщине хорошо бы научиться магии очарования. Кроме искусства нравиться, женщину нужно обучать магии взгляда. Я имею в виду не тот вызывающий или надменный взгляд, когда посмотрела, «как рублем подарила». Магический взгляд — это другое. Например, женщина идет с двумя тяжелыми чемоданами (картина у нас весьма, весьма частая), а мужчины, смелые, гордые, независимые, проходят мимо с пустыми руками. Если бы у этой женщины был магический взгляд, она так посмотрела бы на мужчину, что он взял бы ее чемоданы и помог донести.

Красивой у женщины должна быть и походка. На Востоке людей обучают красивой и экономичной походке. Поэтому китайцы, например, очень редко устают. Движения — плавные, грациозные, легкие. Женщине надо избегать резких,

угловатых движений, которые сразу отталкивают мужчину. И нельзя поднимать тяжести! Это приводит к тому, что нарушается пятая точка — «ки», опускаются органы брюшной полости, деформируется позвоночник, а вместе с ним — походка.

Быть женщиной — сложная наука.

Выйдите на многолюдную улицу и взгляните в прохожих. Усталые лица, потухшие глаза, сжатые губы, тяжелые сумки, грязные сапоги... Мало кто улыбается. Первый совет женщинам, которым за 30: больше улыбайтесь. Вы улыбнулись, ваше лицо засветилось. Какие удивительные глаза! И дело вовсе не в косметике: ваши глаза светятся изнутри. Какое красивое лицо сразу скажет мужчина.

Еще один совет для каждой женщины: общайтесь с молодыми остроумными людьми — от них исходит воодушевляющая энергия.

Больше гуляйте в дождливую погоду и метель. Холодные снежные и водяные аэрозоли прекрасно массируют кожу, а свежий воздух — это всегда молодое лицо.

Как известно, водопроводная вода вредна не только для желудка, зубов и волос, но и старит кожу лица. Поэтому реже умывайтесь ею. Заменить водопроводную воду вам помогут кубики льда из лекарственных настоев. Возьмите любые лекарственные растения, которые используют в косметике, — ромашку, зверобой, календулу, цветы липы, мальвы — залейте в термосе кипятком. Через два часа процедите, вылейте в формочку и поставьте в морозилку. Ледяными кубиками протирайте лицо.

Розы, которые дарят вам мужчины, не выбрасывайте, когда они завянут, а готовьте из них розовую воду для умывания. Высушите лепестки, 3—4 положите в термос, залейте одним стаканом кипятка и

настаивайте 2 часа.

Всем женщинам, чтобы быть красивыми и молодыми, я советую чаще протирать лицо молоком. Требуется его для этого совсем немного — 2—3 столовые ложки, зато эффект поразительный.

Для предохранения кожи от преждевременного старения смазывайте кожу на ночь маслом, нежно втирая его подушечками пальцев. Используйте обычное, подсолнечное, 2—3 раза в неделю. Экстрактивные вещества, а также витамин А, содержащиеся в подсолнечном масле, очень хорошо сохраняют кожу лица.

От горячей воды кожа стареет. Поэтому лучше всего принимать прохладный или холодный душ или хотя бы, завершая купание, ополоснуться прохладной водой.

Не вытирайте тело полотенцем, просто накиньте на себя простыню и походите по комнате несколько минут. Кожа высохнет, подпитываясь при этом водой.

Сохранить красоту помогает поза мумии. Вы приняли душ, переоделись в легкую одежду. Постелите коврик, лягте на спину, руки вдоль тела ладонями вверх, голова чуть повернута набок. Расслабьте все тело и, отключившись, отдохните 15 минут. Ни о чем не думайте. Сначала расслабляете пальцы ног, потом подошвы, икры, колени, бедра, поясницу, живот, спину, грудь, шею, позвоночник, лицо, глаза, язык. Ваши глаза мягкие, расслабленные, прохладные, они отдыхают. Ваше лицо мягкое, расслабленное и молодое...

Женщина постоянно должна ощущать на себе восхищенные взгляды. Для нее просто необходимо, чтобы ее любили.

Беседу вела  
Людмила ЧАПКЕВИЧ.

С некоторыми другими советами Виктора Востокова вы можете познакомиться в «Хозяюшке».

## РЕКОМЕНДОВАН РАДОСТНЫЙ ФОН

О деятельности  
благотворительного комитета  
«Дети Чернобыля»  
Белорусского Народного фронта  
рассказывает активист этого  
комитета доцент Минского  
института иностранных языков  
Ирина ГРУШЕВАЯ.

— Последствия любой катастрофы — землетрясения, пожара — проявляются по убывающей. С ядерной же катастрофой все наоборот: пик лейкозов ожидается только через 15 лет. А сейчас реагируют наиболее чувствительные организмы — детские. В Белоруссии, которой досталось две трети чернобыльской радиации, 800 тысяч детей живут в радиоактивной зоне.

Сотрудничающий с нами немецкий профессор-радиолог Шольц говорит, что единственный способ помочь им — на любой срок, хотя бы на два дня убрать из этой зоны и снабжать только чистыми продуктами. Потому что не только проникающее излучение, но и содержащее радионуклиды продукты, которые расползаются по всей республике, вызывают непрерывную «бомбардировку» костного мозга. Можно закормить ребенка витаминами, но это ничего не даст, если он постоянно будет находиться в пораженной местности.

Поэтому три основные наши программы — снабжение детей чистыми продуктами, отдых в чистых зонах и переселение.

— Вы отправляете детей на отдых и лечение за рубеж, покупаете там медикаменты и оборудование. Откуда у вас валюта?

— Своей валюты у нас нет. Ее собирают под программы комитета добровольные помощники, которые появились у нас в разных странах. Это не миллионеры, а депутаты парламентов, члены религиозных общин и самых разных общественных организаций.

На состоявшемся в октябре 1990 года в Бонне конгрессе «Врачи против ядерной войны» мы обратились с призы-



ком к врачам ФРГ и всего мира предоставить медицинскую помощь белорусским детям и места для стажировки белорусских врачей. После этого меня приглашали на различные медицинские и женские конгрессы, в Европарламент, и везде я рассказывала о том, какая помощь нам нужна. Теперь у нас очень много предложений из западных клиник принимать наших детей на лечение или врачей на стажировку, предложений от частных лиц взять детей на отдых.

Летом отправили на 20—30 дней 5200 детей в ФРГ, Норвегию, Австрию, Чехословакию, Польшу, недавно — группу в Италию.

— В этих странах они прошли какое-то специальное лечение?

— Нет, там были просто радостный фон, прогулки, чистое питание, много фруктов, овощей. И очень доброжелательное отношение к нашим ребятам. Каждая семья брала одного ребенка. Теперь многие пишут: пришлите нам этого ребенка снова, мы не можем без него жить!

— Что такой отдых дает детям, кроме впечатлений?

— Врач из Минска, которая наблюдала одну такую группу, сказала: «Просто поразительно, но они не болеют!» Из районов мы получили сведения, что у 80 процентов детей, которых отправляли на отдых, исчезла анемия. Замечу, что отбирают детей по медицинским показаниям, и у каждого из них уже 5—7 хронических заболеваний.

К сожалению, многим ребятам нужен не просто отдых.

Несколько групп детей с раковыми заболеваниями комитет отправил на лечение. Мама одного из них обращалась повсюду. В Могилеве для малыша собрали 160 тысяч рублей, но даже на эти деньги никто ничего не мог сделать. Мы же добились для этого мальчика места в детской клинике в Даттельне (ФРГ).

Также посылаем на стажировку в западные клиники врачей — иммунологов, эндокринологов, гематологов.

— Насколько я понял, в своей работе вы в основном ориентируетесь на западную помощь. Но ведь многое можно сделать и в Союзе. Есть же еще чистые уголки в стране...

— Хотя и внутри Союза мы оздоравливаем детей, покупаем в других республиках фрукты и детское питание, есть причины, которые заставляют прибегнуть к иностранной помощи. Во-первых, это только кажется, что страна большая и детей везде примут. Для ведомственных санаториев, домов отдыха, пионерлагерей понятия «милосердие» не существует. За границей же наши дети живут в семьях. А какая семья в Советском Союзе сможет месяц кормить лишнего рот при талонах?

Во-вторых, у нашего комитета очень мало средств, деньги поступают медленно. Правда, неожиданно помогло московское НПО «Кибернетика» — перевело нам 30 тысяч рублей. На эти деньги десятки детей поехали в Германию и Италию.

Оздоровление детей за границей обходится нам дешевле, чем внутри Союза: в этом случае мы тратим деньги только на билеты, хотя повышение тарифов ставит комитет в тяжелейшее положение. У нас немного возможностей, но удается что-то сделать только потому, что мы отдаем этому делу все. А ведь, кроме комитета, каждый занят еще и на своей работе. Честно говоря, иногда хочется все бросить, хоть неделю пожить по-человечески, мы же забыли, что такое свободное время. Постоянно приходится что-то выбивать, пробивать, уговаривать. Но нас поддерживают глаза наших детей...

— А вы не могли бы стать освобожденными работниками?

— Двое таких работников будут, но мы с мужем, председателем комитета «Дети Чернобыля» Геннадием Грушевым, как и сейчас, останемся «на общественных началах».

Беседу вел  
Дмитрий СЕМЕНИК.

ОТ РЕДАКЦИИ. Для тех, кто хочет помочь детям Чернобыля, публикуем счет комитета. Расчетный счет № 700813 в Минском коммерческом банке горуправления Госбанка города Минска, МФО 400417, банк получателя 803161200, фонд «Детям Чернобыля».

## МИР ЖЕНЩИНЫ, МИР МУЖЧИНЫ



В сорок лет человек достигает расцвета психологической и жизненной зрелости и, как правило, находится в хорошей физиологической форме. Этот возраст можно назвать «цветущим летом» и в интимной жизни. По сравнению с предыдущими поколениями явные изменения происходят в области сексуального возраста у женщин. В прошлом сорокалетняя женщина часто чувствовала себя уже усталой от многочисленных беременностей, родов, внешне выглядела матроной и была символом скорее материнства, чем женственности. Сейчас, когда изменяется статус женщины, растет ее профессиональная активность, многие наши сорокалетние современницы стремятся во всей полноте реализовать свои возможности, так что нет ничего удивительного в том, что их сексуальные потребности тоже возрастают по сравнению даже с молодыми годами.

Исследования, проводившиеся в различных западных странах, подтверждают, что эротическая сторона супружества сорокалетних часто оценивается ими весьма высоко. Они считают свой брак удачным, позволяющим чувствовать удовлетворение от жизни.

И это неудивительно: достигнута психологическая зрелость, накоплен жизненный опыт, появились терпимость, умение вести диалог, нейтрализовать конфликты и находить взаимопонимание. Дети уже подросли, становятся самостоятельными, и у родителей есть время для себя, они могут посвятить его друг другу. Не у всех, однако, в сорокалетнем возрасте наступает жизненная идиллия, воплощенная в счастливом союзе.

Сорокалетние мужчины часто обращаются с жалобами на ослабление сексуального темперамента, меньшую заинтересованность «любвиными делами», а также на появление периодических сексуальных расстройств. Такого рода проблемы могут быть вызваны разными причинами, например, рутиной сексуальной жизни, болезнью или длительным применением определенного типа лекарств при язве желудка, атеросклерозе, гипертонии и т. д.

В этом возрасте у мужчин появляется желание подвести итоги прожитой жизни, и если они кажутся поражением, крахом мечты, неудачей в реализации профессиональных планов, то общее недовольство собой может быть перене-

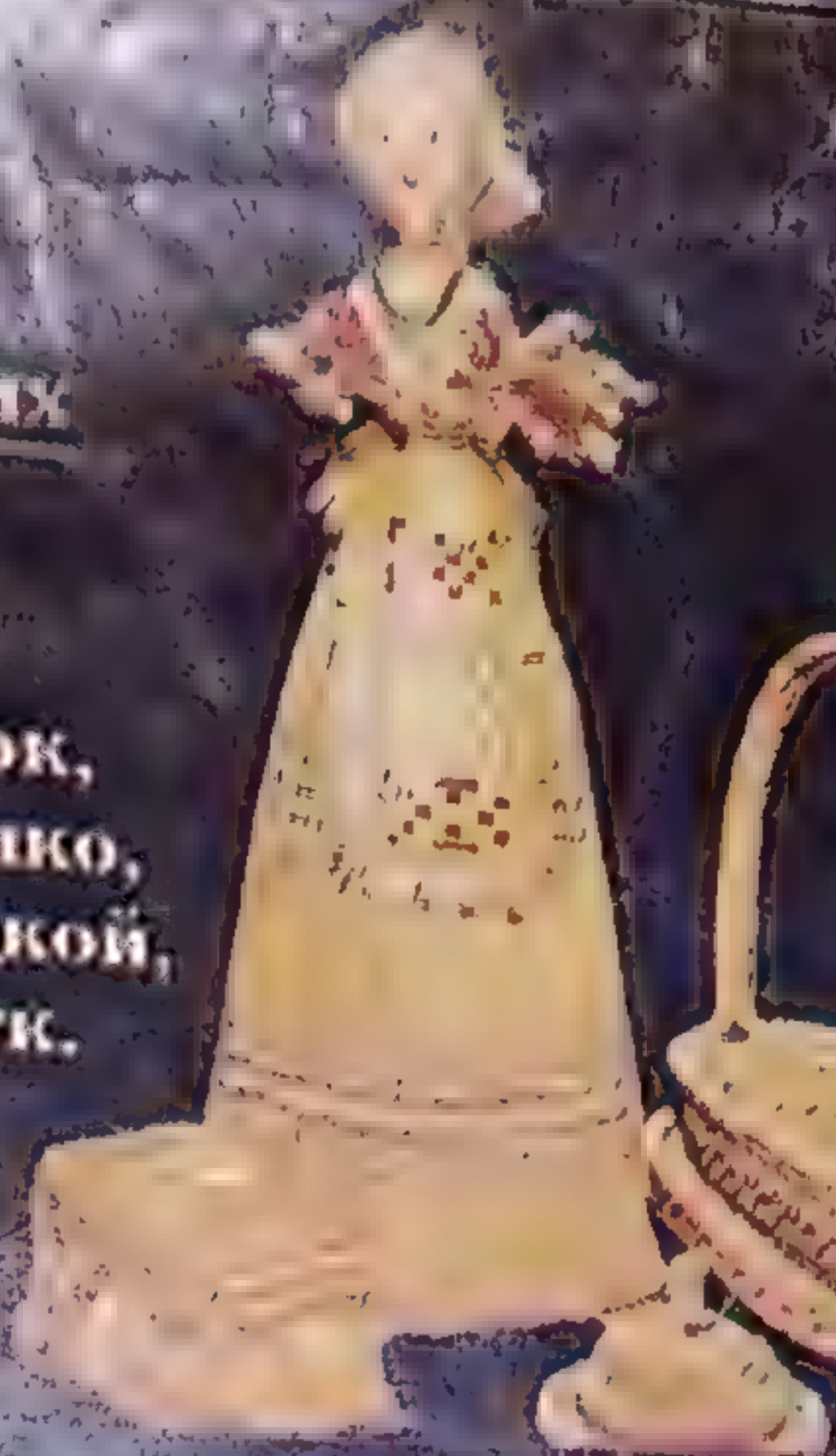


Работы

белорусских

мастеров:

В. Гаврилюк,  
Е. Соломенко,  
Л. Головатской,  
О. Рорбачук.



СОЛОМИНКЕ...

СОЛОМИНКА





# с веком?!!

с боковыми швами дадут возможность слегка расширить низ юбки или платье так, чтобы не подчеркивать бедра. Пальто или плащи лучше выбирать немного расклешенными книзу (спокойный вариант силуэта трапеция). Карманы (прорезные), предпочтительно вертикальные или наклонные. Кстати, расширенные рукава, отделанные отворотами, патами, меховыми манжетами, «сделают» ваши бедра еще шире.

Какую выбрать длину? Напомню излишне длинные вещи «приземляют» фигуру, увеличивают ее. Короткие — как бы расширяют и сокращают. Наиболее рациональная длина — закрывающая колено или чуть ниже.

Многое зависит и от правильного выбора цвета и рисунка ткани. Многие полные женщины считают, что их спасают темные тона, и шьют свою одежду из тканей черных и коричневых оттенков. Но черный цвет довольно коварен. Худеньких он худит еще больше, а на полных безжалостно и четко вырисовывает все изъяны фигуры. Предпочтительнее ткани мягких, светлых, серебристых, сдержанных, но выразительных тонов. Да и вообще колорит одежды не должен оставлять тусклого, мрачного и однообразного впечатления. Тонкие, пастельные переходы цветов скорее помогут создать цельный выразительный образ полной, но элегантной женщины.

Молодым, если они и набрали лишний вес, труднее отказаться от ярких тонов и контрастных сочетаний, очень популярных сейчас в молодежной моде. Да и действительно, «зачем бесплодно спорить с веком»?.. Все зависит от чувства меры. Важно, чтобы яркие пятна в одежде соответствовали типу фигуры, ее индивидуальным особенностям... Можно сделать контрастными небольшие по величине детали из отделочной ткани — кокетки, воротники, клапаны, планки (в моделях спортивного стиля) или отделочный кант, подчеркивающий края деталей, в вещах романтического стиля.

...Вы идете по улице. Приглядитесь: иной раз кажется, что навстречу движется огромная клумба с цветами или один большущий горох, одна клетка... Навершай сами по себе эти ткани очень красивы, но вещи из них, надетые на крупную, полную женщину, способны обезобразить ее. Право, если ваш размер «перешагнул» 50-й, откажитесь от крупных ярких рисунков раз и навсегда. С осторожностью подходите и к купонным тканям. Например, при широких бедрах

(III тип полной фигуры) купон располагайте сверху изделия. А в одежде полных I типа — широкие плечи, большая грудь — сгущенную часть рисунка, наоборот, опустите вниз. Ткань в клетку или в полоску лучше выбирать с мелким тональным рисунком. Зная особенности своей фигуры, поиграйте вариантами расположения клетки или полосы в крое — это тоже поможет зрительно скрыть полноту. Хорошо выглядят на полных платья в клетку или в полоску с подрезными боками, скроенными по косой нити. И вообще расположение клетки или полосы по косой делает фигуру менее объемной.

Особенно большие возможности разнообразить гардероб, сделать его более современной предоставляет комплектная одежда, в которой соединяются ткани разных фактур и рисунков. Одно маленькое условие: общее решение комплекта для полной женщины должно быть тональным. Никаких контрастов! Спокойные, сдержанные сочетания тканей лучше построить на мягких переходах цвета. Например, интересны в комплекте модные сочетания тканей разных фактур в пределах одного основного колорита: твид, букле вместе с гладкими и плотными тканями, вельвет, велюр с однотонными смесовыми и т. д.

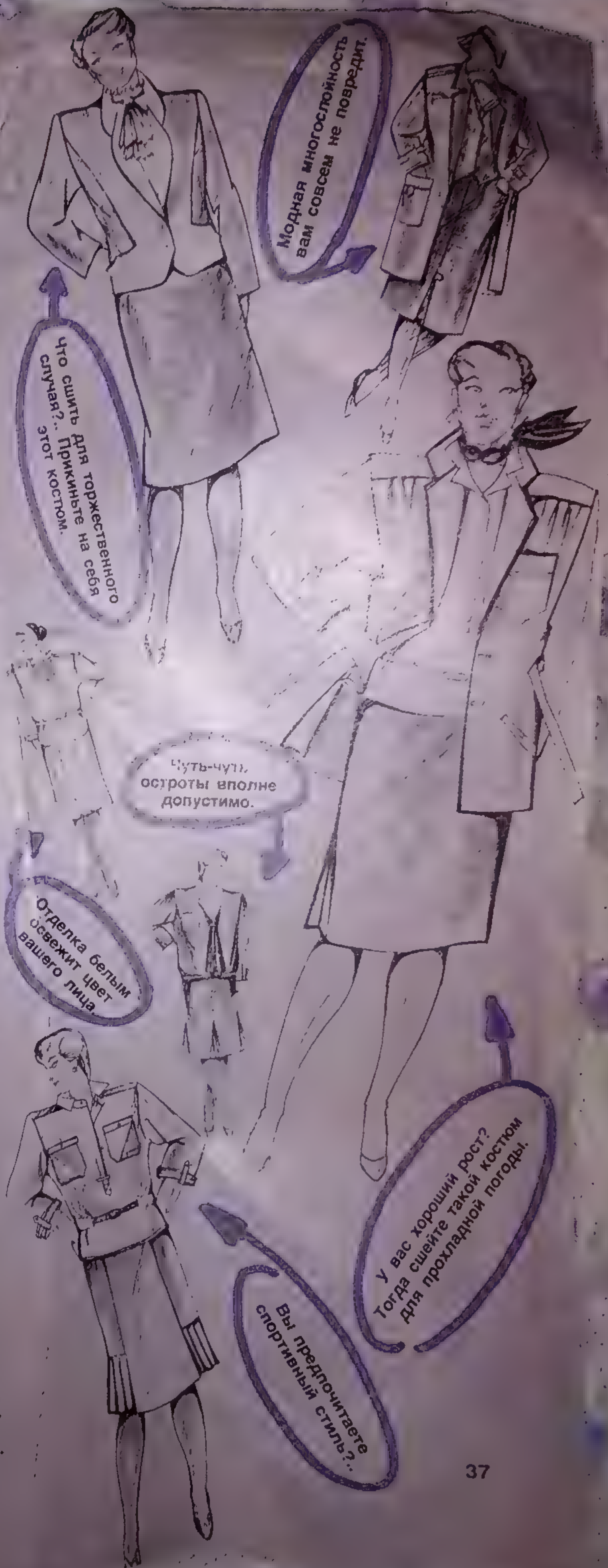
Но мода, сколько бы о ней ни говорили, — это не только модная одежда. Это и оригинальные дополнения. Именно они формируют и завершают образ, подчеркивают индивидуальность и своеобразие женщины. От того, как завязан шарфик, какие украшения выбраны, какой величины и формы сумка, какого цвета чулки и обувь, тоже зависит очень много. Так, контрастного цвета сумка привлечет внимание к широким бедрам.

Туфли с перепонками способны «укоротить» ноги, сделать фигуру приземистой, а вот чулки и обувь в цвет всего комплекта «вытянут» ее. Подобранные со вкусом дополнения придадут костюму и облику в целом и современность и обаяние. А разве не этого мы добиваемся?..

Если верить статистике, то полные женщины составляют... Впрочем, зачем нам эти подробности... Я верю, что каждая женщина может достаточно критически отнестись к своей внешности и, используя названные здесь приемы, выглядеть стройной и привлекательной.

Елена РЫБКИНА,  
художник-модельер.

Рис. автора.





РСФСР. **БОВГАТОВА** Галина Павловна, колхоз «Заветы Ленина» Динского района Краснодарского края; **ГРОМОВА** Раиса Викторовна, рисосовхоз «Цимлянский» Мартыновского района Ростовской области; **ЕФРЕМОВА** Александра Федоровна, колхоз имени Свердлова Бутурлинского района Воронежской области; **НАЗАРОВА** Пелагея Ивановна, совхоз «Новоматинский» Бакалинского района Башкирской АССР; **ПАРШИНА** Надежда Петровна, совхоз «Красногрибенский» Доволенского района Новосибирской области; **СЕРГЕЕВА** Пюдмила Павловна, колхоз «Подгорненский» Георгиевского района Ставропольского края; **ШАКЕРТЗЯНОВА** Минне-

# ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

соревнования на приз имени Паши Ангелиной 1988 года

марьям Закиевна, колхоз имени Вахитова Муслюмовского района Татарской АССР; **АНТОНОВА** Ольга Владимировна, совхоз «Ленинский луч» Волховского района Ленинградской области; **ВОРОБЬЕВА** Антонина Григорьевна, Талашкинская птицефабрика Смоленского района Смоленской области; **ЗОРИНА** Раиса Павловна, совхоз «Филипповский» Кирово-Чепецкого района Кировской области.

**УКРАИНСКАЯ ССР.** **ГАЙДАРЖИ** Александра Михайловна, колхоз имени Димитрова Татарбунарского района Одес-

ской области; **ЗАГОРУЛЬКО** Мария Алексеевна, колхоз «Искра» Тульчинского района Винницкой области; **КОРПОШ** Иолана Васильевна, совхоз «Дружба» Иршавского района Закарпатской области; **КУЦЕНКО** Татьяна Никитична, колхоз имени Петровского Лысянского района Черкасской области.

**БЕЛОРУССКАЯ ССР.** **ФИЛИПОВА** Зинаида Анисимовна, колхоз «Парижская коммуна» Мирского района Витебской области.

**УЗБЕКСКАЯ ССР.** **МАТНАЗАРОВА** Бекпош-

ша, колхоз имени Чапаева Янгиарыкского района Хорезмской области; **ФАХРИДДИНОВА** Мамлакат, колхоз имени Энгельса Алтыарыкского района Ферганской области.

**КАЗАХСКАЯ ССР.** **БЕЛОВА** Зинаида Федоровна, совхоз «Мирный» Железинского района Павлодарской области; **КЕНЕНБАЕВА** Гулшара Касымовна, совхоз «Кок-Узекский» Саркандского района Талды-Курганской области; **КУРМАНГАЛИЕВА** Кунжамал Магзумовна, совхоз «Казанбасский» Семиозерного района Кустанайской

области.

**ГРУЗИНСКАЯ ССР.** **ГАБОШВИЛИ** Лела Дмитриевна, колхоз «Чандарский» Гурджаанского района.

**АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР.** **АЛЛАХВЕРДИЕВА** Рена Гудрат кызы, колхоз имени У. Гаджибекова Агджабединского района.

**ЛИТОВСКАЯ ССР.** **АВИЖЕНЕ** Владислава Юозовна, колхоз «Скапишкис» Купишкского района.

**МОЛДАВСКАЯ ССР.** **ДЕЛЕУ** Емилия Михайловна, межхозяйственное предприятие по выращиванию нетелей «Рассвет» Дондюшанского района.

**ЛАТВИЙСКАЯ ССР.** **ОЗОЛИНЯ** Мирдза Яновна, колхоз «Комуниста цельш» Цесисского района.

**КИРГИЗСКАЯ ССР.** **КАНАТОВА** Токтобубу, совхоз «Тендик» Кочкорского района Иссык-Кульской области.

**ТАДЖИКСКАЯ ССР.** **ХОДЖАЕВА** Сафармох Ихболидиновна, колхоз имени Ленина Куйбышевского района Хатлонской области.

**АРМЯНСКАЯ ССР.** **АРУШАНЯН** Аида Смбатовна, Арагатская птицефабрика Арагатского района.

**ТУРКМЕНСКАЯ ССР.** **СЕЙИДОВА** Нурджамал, колхоз имени Энгельса Саятского района Чарджоуской области.

**ЭСТОНСКАЯ ССР.** **СЁЭТ** Ыйе Якововна, колхоз «Каркси» Вильяндиского района.



На встрече председателем Комитета советских женщин Зоей Павловной Пуховой.

И снова Москва накануне 8 Марта принимала и чествовала лучших женщин-механизаторов страны. Запомнятся им эти три дня праздника — заслуженного и такого нечастого в их жизни. В Госагропроме СССР и в редакции журнала «Крестьянка» такие встречи традиционны, ведь это награждение женщин-механизаторов призом имени легендарной предшественницы. В Комитете советских женщин механизаторов принимали впервые. И не просто поздравляли — обещали поддержку и помощь. А это очень нужно, особенно сейчас, когда многие сомневаются, работать ли вообще женщине на тракторе. Кто, как не женсовет родного колхоза или совхоза, разъяснит руководите-

лям, что под видом рыцарской «заботы» внедряется, по сути, запрет на профессию, женщину лишают права выбора, сталкивают ее порой на не менее тяжелый, зато не требующий особой квалификации, ниже оплачиваемый труд. Кто, как не женсовет, напомнит о тех законах и постановлениях, которые есть, приняты, но не всегда исполняются, не обеспечивают женщинам-механизаторам подлинной заботы.

На одной из встреч у призерок спросили: — Если бы в ваших хозяйствах каким-то чудом вдруг нашлась для вас другая, так же оплачиваемая работа — в конторе, например, в библиотеке, — скажите, только честно: кто из вас остался бы на тракторе?

Вопрос был задан серьезно. А трактористки дружно рассмеялись, и долго еще в зале стоял шум.

— Ну, вот меня кто заставляет? — недоумевала Иолана Васильевна Корпош из Закарпатя. — Я уже два года как пенсионерка, с 50 лет пошла. Конечно, деньги нелишны, дом новый ставим, дочку надо замуж выдавать. Но без работы не будешь же сидеть, если силы есть. А другая работа не по мне.

— Тут не знаешь, как удержаться на тракторе, — рассказывала потом на встрече в «Крестьянке» Раиса Викторовна Громова из Ростовской области. — Нас недавно в женской тракторной бригаде двадцать было, сейчас — одиннадцать. Постарели,

поломались наши трактора, а новых не дали, вот и пришлось многим трактористкам менять профессию. Хотели было и наши машины списать да пустить на запчасти, но мы отстояли. Подремонтировали, пока работаем! Несколько лет «Крестьянка» добивалась, чтобы вместе с призом победительнице вручался именно трактор. Добилась! Будет теперь новый трактор и у Раисы Викторовны, и у других обладателей приза. Но разве их подруги не заслуживают хорошего трактора?

И все-таки, несмотря ни на что, они здесь, в Москве. Они в центре внимания, вокруг них — атмосфера доброжелательства. И все это заслужено ими.

Фото Т. ВЛАДИМИРОВОЙ.



экономически через систему социального обеспечения. Такую службу, кстати, решено создать в нашей стране. Главное — чтобы семья не чувствовала себя одинокой, один на один со своими многочисленными проблемами.

А теперь обратимся конкретно к тексту письма Л. Спешилова. Думаю, в содержании «глобального аспекта» многодетности пафос автора оправдан лишь в отношении экологического кризиса: то есть природные ресурсы истощаются, это все знают. Однако сегодня трудно предвидеть все возможности научно-технического прогресса. Вспомним прогнозы столетней давности — боялись, что

циальный контроль (в виде общественного мнения) за нормами поведения в семейной жизни был очень жестким и наследовался поколениями, уже пороселившимися в город. Зачастую такой горожанин или горожанка демонстрирует семейно-бытовую культуру смешанного и современного. А традиция тем и отличается, что регулирует поведение человека на уровне как бы неосознаваемого, но должного (человек не задумывается, почему нужно поступать так, а не иначе, но считает этот способ поведения, освященный традицией, единственно возможным). И я просто недоумеваю: за что многодетных «казнить» морально?

Гораздо более болезнен экономический аспект. Фактически здесь речь о проблемах перераспределения, самых жгучих для нашего общества.

Судя по письму Л. Спешилова, у него обостренное чувство социальной несправедливости, свойственное, вероятно, всем, кто рос в лишениях послевоенного времени. Странно только, что здесь автор, поднимающийся до глобальных обобщений, виноватым в своих нуждах (квартирные, продовольственные и иные) считает ближайшее многодетное семейство, рассматривает проблему лишь по «горизонтали». Да разве жилья и продуктов не хватает по той же причине, что все они достаются многодетным матерям, инвалидам войны и труда? Сколько их, многодетных, хотя бы в РСФСР? Статистический сборник, в котором приводятся данные на 1986 год, свидетельствует: семей, где один ребенок, у нас 42,3 процента, двухдетных — 40 процентов, трехдетных — 12. А таких, где пятеро ребят, — 1,5 процента, где шесть — 0,6 процента. И это они нас объедают? Они отнимают жилье? Не смешите! Автор «трактата о мно-

годетности» пишет, что доти из многодетных семей часто завистливы. А но из многодетных — они, что, этого чувства не знают разве? И разве в средней малодетной семье хватит средств, чтобы их дитя «выглядело на уровне»? Этот «уровень» нынче так поднял планку, что ни детям шоферов, ни детям кандидатов наук до нее не дотянуться. И, бывает, потомки из интеллигентных (хотя бы формально) семей пускаются во все тяжкие (фарцуют, воруют, у родителей вымогают средства), чтобы обрести для себя модные «доспехи». При этом они не только себя чувствуют нищими — и другим буквально навязывают этот комплекс. Но многодетность тут не причина.

Кроме того, извините, но у меня ощущение такое, что завидует сам автор. Завидует, что кому-то что-то дали, а ему нет. Хотя бы и дали это «что-то» людям, в помощи, как ни крути, нуждающимся. А «вертикаль», в данном случае распределение благ в зависимости от статуса, положения на ступеньке социальной иерархии нередко коррумпированных лиц, автора не интересует? Самое простое — по-бытоватски обвинить во всем многодетных...

Наконец, «философский» аспект многодетности. Строго говоря, причины того, что кто-то хочет иметь много детей, нельзя отнести к философии, они скорее социально-психологические. Среди отмеченных Л. Спешиловым наибольшего внимания (и сочувствия) заслуживает мотив, названный им «тоской по клановости». Это очень важный момент, который объясняет сложное психологическое состояние супругов — выходцев во втором или третьем поколении из села, с элементами традиционной семейно-бытовой культуры. Поэтому стремление к обширной родне — это попытка компенсировать отсутствие теплоты человеческих связей,

особенно в городе, где общение зачастую безлично и анонимно.

В качестве итога могу лишь сделать вывод, обратный выводу Л. Спешилова: многодетность — явление не анти-социальное и не безнравственное. Напротив. В условиях демографического перехода это социально оправданное, а для европейской части страны — жизненно необходимое явление.

И одно небольшое психологическое наблюдение. В письме Л. Спешилова масса деталей, дающих повод думать, что Л. Спешиллов отказался от второго ребенка не только по экономическим причинам. Многодетность (если речь идет не о пьяницах и людях психически ущербных) — это выбор, то есть отказ от чего-то

во имя более важного. У меня такое впечатление, что Л. Спешиллов хочет иметь все. Или как можно больше. И отказ от чего-то во имя детей для него немыслим.

И, наконец, об эстетике, о детях как возможности самоутверждения. Самые великие и мудрые — Маркс, Толстой, Достоевский — если перед кем и склоняли головы, то перед многодетной матерью, перед идеей семьи. Так что или их идеалы устарели, или...

Елена МЕЩЕРКИНА, кандидат философских наук, научный сотрудник лаборатории проблем семьи Института социально-экономических проблем народонаселения АН СССР и Госкомтруда СССР.

## ИЗ ПИСЕМ МНОГОДЕТНЫХ



«Теперь мода пошла иметь одного ребенка, в крайнем случае двоих. А у меня их шестеро. Я сейчас жизни радуюсь — благодаря детям. Я выжила из-за них.

Пять лет назад я тяжело заболела, и муж нас оставил. Я не верующая, не молюсь, в церковь не хожу, но тут мысленно твердила: «Господи, помоги мне выстоять, пережить, детей вырастить». У меня в уме было одно: я обязана! Обязана поправиться, растить детей, дать им, что положено... Сейчас чувствую себя хорошо, работаю медсестрой в больнице. Старший сын женился, дочь вышла замуж, остальные дети — кто работает, кто учится, одна малышка в садике... Если у кого есть дети, и дети эти хорошие, любящие работающие — эти люди богаче других. У них душа есть.

А. КРИВЕНКО, г. Архангельск».



«Мне хорошо жить оттого, что я чувствую: я постоянно нужна мужу и детям. Их у нас шестеро. У нас в месяц есть 350 рублей — на восемь человек. Если эту сумму распределить с умом, то и хватит. Если дети приучены к тому, что вещи нужно беречь, что надо готовить лишь то, что съедим, а не выбросим, если покупать то, что нужно, а не то, что продают.

А я убедилась — не материально бедны родители, а духовно нам трудно с детьми. Нужно многое знать и уметь, чтобы не словами воспитывать детей, поправлять их, а примером, делом. Я росла одна, ела вкусно, одеть было что. Вот поделиться радостью, просто пошутить, чтоб не знал никто, о чем, — не с кем было. Для меня один ребенок — это несчастный ребенок. Это для родителей с одним легче, а не ему. Страшно не большая семья — одиночество страшно. Если ребенок из большой семьи — он познал радость детства, понял, что значат доверие, дружба, ответственность за близкого ему человека.

В. П. КОНОВАЛОВА, д. Старые Ляды, Пермская область».



# стороны океана

ницы с ними согласны (85%)! 6% американок полагают, что в семейном союзе у жены роль главнее. Лишь 1% возлагает ответственность за счастье семьи на общество. Столь же немногие (1%) считают, что все зависит от мужа. И здесь мы похожи: мужа и общество в качестве «ответчика» за успех семьи называют почти равное число советских женщин (соответственно 3,7% и 3%).

Радует ли нас эта общность взглядов? Да, пожалуй. Хотя проблемы семьи и переместились в центр общественного внимания, и тревожат общество. Женщины утверждают, что в браке, в этом союзе двоих, нужно полагаться друг на друга, вдвоем строить семейный дом, беречь его тепло.

А если так, то что же, с точки зрения американских женщин, является основой счастливого брака? Дружба, отвечают 52% американок. Советские читательницы (54,7%) — любовь!

Ждали ли мы других ответов? Журнал «Вумэнс дей» предположил, что дружбу как основу брака выбрали женщины немолодые, в семьях с многолетним стажем, со взрослыми детьми и внуками. Оказалось: нет, молодые тоже так считают. Но, может, среди советских читательниц именно молодые женщины, те, чьи сердца еще не очерствели в повседневности, чьи мужья тоже молоды и нежны, те, кто не утратил иллюзий и ни в чем не разочаровался, утверждают, что любовь и только любовь способна быть залогом семейного счастья? Тоже нет! «Крестьянка» посмотрела, кто выбрал этот

ответ. Оказалось, самые разные женщины: и юные, и пожилые, и счастливые в семейном союзе, и разведенные.

Что же, спрашивали нас, советские женщины более романтичны? Согласимся: да. Да, любовь, как и век, как и два века назад, правит бал, остается главной жизненной ценностью советской женщины, ее мечтой и надеждой.

А что касается американок... Пожалуй, они более деловиты, потому и считают партнерство основой надежного семейного союза. И все-таки американки куда менее практичны, чем о них принято думать! Только 1% ответивших на анкету считает деньги наиболее серьезным условием счастливого брака.

Довольно распространено представление о том, что советские женщины, в силу разных причин, придают чрезвычайно мало значения роли секса в семейных отношениях. Но вот точка зрения американок: 2% (только!) из них называют секс главным условием счастливого брака. И 33% согласны с советскими читательницами: любовь, любовь освящает отношения, связывает людей пожизненно и счастливо.

А что же разлучает? В чем главные причины несчастья, отчуждения, охлаждения родных людей? Где искать корни бед, именуемой разводом? В анкете было предложено из полутора десятков причин развода выбрать три. Вот ответы американок: некоммуникабельность (отсутствие взаимопонимания) — 77%, алкоголизм — 43%, финансовые затруднения — 31%.

Открытием неприят-

ным, горьким для американских исследователей оказалась именно вторая причина: алкоголизм. О масштабах этой беды, похоже, американцы пока задумывались мало.

Напомним, что советские женщины назвали алкоголизм первой, главной причиной развода. Может быть, разница в том, что подобный ответ отнюдь не был неожиданным, наши читательницы его выстрадали, трезвый, реальный взгляд на страшные последствия алкоголизма у женщин есть. Другое дело, что опыта лечения этой опасной болезни нам явно недостает. Да и притерпелись мы к ней.

Для нас открытием была такая причина развода, как вмешательство родителей в семейную жизнь (38,6% советских читательниц, только 9% американских).

Не открытие, но суждение, разрушающее стереотипное представление о том, что «дай женщине волю — и она...» Под «волей» понимают обычно высокий культурный уровень или высокий социальный статус женщины, ее самостоятельность и материальную независимость. За многозначительным «и она...» — убеждение, что такая жена забросит дом, будет невеста чего требовать от мужа, короче, погубит семейный союз. Так вот: советские читательницы в независимом положении женщины, в ее образованности вообще не видят угрозы для благополучия семьи. Американки? 1% (!) читательниц «Вумэнс дей» предполагает, что «более широкие культурные интересы жены» могут стать причиной раз-

вода.

Любопытные открытия ждут нас при сравнении ответов на вопросы о том, какими видят американские и советские женщины идеального мужа и жену. Анкета предлагала отметить три главных из 16 «идеальных» качеств. 73% читательниц «Вумэнс дей» полагают, что главное в муже — общительность (коммуникабельность), 72% — что он должен эмоционально поддерживать жену, 63% — должен быть верным. Напомним: для отвечавших на этот вопрос читательниц «Крестьянки» главным мужским достоинством стала верность. А как насчет общительности мужа? О, это требование (или желание) — у наших читательниц на 10-м месте. Правда, 7-е по счету место в таблице ответов советских женщин заняло такое качество, как способность мужа эмоционально поддерживать жену.

Что уж кажется совсем неважным для американок, так это требования к внешней привлекательности мужчин (2% отмечают это качество как необходимое). Советские женщины здесь построже — 9,4%. Зато почти совершенно сходятся те и другие в надежде, что мужья могут быть терпеливее: 19% — «Вумэнс дей», 19,7% — «Крестьянка».

Идеальную жену американки представляют так: эмоционально поддерживает мужа (80%), верная — 60%, пробивная — 30%. Читательницы «Крестьянки» такое качество, как «пробивная», ставят на 15-е место (2,1%). Но на 1-м — хорошая хозяйка, на 2-м — женственная, на 3-м — верная. Внешняя

привлекательность? Опять же советские читательницы это качество ценят повыше: 17% против 3% американских ответов. Терпеливая? Здесь те и другие почти сходятся: 24% — «Вумэнс дей», 20% — «Крестьянка».

И последняя неожиданность. Не решаясь спрашивать своих читательниц в лоб, счастливы они или нет, мы задавали вопрос-подвох, вопрос-ловушку: хотите ли вы, чтобы дочь повторила ваш жизненный путь? 65% американских читательниц и 64,8% советских ответили: нет.

Огорчила нас эта неожиданность? И да, и нет. Ведь любая мать, как бы удачно ни сложилась ее жизнь, мечтает, чтобы дочь была счастливее. Но, с другой стороны, стоит всерьез подумать, что же составит счастье твоей дочери.

Любовь?

Дети?

Карьера?

Доброжелательность окружающих людей?

Ласковый ее нрав?

Терпение мужа?

Или и то, и другое, и третье, и четвертое?..

От кого же зависит это первое, второе, третье, четвертое? От тех, кто отвечает за успех семьи. Поскольку подавляющее большинство советских и американских женщин считают, что за семью отвечают двое, «Крестьянка» и «Вумэнс дей» решили обратиться с одинаковыми анкетами к мужьям, отцам, сыновьям. Выслушав женщин, выслушаем и мужчин. По одну и по другую сторону океана.

Анкета будет опубликована в одном из ближайших номеров. Анастасия КУПРИЯНОВА



По многочисленным просьбам читателей мы начинаем публиковать беседы об астрологии. Ведет их доктор химических наук, лауреат Государственной премии СССР Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО.



«...Он смерил Берлиоза взглядом, как будто собирался сшить ему костюм, сквозь зубы пробормотал что-то вроде: «Раз, два... Меркурий во втором доме... луна ушла... шесть — несчастье... вечер — семь...» — и громко и радостно объявил: — Вам отрежут голову!» (Пророчество Воланда из «Мастера и Маргариты» М. А. Булгакова).

В последнее время слово «астрология» все чаще мелькает в повседневных разговорах, в программах телевидения, на страницах газет и журналов. На Западе астрологические знания широко распространены и оказывают существенное влияние на общественную жизнь и даже на политику. У нас, к сожалению, мало кто представляет себе, что такое астрология, чем занимается и может ли быть полезной в каждодневной жизни.

Расхожее представление о том, что звезды управляют судьбой человека, неверно в корне. Поэтому начнем именно с определения: АСТРОЛОГИЯ — НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ РИТМОВ ЧЕЛОВЕКА И КОСМОСА И ВЫЯСНЯЮЩАЯ ЗАКОНЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ВНУТРЕННИХ РИТМОВ ЧЕЛОВЕКА И ВНЕШНИХ РИТМОВ ПРИРОДЫ И ОБЩЕСТВА. Главный объект астрологии — человек со всей сложностью его развития, эмоцио-

# АСТРОЛОГИЯ БЕЗ МИСТИКИ И ТАИН

нальных и физических проявлений. Основное положение астрологии: ритмы правят Вселенной, причем они либо взаимодействуют друг с другом, либо моделируются один другим. Это означает, что, взяв одну группу ритмов (в нашем случае ритмичное движение небесных тел) и опытным путем изучив их соотношение с другой группой — с ритмами человека, мы сможем по характеру планетных ритмов судить о протекании ритмов, определяющих поведение человека. Приведу упрощенный пример. Известно, что чувство гнева, раздражения связано с выделением в кровь адреналина (гормона надпочечников). Регулярно измеряя содержание адреналина в крови, можно убедиться в том, что это функция периодическая, связанная с суточным ритмом (то есть на языке астрологов — с видимым движением Солнца по небу). Но можно пойти и астрологическим путем. Функция движения планет тоже периодическая и тоже связана с Солнцем. Из математики известно, что две периодические функции, связанные одним и тем же параметром, могут быть выражены одна через другую. Следовательно, о развитии гневливости, раздражительности мы можем судить по планетной функции, не врываясь шприцем в организм человека. С точки зрения математики безразлично, какую планету избрать для этой цели, но все культурное наследие человечества подсказывает нам, что на роль «гневливца» нужно выбрать Марс, а не, скажем, Венеру. Поскольку подавляющее большинство

функций нашего организма параметризовано по Солнцу или Луне (которая в конечном счете тоже параметризована по Солнцу), мы имеем полное право выражать ритмы организма через планетные ритмы, что и делает астрология. Это общеизвестный и широко используемый в технике принцип моделирования, позволяющий, например, рассчитывать параметры плотин по электрическим схемам. И если с помощью электро моделирования можно сказать, что будет с плотиной после нескольких лет ее работы, почему с помощью астромоделирования нельзя попытаться предсказать, как будет развиваться жизнь человека (а в нашем конкретном случае, как будет развиваться ситуация, когда некто попадет вам «под горячую руку»)?

Астрологи отдают себе полный отчет в том, что ритмы человека очень сложны и никогда не ограничиваются функцией только одной планеты. Так, анализируя раздражительность, они рассматривают не только Марс, но и Луну, и Уран, и Солнце. Таким образом, астрология использует движение Солнца, Луны и планет для моделирования биоритмов. Биоритмы порождают эмоции, из эмоций вытекают поступки, а из поступков состоит вся жизнь...

Для изучения ритмических функций нужны, во-первых, часы, а во-вторых, выбор точки отсчета, начала функции. Мы отмеряем ритмы нашей жизни по наручным часам. Именно они помогают нам управляться со множеством встречных и поперечных пла-

нов, утрясать повседневные проблемы. Для астролога звездное небо — это огромный циферблат, 12 знаков зодиака — 12 цифр на этом циферблате, а планеты, Солнце и Луна — стрелки, отсчитывающие космические ритмы. Человек, живущий не в ладах с наручными часами, обрекает себя на неприятности — опаздывает на работу, делает что-то не вовремя и кое-как. Человек, не обращающий внимания на «космические часы», СОЗДАЕТ СЕБЕ САМ (звезды здесь ни при чем) стрессовые ситуации, делает свою жизнь негармоничной. Астрология учит правильно считывать показания стрелок «космических часов» и строить свою жизнь в гармонии внутренних и внешних ритмов.

Теперь о точке отсчета. Астролог начинает отсчет ритмов с момента рождения человека и вот почему. Пока человек не родился, его биоритмы согласуются с ритмами матери (управляются ими) и внешние влияния доходят до него только косвенно. В момент рождения большинство биоритмов младенца перестраивается в соответствии с внешними условиями; ряд ритмов (дыхание, пищеварение) включается именно в этот момент. Космос властно заявляет о своем существовании, а расположение планет в первую минуту после рождения как бы засекает точки космических ритмов на данный момент. Астролог получает карту соответствия внешних и внутренних ритмов новорожденного. Она-то и называется гороскопом, а правильно — генитурой, или натальной картой. Это исходный пункт дальнейшего моделирования и прогнозирования.

В любой науке есть некие основополагающие принципы — постулаты — недоказуемые (или пока еще не доказанные), подтверждающиеся всем опытом человечества. В геометрии Евклида, например, это постулат о том, что две параллельные прямые никогда не пересекаются. Есть такой постулат и в астрологии. Он гласит, что

(Окончание на стр. 21.)



# Астрология без мистики и тайн

Содержание  
начало на стр. 201

натальная карта как бы навечно запечатлется в организме человека (как и где, неизвестно, полагают, что в генетическом коде, но мы с вами договоримся всегда честно признаваться: чего не знаем, того не знаем). В своем ритмичном движении планеты (кроме самых далеких) за жизнь человека не раз проходят через точки, которые они занимают в натальной карте, и каждый раз соответствующая функция мощно проявляется в жизни человека; планеты как бы щелчком замыкают некий контакт, нажимают на спусковой крючок, за чем следует выстрел — активизация или подавление соответствующих биоритмов, изменение эмоционального и физического состояния человека, очень часто влекущее за собой существенную перемену в его жизни. Случаются, конечно, осечки и холостые выстрелы. Иногда, как в ракетной атаке, заряд достигает цели не сразу, с задержкой. Все это осложняет работу астролога, ведь он не может поставить эксперимент и набирает свой опыт анализом многих и многих случаев. Сорок два раза неудачно Солнце на гашетку неудачного расположения Марса, Сатурна и Плутона в натальной карте В. Высоцкого, и все обошлось... Знай он этот не обошлось... Знай он свой гороскоп, может, поостерегся бы в этот период, «подстелил соломку» и поныне радовал бы нас своими песнями...

Вот вкратце сущность астрологии. Нет в ней ни мистики, ни тайн — такая же наука, как и все другие. Только вот разве что за 4 тысячи лет своего развития астрология по сравнению с уровнем других наук, потому и представляется «ложным учением». Вспом-

А может быть, и больше. Древнейшие китайские астрологические таблицы датируются 4-м тысячелетием до нашей эры. Старейшему индийскому учебнику астрологии — 4 тысячи лет. А в глиняных табличках вавилонского царя Саргона I (2400 лет до н. э.) содержится уже развитая система астрологии. Ни одна другая наука не может похвастаться столь древним происхождением.

ните-ка, давно ли вы слышали слова «биоритмика», «ритмы космоса», а вот гармония небесных сфер сидит в сознании астрологов со времен Пифагора (он тоже, кстати, «баловался» астрологией). В самом деле, не стали бы заниматься ерундой такие корифеи мысли, как Птолемей, Кеплер, Бэкон, Ньютон. А они астрологией увлекались не один год и внесли в нее существенную лепту, о которой стыдливо умалчивается в большинстве ученых трактатов, им посвященных. С уважением отзывался об астрологии А. Эйнштейн. Выдающемуся русскому ученому А. Л. Чижевскому, основателю гелиобиологии, науки о земной эхе солнечных бурь, всю жизнь пришлось отбиваться от обвинений в протаскивании астрологии (синонима «мракобесия» вплоть до последних лет) в «серьезную» науку. Сейчас связь периодичности различных напастей (эпидемий, неурожая) с периодичностью солнечной активности уже никем не отрицается, А. Л. Чижевский — признанный основоположник космобиологии, но чего ему стоило доказать свою правоту!

Наука не раз черпала кое-что из астрологии, смущаясь упомянуть источник. Астрономические достижения Кеплера (открытие эллиптичности орбит и соотношения их расстояний) были частью огромной астрологической работы

по открытию «музыки сфер», поняв которую, он надеялся увязать небесную гармонию с гармонией личности и тем даровать счастье человечеству. Сферические тригонометрические функции были разработаны, исходя из потребностей астрологии. Недавно зародившаяся селенобиология (наука о влиянии Луны на живые организмы) пока что повторяет азы огромного опыта астрологии в этой области. Кстати, о Луне. Не кажется ли вам странным, что именно на страницах женского журнала мы начинаем серьезный разговор об астрологии? С астрологической точки зрения несколько не странно! Женщина, у которой особенно сильно выражены лунные ритмы, считается олицетворением восприимчивости, всего животворящего в природе, защиты всех нежных ростков от палящего Солнца мужского эгоизма. Она главный собиратель, хранитель и пользователь многовекового жизненного опыта, того самого, что копит астрология. Женщины в большей степени, чем мужчины, подготовлены к восприятию астрологии. Может быть, поэтому так много женщин среди выдающихся астрологов!

Возможности астрологии далеко не безграничны. Немало было у астрологов ложных предсказаний (но странная вещь: когда врач ошибается в диагнозе, никто не говорит,

что медицина никуда не годится, винят врача; когда же ошибается астролог, честят на все корки астрологии!). Особенно не везло астрологам с предсказаниями «конца света», которых начиная с 1186 года было сделано более 30. Последние из неоправдавшихся дат — 1949 и 1962 годы. На очереди 1999 и 2004-й... Следует прямо сказать, что роль прорицательницы еще не освоена астрологией. Ее метод не позволяет пока предсказывать точно не только дату, но и содержание события. Астрология намечает правильно тенденции, оценивает вероятность и характер грядущих перемен. Хотя есть примеры удивительно точных попаданий. Астрологию следует использовать там, где она особенно сильна — в изучении характера людей, путей достижения гармонии и счастья в жизни, выявлении и использовании периодов подъема и спада биологической активности человека, животных и растений.

В заключение осталось обрисовать круг задач, в решении которых может помочь астрология читателям «Крестынки».

● Многовековой опыт наблюдений над зарождением и развитием всего живого, накопленный астрологией, поможет вам рационально использовать биоритмы растений на вашем приусадебном участке, получить хороший урожай, собрать и сохранить его, спланировать посадки на будущий год. Об этом пойдет речь в беседе «Астрология на приусадебном участке», «Луна и жизнь растений».

● Рисуя объективную картину личности, астрология поможет вам понять себя и своих близких, научит обходить рифы совместной жизни. Об этом читайте в беседе «Двенадцать характеров зодиака — как найти дорожку к сердцу каждого из них».

● Астрология способна помочь родителям лучше узнать своего ребенка, подсказать пути развития его хороших качеств, обратить ваше внимание на слабые стороны его характера. На эту тему планируется материал «Астрология — родителям».

● В повседневной жизни астрология поможет вам выявить тенденции ближайшего будущего и соответственно спланировать свои действия. Этой цели будут служить ежемесячные публикации прогнозов (начиная с нынешнего номера) под рубрикой «Что показывают космические часы?».

## ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ КОСМИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

Внимание! Не ждите от астрологического прогноза чудес. Он намечает только тенденции, но не конкретизирует события. Понятия «благоприятный» и «неблагоприятный» относятся к вашему эмоциональному состоянию. Вы можете добиться успеха и в «неблагоприятный» период, но ценой большего нервного напряжения.

Начинать новое, важное дело лучше на растущей Луне (от новолуния до полнолуния), заканчивать «хвосты» и завершать начатое удобнее при убывающей Луне — от полнолуния до новолуния. Часто «везет», когда Луна находится в восходящем узле. При Луне в перигее (то есть когда она ближе всего к Земле) нужно быть особенно осторожным на транспорте, при различных переездах.

Цифры в скобках означают даты для восточных районов (разница с московским временем 2 часа и более).

В конце месяца обязательно проверьте, насколько прогноз сходится с реальностью. Если совсем не сходится, посмотрите другие знаки, подберите себе наиболее подходящий и в будущем ориентируйтесь на него. Дело в том, что большинство людей — смешанные типы. Особенно это касается женщин, у которых лунный знак зачастую сильнее солнечного. Может оказаться, что «Дева» по Солнцу на самом деле — типичная «Львица» по Луне.

Тому, кто родился на границе знака (плюс-минус 2 дня), придется учитывать и соседний знак, например, родившемуся 19 апреля — прогнозы и для Овна, и для Тельца. Возможно, со временем вы остановитесь на том, что вам больше подходит.

**ЛУНА В ИЮЛЕ:** новолуние — 3, первая четверть — 11, полнолуние — 18 (19), последняя четверть — 25. Луна в нисходящем узле — 6, в восходящем узле — 20 (21). Луна в перигее — 23.

(См. страницу слева.)



Имя АННА библейского происхождения и означает БЛАГОДАТЬ.

БЛАГОДАТЬ — по словарю В. Даля — наитие свыше; любовь, милость, благодеяние, благотворение; порода урожайной, многоколосной пшеницы.

Но сначала отступить для разбега, к тем, кто был верой и крепью Анны Андреевны Ахматовой. Итак, двадцатитрехлетний молодой человек по имени Николай Гоголь как-то задумался: что же дал России его старший современник и наставник Александр Пушкин? Новый стих? Разумеется. Новую поэму? Ну, конечно же. Новый роман, новую повесть, новую драму? Да, да, да. Однако ясно же, через сто лет явятся еще более новые романы и драмы — и что же останется от Пушкина? Что вообще приносит с собою поэт и для чего он приходит? И в первом же абзаце своей замечательной статьи он отвечает и себе, и современникам, и потомкам — нам: «Пушкин есть явление чрезвычайное и, может быть, единственное явление русского духа: это русский человек в его развитии, в каком он может быть, явится чрез двести лет. В нем русская природа, русская душа, русский язык, русский характер отразились в такой же чистоте, в такой очищенной красоте, в какой отражается ландшафт на выпуклой поверхности оптического стекла».

Вот — главное, неопалимое, все остальное не более чем детали величественной картины. И все же в картине этой была незаконченность. По закону парности должна была явиться женщина и своим словом, своей судьбой, своим умом и талантом, душой и сердцем закончить полотно. Она явилась через девяносто лет после рождения Пушкина, через полвека с небольшим после его гибели. Звали ее Анной Горенко (с ударением на первом слоге, от слова «горе»), псевдонимом взяла фамилию бабки, в жилах которой текла буйная кровь татарских князей, — Ахматова. И в мир пришла поэтесса, равной которой не было со времен легендарной Сафо.

Стихи она начала писать в 11 лет, в 18 лет стала знаменитой, однако первые четыре ее книги вышли общим тиражом в 4300 экземпляров — курам на смех. Первая мировая, революция, гражданская — казалось, она безнадежно осталась там, в «той жизни», где сероглазые короли, царскосельские аллеи и где в любовном смятении путают перчатки, — не стало ни королей, ни аллей, ни перчаток. Она писала — ее почти не печатали, потом совсем перестали печатать, потом она уже не записывала стихи, а выучивала их, не доверяя бумаге, но они жили, как здоровые клетки в раковом теле псевдопоэзии, и вышли на свет, и победили. Ее и сейчас еще не изучают в школе, и это наша беда, не ее; в год Ахматовой можно купить календарь с ее портретом, но не сборник стихов, и это уже не беда, а позор. Впрочем, Анна Андреевна написала в воспоминаниях о своем друге Осипе Мандельштаме: «Он, например, выгнал молодого поэта, который пришел жаловаться, что его не печатают. Смущенный юноша спускался по лестнице, а Осип стоял на верхней площадке и кричал вслед: «А Андрея Шенье печатали? А Сафо печатали? А Иисуса Христа печатали?» Так что, были бы стихи, а читатели найдутся. (Молодых вот только жалко, их обкрадывают, а мы свидетели, значит, и соучастники.)

В конечном счете побеждает тот, кого чита-



Рис. Ю. АННЕНКОВА.

# Я научилась женщины говорить...

ет народ. Надо быть голосом народным, чтобы остаться. Завершая свой потаенный, жестокий, колокольный, гениальный «Реквием», она писала в 1961-м:

*Нет, и не под чуждым небосводом,  
И не под защитой чуждых крыл,—  
Я была тогда с моим народом,  
Там, где мой народ, к несчастью был.*

А в «Автобиографии», написанной незадолго до смерти, последние строки такие: «Я не переставала писать стихи. Для меня в них — связь моя со временем, с новой жизнью моего народа. Когда я писала их, я жила теми ритмами, которые звучали в героической истории моей страны. Я счастлива, что жила в эти годы и видела события, которым не было равных».

«К несчастью»... «Была счастлива»... Как соединить? Как понять? Да и можно ли соединить и понять? Может, слукавила, когда на закате жизни вернулись к ней и слава, пусть

в мизерных, недостойных ее долях, и признание, еще обкромсанное и придушенное? Никогда не лукавила, даже когда речь шла о жизни самых близких — мужа и сына, а уж за какую-то славу — так ей и вовсе было бы смешно. Когда, по ее мнению, Борис Пастернак слишком уж увлекся мирскими соблазнами, она сказала:

*Отдай другим игрушку мира — славу,  
Иди домой и ничего не жди.*

Однако ж есть противоречие, никуда не деть его. Она же и объяснила его еще в далеком 1915-м:

*Я улыбаться перестала,  
Морозный ветер губы студит,  
Одной надеждой меньше стало,  
Одною песней больше будет...*

Горечь и боль перековывала в стихи — и тем преодолевала и горечь и боль. До нее



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «КАЛЕЙДОСКОП»  
1982 г.



## ВЫБИРАЕМ БЛУЗОН

Модели художников  
ОДМО Н. Богдановой,  
А. Трофименко

**К**аждый хорош по-своему. Один решен в деловом стиле (мы даем максимальный размер), а другой блузон — экстравагантный. Думаем, что его выберут молодые.

Длинная очень модная блуза из крепдешина приталенного силуэта с заниженной линией талии и притачной баской.

Рукав рубашечный, книзу зауженный, по окату сборка.

Четкая линия плеч подчеркнута подплечниками. Блуза прекрасно смотрится с узкой юбкой. Можно сделать 3—4 модели по одной выкройке.

— С коротким рукавом, внизу сборка на притачной манжете.

— Баска покроя «солнце» (9АБ) от линии талии.

— Баска покроя «солнце» с прямой талией (9АБ) от линии талии.

ейное ателье.

— Баска от заниженной талии одной длины (10АБ).

Чертеж выкройки блузы дается в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибку.

Размер 170—88—9  
Расход ткани 3 м

90 см.

### Детали кроя

1. Спинка — 1 дет (со сгибом).
- Обтачка горловины спинки — 1 дет (со сгибом).
2. Боковая часть спинки — 2 дет.
3. Полочка — 2 дет.
- Подборт — 2 дет.
4. Боковая часть полочки — 2 дет.
5. Рукав — 2 дет.
- 5В. Рукав — 2 дет. (короткий).
6. Баска спинки — 1 дет. (со сгибом).
7. Баска полочки — 2 дет.
- 8В. Манжета — 2 дет.
- 9АБ. Баска — 1 дет.
- 10АБ. Баска спинки — 1 дет. (со сгибом) + баска 7.
- Подборта укрепляются прокладками.

### Последовательность обработки:

Стачайте рельефы спинки и полочек, заутюжьте в стороны бо-

вых частей. Стачайте плечевые швы спинки и полочек и заутюжьте их в сторону спинки. По окату рукава сделайте сборку (между двух надсечек). Вметайте рукава в открытые проймы блузы, совмещая середину рукавов с плечевыми швами.

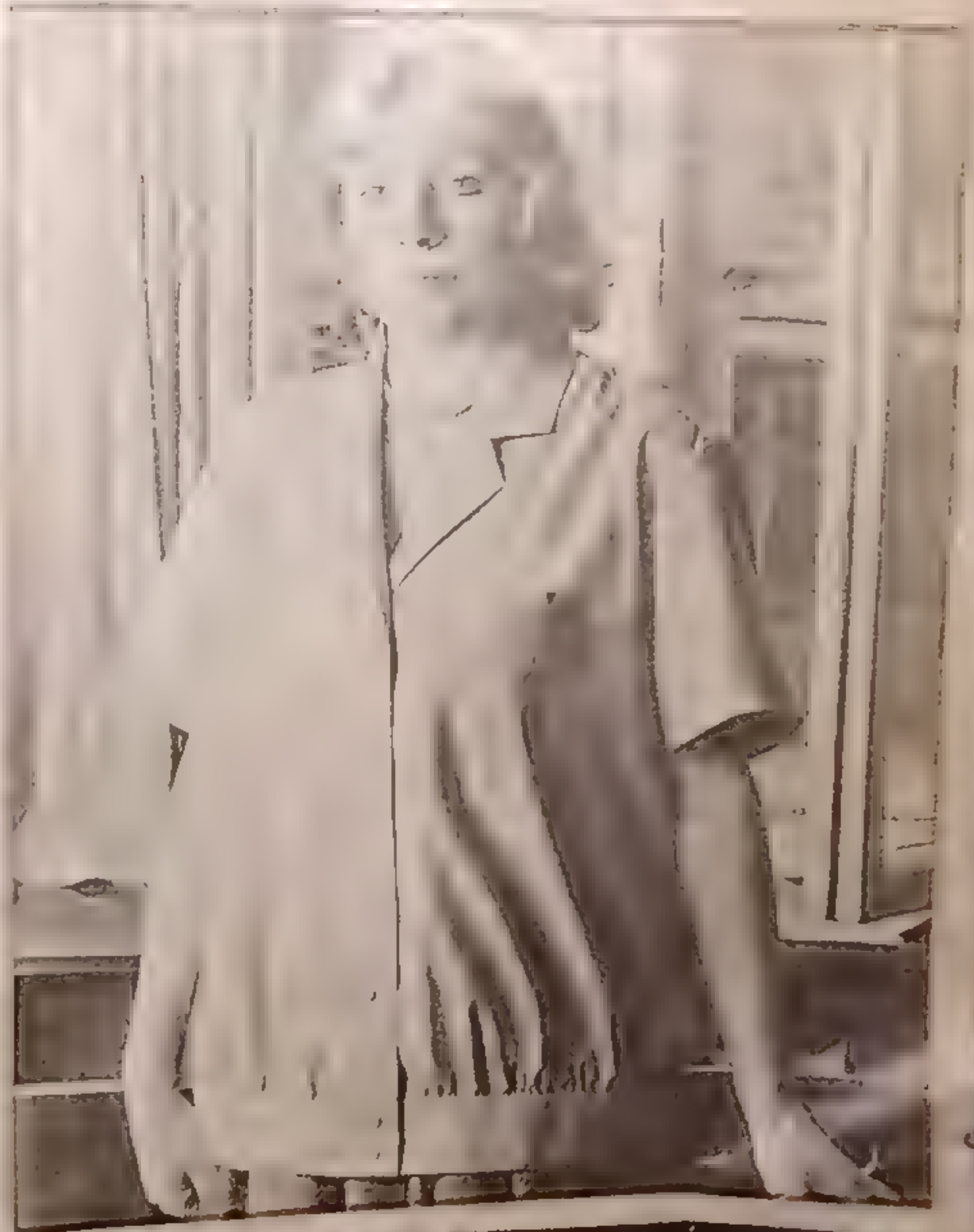
Втачайте рукава приутюжьте шов в сторону рукавов. Одними швом стачайте нижние швы рукавов и боковые. Приутюжьте в сторону спинки. Низ рукавов подверните и подшейте потайными стежками.

Обтачку горловины спинки стачайте с подбортом. Подборт заутюжьте. Подборт вместе с подбортой горловины спинки подверните и стачайте с лицом блузы. Стачайте кант и приутюжьте. Стачайте боковые швы баски.

Заложите мягкие складки по линии притачивания баски. Притачайте баску к лицу блузы шов приутюжьте в сторону спинки блузы. Подшейте низ блузы на полочке обтачкой. Приутюжьте блузу. Втачайте манжеты и подплечники.

В варианте 9АБ учесть, что 1/2 объема баски для размера 38 — 40 см, для размера — 40 см, для размера — 42 см.

Надеюсь, полным понравится эта блуза. Навстречу коротким рукавам из гладкого материала можно подобрать поплотнее. Если предпочитаете ткани с изгибом, то, конечно, советуем взять материал.





Все цифровые обозначения даются в сантиметрах.  
Расход ткани 3 м 60 см при шир. 80-90 см для 1 и 2 вариантов, и 4 м для 3 и 4 вариантов.

# Детали кроя:

1. Кокетка спинки — 1 дет. (со сгибом).
2. Спинка — 1 дет. (со сгибом).
- 2А. Спинка — 1 дет. (со сгибом).
3. Полочка — 2 дет.
- Подборт — 2 дет.
4. Рукав — 2 дет.
- 4А. Рукав длинный — 2 дет.
5. Пояс блузы — 1 дет. (со сгибом).  
(Допускается шов по боку.)
6. Планка кармана — 1 дет. (со сгибом).
7. Карман — 1 дет.
- 7А. Карман — 2 дет.
- 7АБ. Клапан — 2 дет.
8. Воротник — 1 дет. (со сгибом).
- 9А. Манжета — 2 дет. (со сгибом).

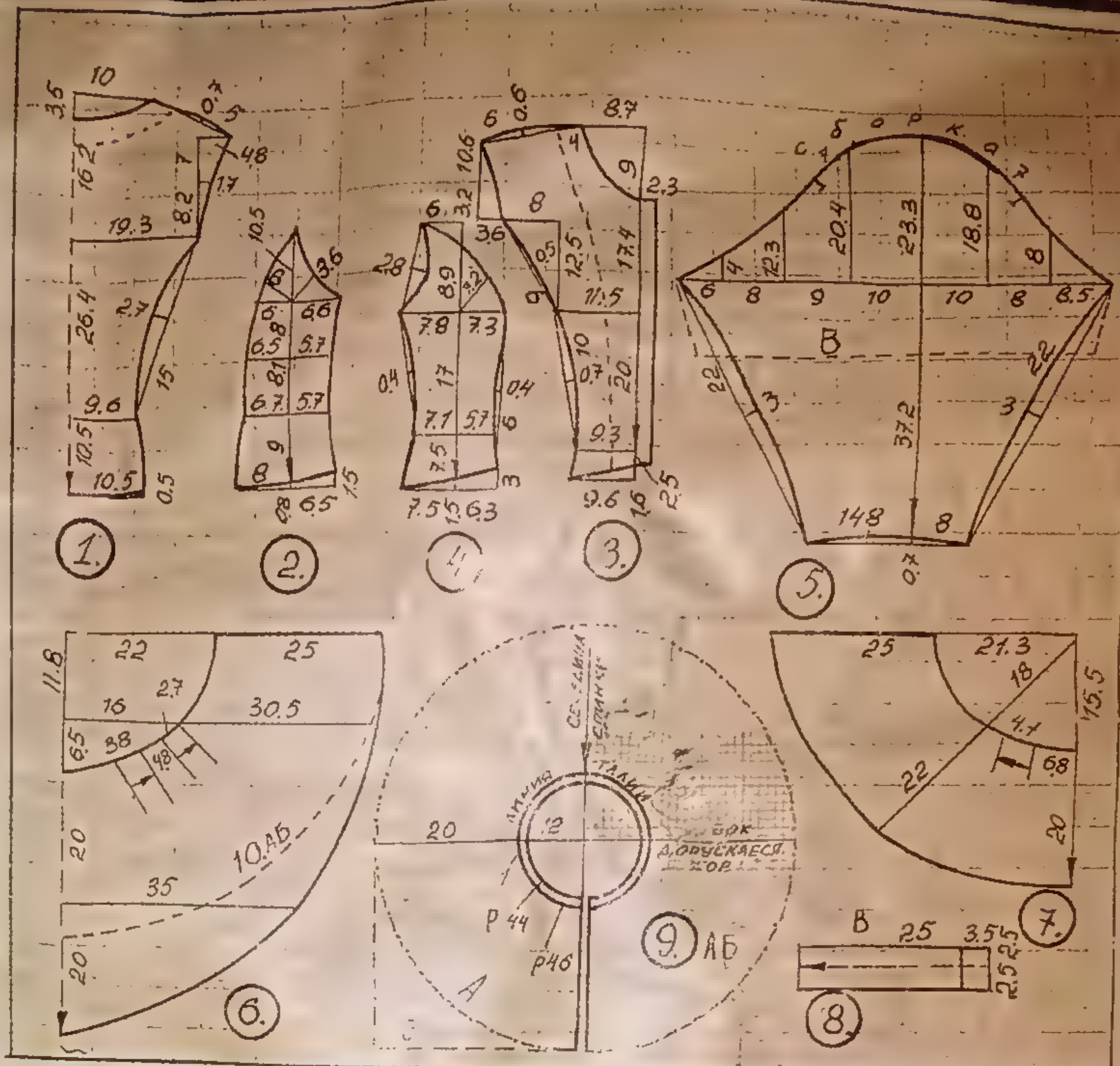
Прокладками закрепляются нижний воротник, подборт, половина манжеты и половина пояса.

## Последовательность обработки

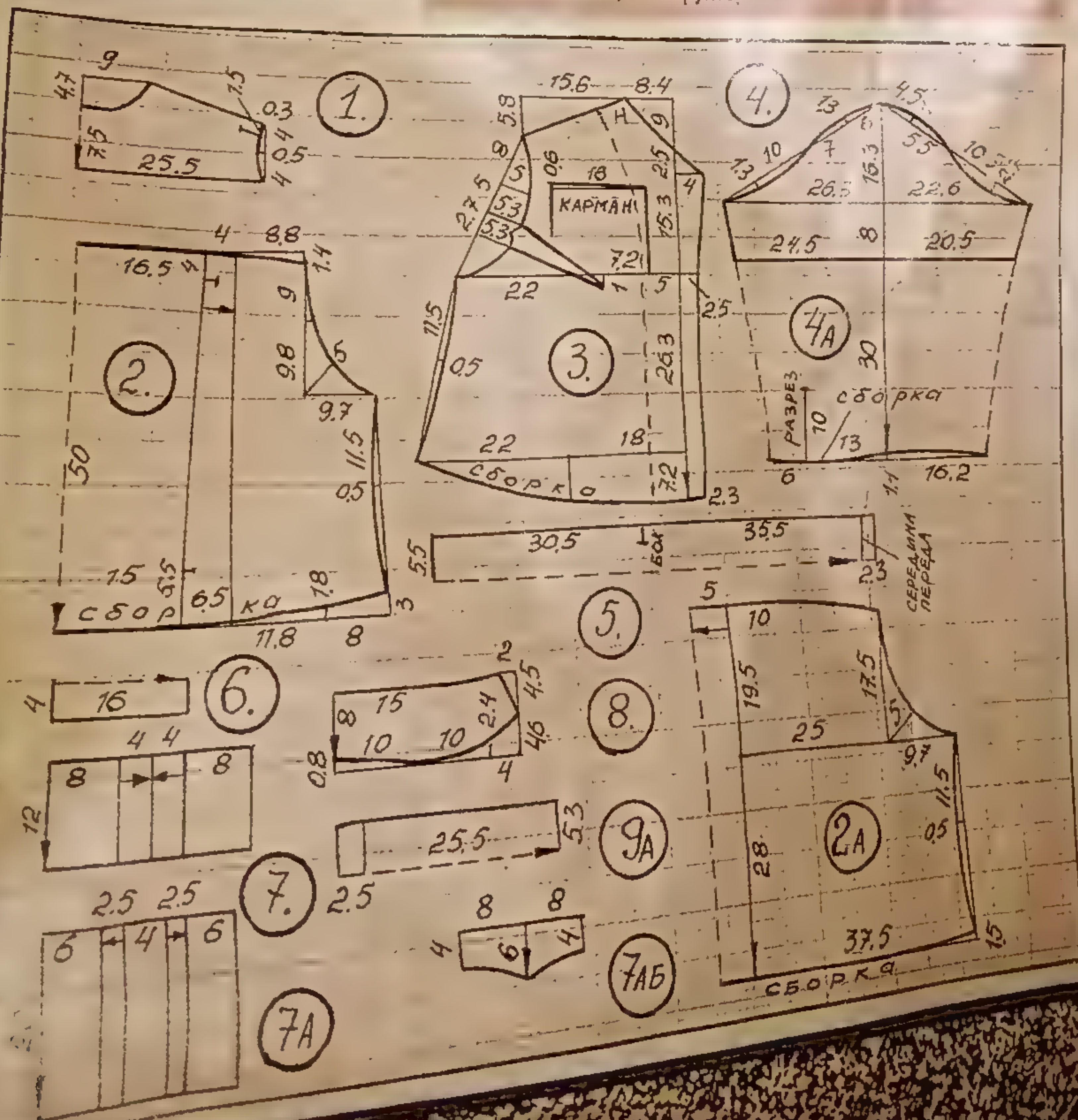
На спинке в указанном направлении заложите складки, стачайте их вверху на 4 см, внизу — на 5,5 см и приутюжьте.

Стачайте кокетку со спинкой, шов заутюжьте в сторону кокетки. Проложите отделочную строчку вкрай, то есть на 0,1-0,2 см.

Обработайте карман накладкой. Заложите складочки, стачайте их



## 3. ГРАБКОВСКАЯ, конструкция



от верхнего и нижнего края на 1 см, приутюжьте и притачайте планку. Подверните край кармана на 1 см.

Стачайте вытачки блузы, приутюжьте их. По намеченной линии приметайте карман к полочке и притачайте его вкрай. Притачайте кокетку спинки к полочкам, швы приутюжьте в сторону кокетки. В открытые проймы втачайте рукава. Припуски швов обметайте и заутюжьте в сторону платья. Одним швом стачайте нижние срезы рукавов и боковые швы. Обметайте и приутюжьте в сторону спинки платья. Припуски к низу рукавов подверните и настрочите.

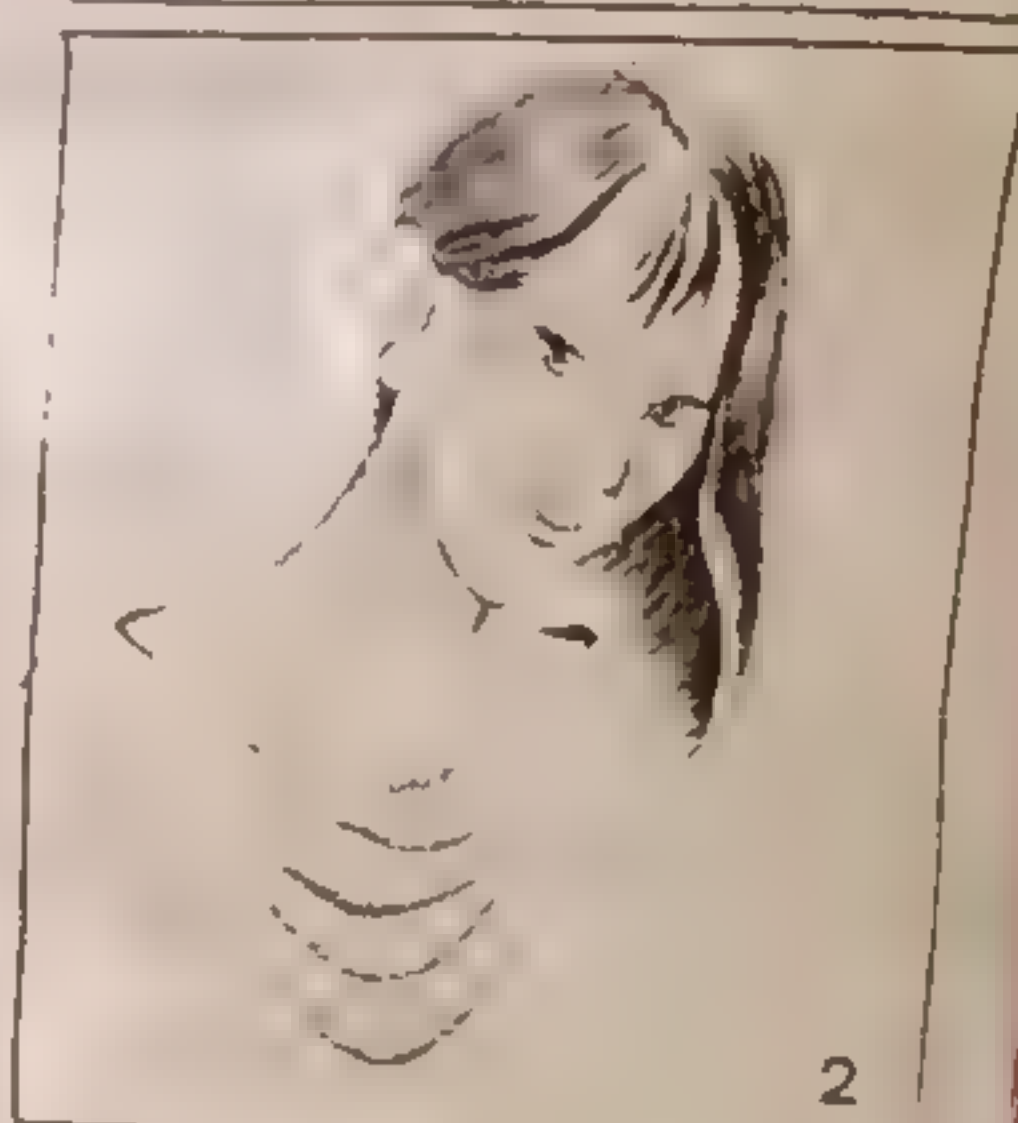
Стачайте нижний воротник с верхним, выверните и выметайте кант и отстрочите на 0,1-0,2 см от края. Приметайте взятые вдвойне срезы воротника к вырезу горловины. Подборта сложите с полочками лицевыми сторонами внутрь и прострочите по передним краям подбортов, продольным срезам, срезам лацканов и горловине, втачивая воротник. Подборта отверните на изнаночную сторону. Выметайте кант. Проложите строчку вкрай.

Низ блузы соберите на сборку и приметайте к поясу, края которого предварительно вытачайте. Необходимо совместить боковые швы с надсечкой на поясе. На правую полочку обметайте петли для пуговиц. Приутюжьте блузу, приутюжьте пуговицы.



# «ЛОДОЧКА» С НАПУСК

Нарядную блузу или платье может украсить задрапированный лиф. Драпировка переда бывает отрезной или цельнокроеной. Чаще всего она сочетается с вырезом горловины, называемым «лодочкой». Для того, чтобы сделать платье или блузу с этим модным элементом, вам надо взять свою выкройку, по которой вы собираетесь шить изделие, и на ее основе смоделировать перед.



1

Принцип построения отрезной драпировки (рис. 1) следующий. Вначале необходимо построить вырез горловины (чертеж 1, линия БВ). Глубина выреза произвольная. Затем определите глубину драпировки (точка А). После этого на передке нужно наметить вырез мысообразной формы (линия АВ). На горловине выберите три точки (Г, Д, Е) и соедините их линиями с точкой А. По этим линиям разрежьте среднюю часть выкройки переда и разведите веером до желаемой ширины горловины (чертеж 2). Вырез горловины оформите плавной линией. Среднюю часть переда (вставку) отрежьте, выкройте по косой и настрочите на мысообразный вырез.

Для цельнокроеной драпировки (рис. 2) при раскрое платья (в этом случае оно обязательно должно быть отрезным по талии) точку А располагают на линии талии, а при раскрое блузки точка А намечается на линии низа (чертеж 3). Построение проводят аналогичным образом. При раскрое сгиб ткани рас-

полагают по середине переда (линия АВ).

При раскрое изделия из тонкой ткани долевая нить может проходить по середине переда, а в изделии из более плотной ткани перед можно выкраивать по косой.

И. БЕЛЯКОВА,  
технолог Общесоюзного  
Дома моделей одежды.  
Чертежи автора.



2



3



Юбка — один из самых любимых предметов нашего повседневного туалета. В нынешнем сезоне она слегка изменила свой силуэт. Вот несколько модных штрихов.

Длина юбки до середины икры. Не обязательно шить обнову, можно надставить и старую юбку, как в вариантах 1, 4, 5. В варианте 5 юбка удлинена не только за счет низа, но и за счет пояса кокетки на 10—12 см.

Большие карманы, отстающие от самой юбки, могут быть окантованы, могут пристегиваться на пуговицах (вариант 2) или на пряжках к спускающимся от пояса вши-

тым в него полоскам ткани (вариант 4).

Украсит юбку широкий пояс на завязках (вариант 1), ремешок поверх пояса (вариант 3), асимметричная застежка (вариант 4). Пояс кокетки (вариант 5) будет модным, как бы вы его ни завязали.

Модную юбку хорошо сделать из двух кусочков ткани (вариант 2 или 3), которые сначала стачивают прямо или по диагонали, а из полученного полотна уже шьют юбку. Можно настроичить на ткань полоски, имитирующие асимметричное сочетание двух тканей (вариант 3).

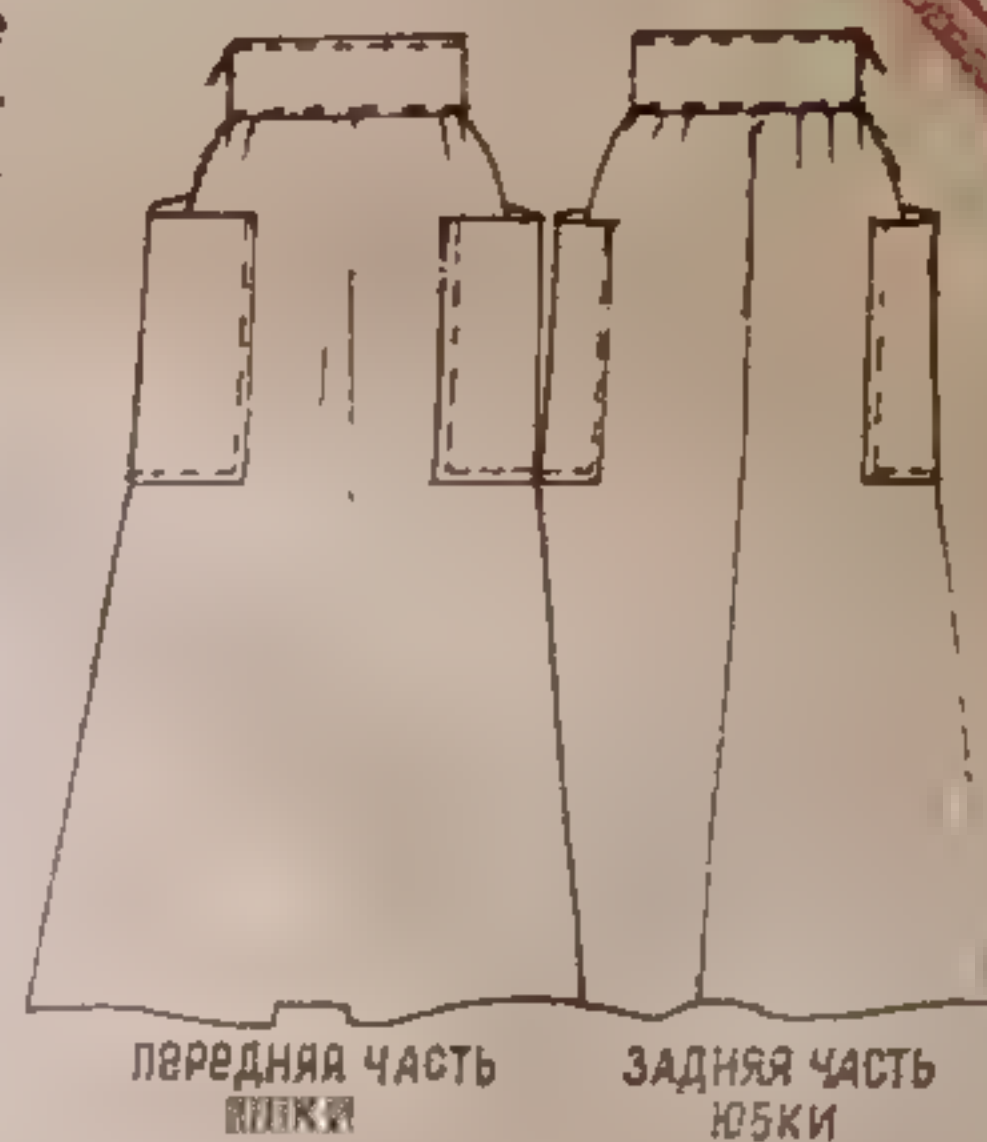
Ткани для выполнения модели лучше брать однотон-

ные и контрастные по цвету. Хорошо сочетать все варианты с белым: черно-белый, красно-белый, сине-белый. Можно и розовый с голубым, сиреневый с желтым, желтый с зеленым. Хорошо смотрится и однотонная ткань в сочетании с набивной.

Лучше отдать предпочтение тканям, одинаковым по фактуре — таким, как ситец, поплин, легкая плащовка.

Выбирая тот или иной вариант модели, не бойтесь проявить творческую фантазию — и ваш гардероб украсит новая модная юбка.

О. ПОЛЯНСКАЯ,  
художник-модельер  
Рис. автора.



## МОДНАЯ ЮБКА



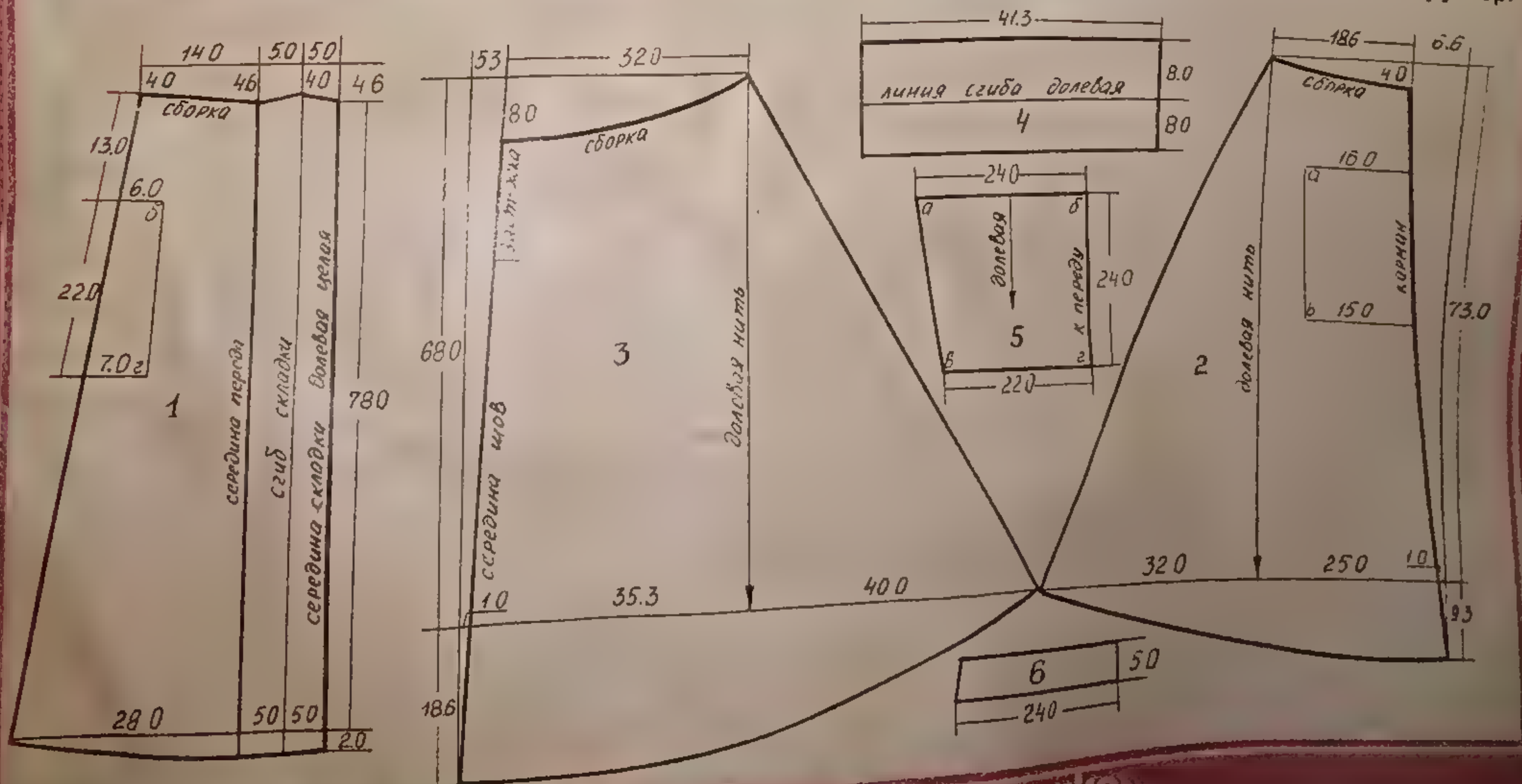
Предлагаемая основа юбки рассчитана на фигуру 50-го размера (рост 170 см).

Юбка со встречной складкой посередине по линии талии собрана в сборку, карманы накладные. Припуски на швы — 1 см, на подгибку низа 2 см. На такую юбку нужно 4 метра ткани при ширине 80 см.

На чертежах помещены 6 деталей кроя.

1. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали (выкраивается целиком). 2. Боковое полотнище юбки — выкраиваются 2 детали. 3. Заднее полотнище юбки — выкраиваются 2 детали. 4. Пояс юбки — 1/2 детали (выкраивается целиком). 5. Карман — выкраиваются 2 детали. 6. Обтачка верхнего края кармана — выкраиваются 2 детали.

Ю. УЛЫБИШЕВА,  
конструктор.





ЧИТАЙТЕ  
В  
«ХОЗЯЮШКЕ»



**швей, важем,  
вышиваем**

## В ИЮЛЬСКИЙ ДЕНЬ У РЕЧКИ

Июль, говорят, «макушка лета», самый жаркий месяц. Для такой поры что может быть удобнее, чем легкий ансамбль из хлопка, позволяющий комбинировать множество вариантов? Посмотрите, насколько разные по характеру модели создала эстонская художница Катрин КАЗЕСАЛУ, используя один прием: сочетание белой и голубой клетки и полоски разных размеров. Вы видели эти модели на

стр. 28. Теперь попытайтесь их сшить.

Среди предметов летнего гардероба немало новинок. Отрезной по талии жакет с фалдами хорошо смотрится и с короткой юбкой, и с шортами, и с брюками модной длины (3/4). Хотя лидером моды все еще остается «мини», современно выглядит и длинная широкая юбка на высоком поясе, ее можно дополнить маленькой блузой-лифом.

Вообще облегающий верх и летящая юбка — один из ведущих силуэтов этого сезона. Мода реши-

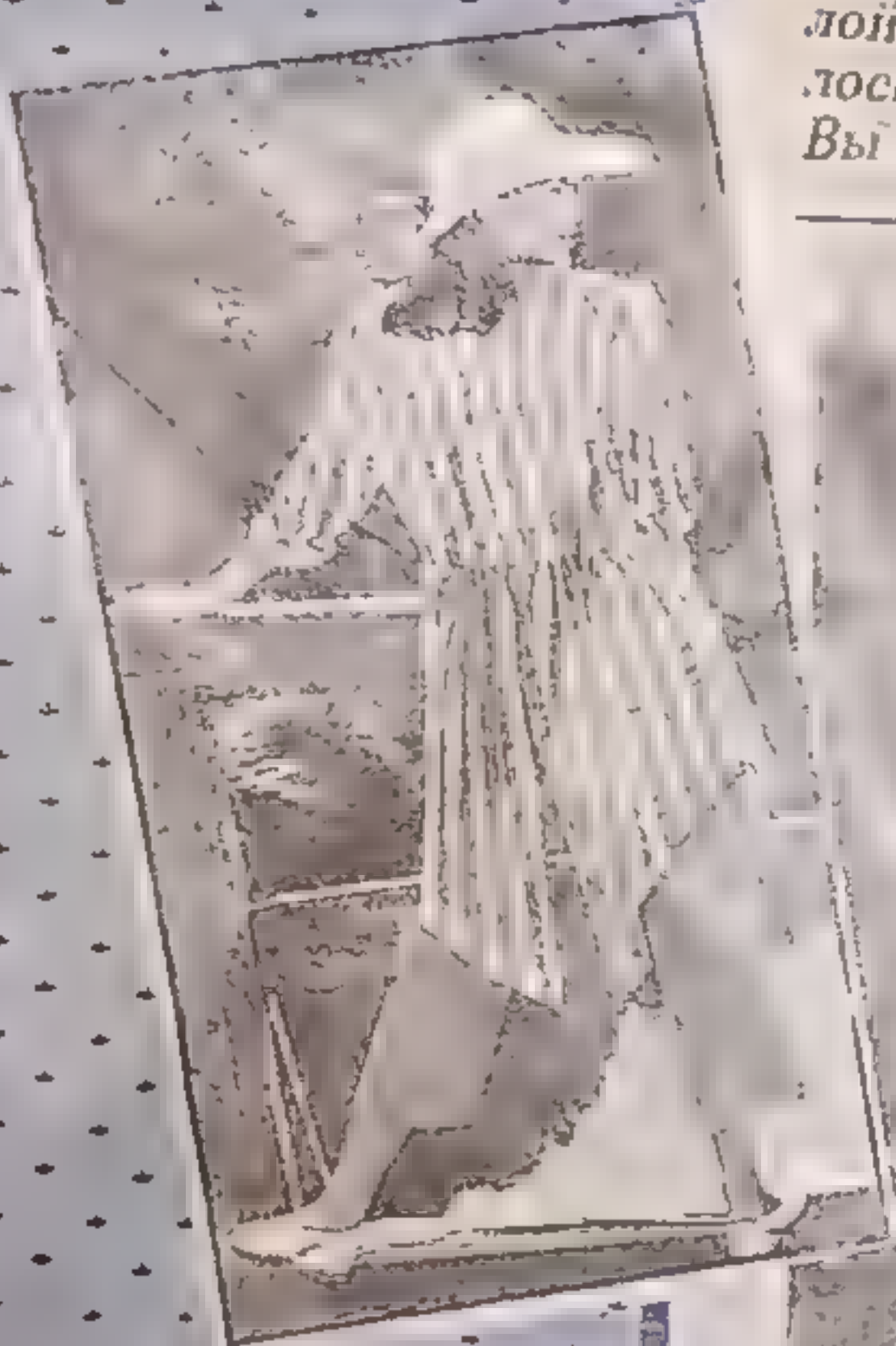
тельно повернулась в сторону женственности, даже традиционные спортивные модели приобретают романтический характер с помощью волана, пришитого к брюкам по талии, или подвижной свободной спинки блузона.

Ну, а самым молодым и стройным рекомендуем для отдыха укороченные брючки и маленькие блузочки-лифы. Дополнит ансамбль широкополая шляпа.

Остается только купить шотландку или ткань в полоску — и приступаем к шитью!

М. СОЛОМИНА

● Хотите стать  
выше? Готовы  
помочь.



● Нет сахара.  
А варенье  
будет!

● Новый  
наряд  
к лету...

● У нас  
в гостях —

**ЖУРНАЛ МОД**

## НЕ ТО ЖАКЕТ, НЕ ТО РУБАШКА...

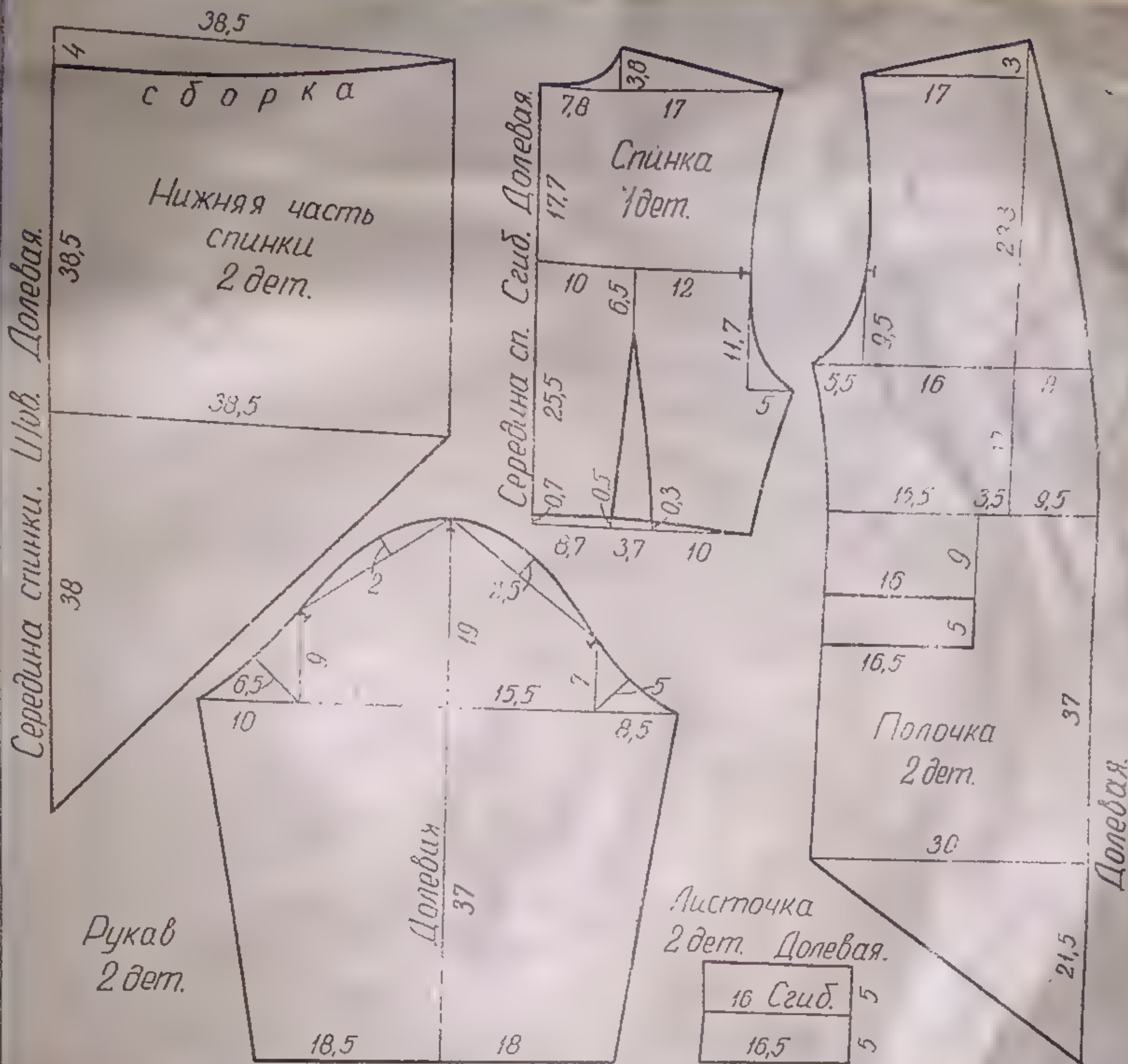
...но очень модно этим летом. Шьют этот жакет без воротника и застежки, спинка — отрезная по талии, нижняя часть приборова по верхнему краю. На полочках прорезные карманы с листочками. Размеры 170—88—96, расход тканей при ширине 80 см — 3 м 30 см. Имейте в виду, что сама конструкция жакета рассчитана на подплечники.

Начинаем с обработки деталей: стачайте вытачки на спинке, обработайте карманы, вытачайте листочки, отстрочите в край и отутюжьте. Сшейте внутреннюю часть карманов из мешковины (потребуется 4, детали размером 20 × 16,5 см без припусков на швы). К нижней линии разметки кармана лицевыми сторонами внутрь приложите листочку срезами вверх, сверху положите мешковину, приметайте

«ХОЗЯЮШКА» приложение к журналу «Крестьянка»



# швей, бязи, бончавани



## КЛЕТКА ПЛЮС КЛЕТКА

Предлагаем комплект из хлопка в клетку: блузка-лиф и свободная удлиненная юбка. Обе вещи (спинка блузы и задняя часть юбки по талии) дополнены отлетными расклешенными кокетками-пелеринками, скроенными по косой, причем кокетка юбки сделана из той же ткани, что и блуза.

Размеры 170—88—96, расход ткани при ширине 80 см: на блузку и кокетку юбки — 2 м 20 см, на юбку — 4 м 10 см.

Выкроив детали лифа, стачиваем вытачки на спинке, подшиваем низ на спинке-пелерине, подвернув на сантиметр на изнаночную сторону. Затем стачиваем детали полочек, чашечки выкраиваем из двойного слоя ткани.

Сшиваем плечевые швы, вшивая в них одновременно спинку-пелерину. Втачиваем рукава в проймы, сшиваем боковые швы и швы рукавов, обрабатываем их. Срезы бортов полочек обрабатываем планкой, выкроенной по косой, в которую вложена доле-вая прокладка.

Осталось подшить низ и рукава, обметать петли, пришить пуговицы.

Юбка состоит из четырех полотнищ, присборенных по верхнему срезу, на широком притачном поясе. Низ отлетной кокетки

и притачайте, сделав в конце строчки закрепку. Другую деталь притачайте (сложив ее с полочкой лицевыми сторонами внутрь) параллельно, но на 1—1,5 см выше. Между строчками разрежьте основную ткань, сделав к концам строчек подрезы «на уголок», выверните мешковину наизнанку, выправьте уголок разреза, закрепите его строчкой.

Выровняйте срезы мешковины и стачайте их между собой.

Боковую сторону листочки настрочите в край на полочку. Вторая сторона ее уйдет в боковой шов. Верхние срезы нижних деталей спинки присборите



до ширины 19 см каждую, по линии середины спинки подверните детали на 1 см и настрочите в край. Притачайте нижние детали к спинке, шов обметайте и заутюжьте вверх.

Теперь можно стачать плечевые швы, обработать их и заутюжить в сторону спинки.

Рукава вшиваем в проймы, боковые швы и швы

рукавов стачиваем одновременно, этой же строчкой закрепляем вторую боковую сторону листочки.

Горловину по спинке можно обработать руликом или обтачкой, а срезы бортов просто подвернуть на 0,7—1 см и пристрочить.

Осталось подшить низ и рукава — они закатываются в виде отворотов. Не забудьте подшить подплечники!

Надеемся, что работа конструктора Линды ТУР-МАН понравится вам. Напомним, что такой жакет можно сшить и из однотонной теплой ткани, и из любой летней, однотонной или набивной; его носят с поясом или нараспашку.



**П**редлагаю модель короткого вечернего платья облегающего силуэта. Оно для длинных стройных. Удлинить его можно вплоть до «макси». Застежка сидит на «молнии». Рукав втачен, зауженный внизу, по окату сборка. В боковые швы втачены отделочные детали, мягко драпирующиеся и порокрывающиеся на плечи.

Драпировка закрепляется брошью или искусственным цветком. Четкий силуэт платья подчеркивается подплечниками.

Чертеж платья дан на размер 176—88—92 без припусков на швы и подгибки (стрелками в чертеже указана долевая нить, пунктирная — сгиб).

Рекомендуемые размеры: 88—100. Расход ткани при ширине 140 см — 4 м 80 см.

Фурнитура: одна «молния» длиной 45—60 см, две «молнии» длиной 12 см.

Детали кроя:

1. Спинка — 2 дет.
2. Перед — 1 дет. со сгибом.
3. Рукав — 2 дет.
4. Отделочная деталь (драпировка) — 2 дет.

Последовательность обработки. Стачать вытачки, заутюжить. Стачать средний шов спинки, втачивая «молнию».

Подшить низ спинки и переда по тайными стежками, приутюжить. Стачать плечевые швы, заутюжить к спинке.

Срезы отделочной детали обработать швом «американка» (шов «американка» — подогнуть срез на 0,2 см, прострочить, еще раз подогнуть на 0,2 см, прострочить в строчку). Стачать боковые швы, втачивая отделочные детали, соединяя надсечки АВ (рис. 1), швы заутюжить к спинке.

Окат рукавов собрать на сборку (сборка располагается между надсечками).

Подшить низ рукавов, приутюжить. Стачать рукава до надсечек, швы разутюжить. В низ рукавов втачать «молнии».

Втачать рукава в проймы. По форме горловины вырезать обтачки шириной 4 см и обтачать горловину, приутюжить. Отутюжить платье, пришить подплечники.

З. Грабковская, конструктор

## Мода и мы



Рисунки Е. Предводителевой

## НАКАНУНЕ ТОРЖЕСТВА

**Н**овый год! Даже если мы не слишком молоды и все в нашей жизни давно определилось, мы все равно ждем его с особым волнением и надеждами. А уж если молоды и жизнь полна счастливых ожиданий, тогда Новый год — настоящая сказка, и мы входим в нее самыми главными действующими лицами. Наверное, вы уже заранее приглашены на встречу Нового года в дом своих друзей, в ресторан или уютное кафе. Какое же платье надеть в этот волшебный вечер? Конечно же, тоже волшебное. Разве не для блеска новогодних огней созданы бархат, парча и атлас! И так красивые сочетания плотных шелков с прозрачными, а тонких шерстяных крепов — с атласом и бархатом. Можно шить платье или костюм из шелкового или тонкого шерстяного трикотажа. Чем тоньше, пластичнее ткань, тем красивее выглядят на ней драпировки. А к легкой, упругой очень подходят оборки. Сегодня ваш туалет по-настоящему вечерний: декольте, воланы, кружева, вышивка — все это его модные и красивые детали.

Однако не приходите в отчаяние, если что-то платье оказалось красивее вашего. Никогда не забывайте, что ни одно, самое шикарное, самое «фирменное» платье не украсит вас так, как приветливая, обаятельная улыбка, спокойная доброжелательность и естественность манер, красивая осанка и свежий ухоженный вид. А это всегда в наших руках.

Многие из нас и сегодня верны старой, доброй традиции встречать Новый год дома, в кругу семьи и самых близких друзей. В таком случае не стоит надевать «слишком

вечернее» платье, ведь наверняка придется бежать на кухню, заглядывать в духовку. Ваше платье может быть забавным, оригинальным, даже немного маскарадным, но в то же время свободным, не стесняющим движений. Хороша длинная юбка с оборками, с яркой цветной нижней юбкой, с кружевом или фестонами по низу или с какой-то другой отделкой. Все будет зависеть от выбранной ткани и вашей фантазии. А ко всему прочему, советую вам шить новый... передник, не такой, как обычно, а нарядный, светлый, изящный, как носили в старину, или яркий, декоративный, в фольклорном стиле. Тем более что фартук или его имитация (платье-передник, юбка-фартук) довольно часто фигурируют в современной моде. Можно связать нарядное платье, юбку (в том числе мини), блузон или тунику, которую теперь модно носить с трикотажными рейтузами или плотными цветными колготками.

Украшения тоже могут быть более декоративными, экзотичными, чем в обычный вечер. Но, конечно же, в стиле вашей одежды. К волосам прикрепите цветок, блестящую брошь, завяжите бант, вплетите в косу яркий шнурок, да, наконец, просто что-то из елочных украшений — так, чтобы было смешно, забавно и к лицу. Кстати, такие веселые костюмы можно придумать для всей семьи — дети будут в восторге.

Обычно к Новому году мы стараемся купить или шить что-то новое. Разумеется, лучше сделать это заранее. Ну, а если осталось мало времени, не беритесь за сложную модель. Будете спешить, нервничать, испортите ткань и настроение. Возьмите проверенную выкройку и сделайте платье самого простого фасона, «обыграйте» его украшениями и дополнениями. Но тща-

тельным образом, с поправками на моду, поищите объем, длину, пропорции, форму выреза, ширину плеч, глубину пройм. Уточните каждую линию, не ленитесь сделать лишний раз примерку и переметать швы, прежде чем строчить.

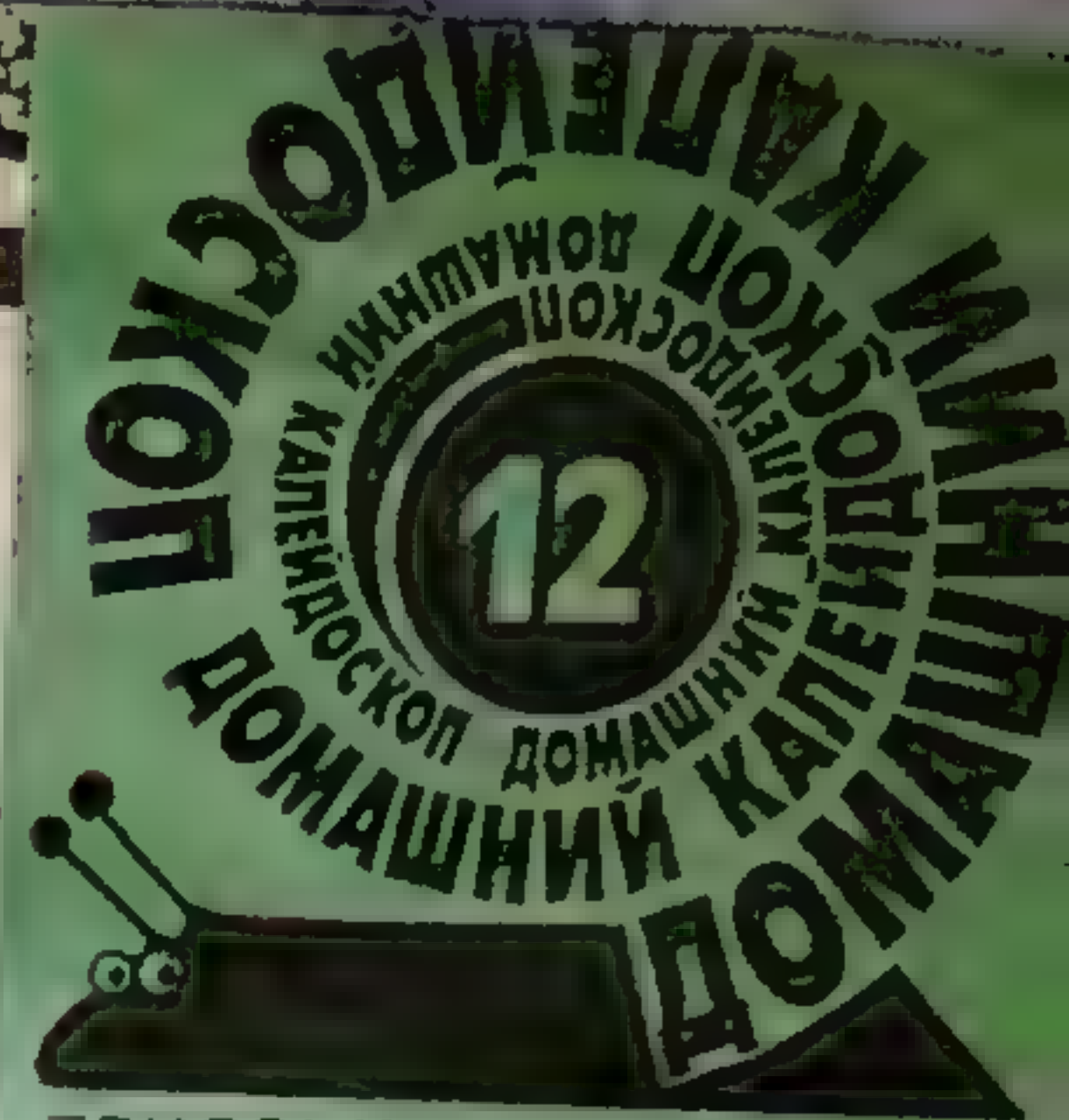
Но не всегда удается сделать новую вещь. Значит, надо подумать, как обновить то, что у вас есть. На закрытом платье или джемпере можно сделать более модный глубокий вырез (спереди или на спинке, как вам больше идет), к нему пришить пышную, нарядную оборку из кружева или ткани, подобранной в тон. Приведите в порядок юбку, которая вам особенно идет, подкоротите, она сразу станет моднее. И наденьте к ней любимую блузку или джемпер, нарядный пояс, подберите по цвету украшения, туфли, колготки, лак для ногтей, помаду, «тени», и все зазвучит, как новое.

Есть и еще один выход. Достаньте все свои платья, юбки, блузки, трикотажные кофты, пояса, бусы, цепи, браслеты, клипсы и попробуйте соединить их по-новому, так, как раньше никогда не сочетали. Наверняка найдется новый и очень интересный вариант.

А если уж совсем некогда и ничего не придумывается — надевайте свои самые «счастливые» вещи. Кстати, знаете, почему они становятся такими? Я как-то задумалась над этим и поняла, в чем дело. Вот вы в первый раз надели какое-то платье или украшение. День оказался удачным. Потом вы надеваете эту вещь снова и по невольной ассоциации настраиваетесь на хорошее. А ведь настрой — это великое дело, он порой сильнее реальных обстоятельств. Так что наденьте «счастливое» платье — и все опять сложится прекрасно!

Н. Аршавская, искусствовед ОДМО

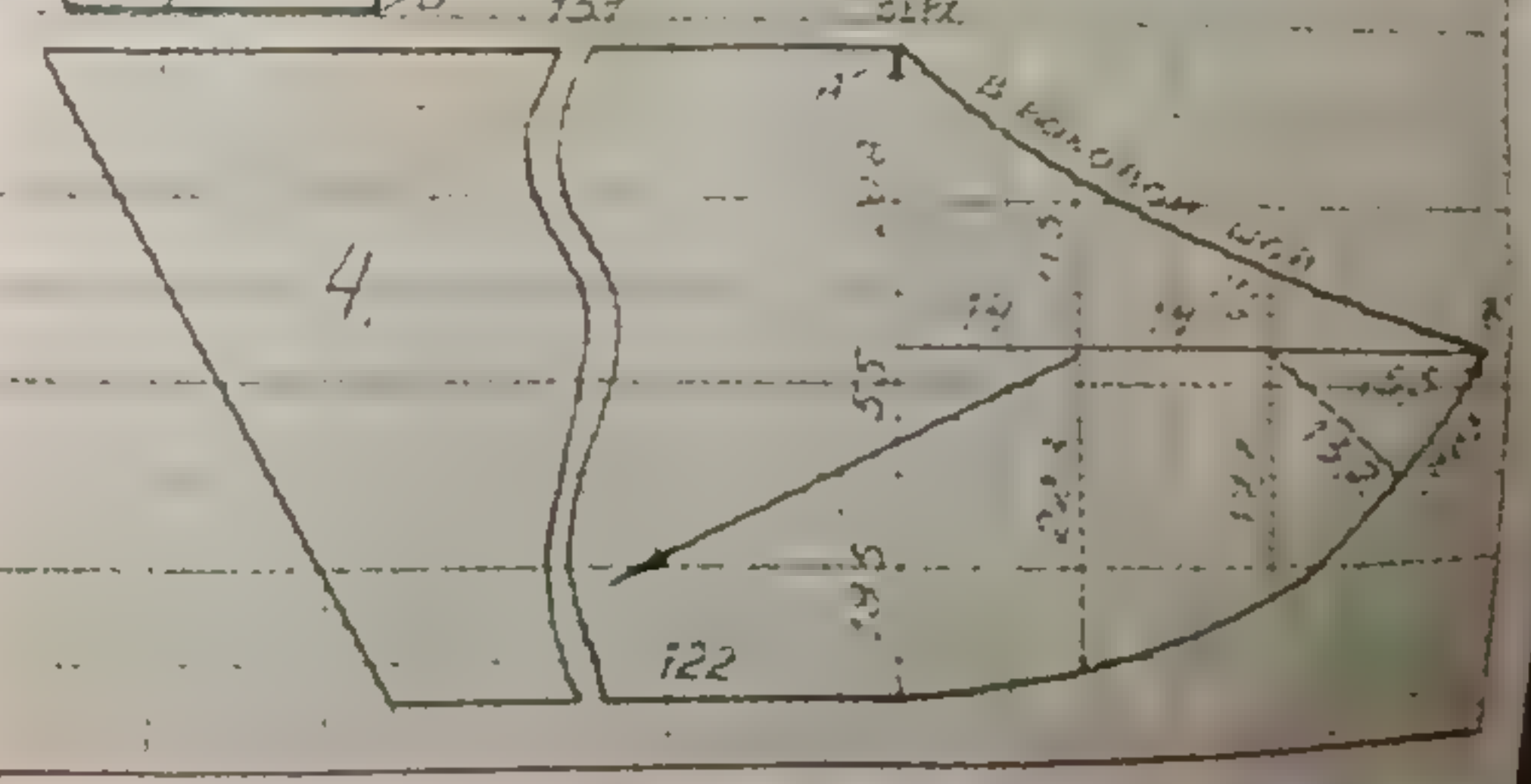
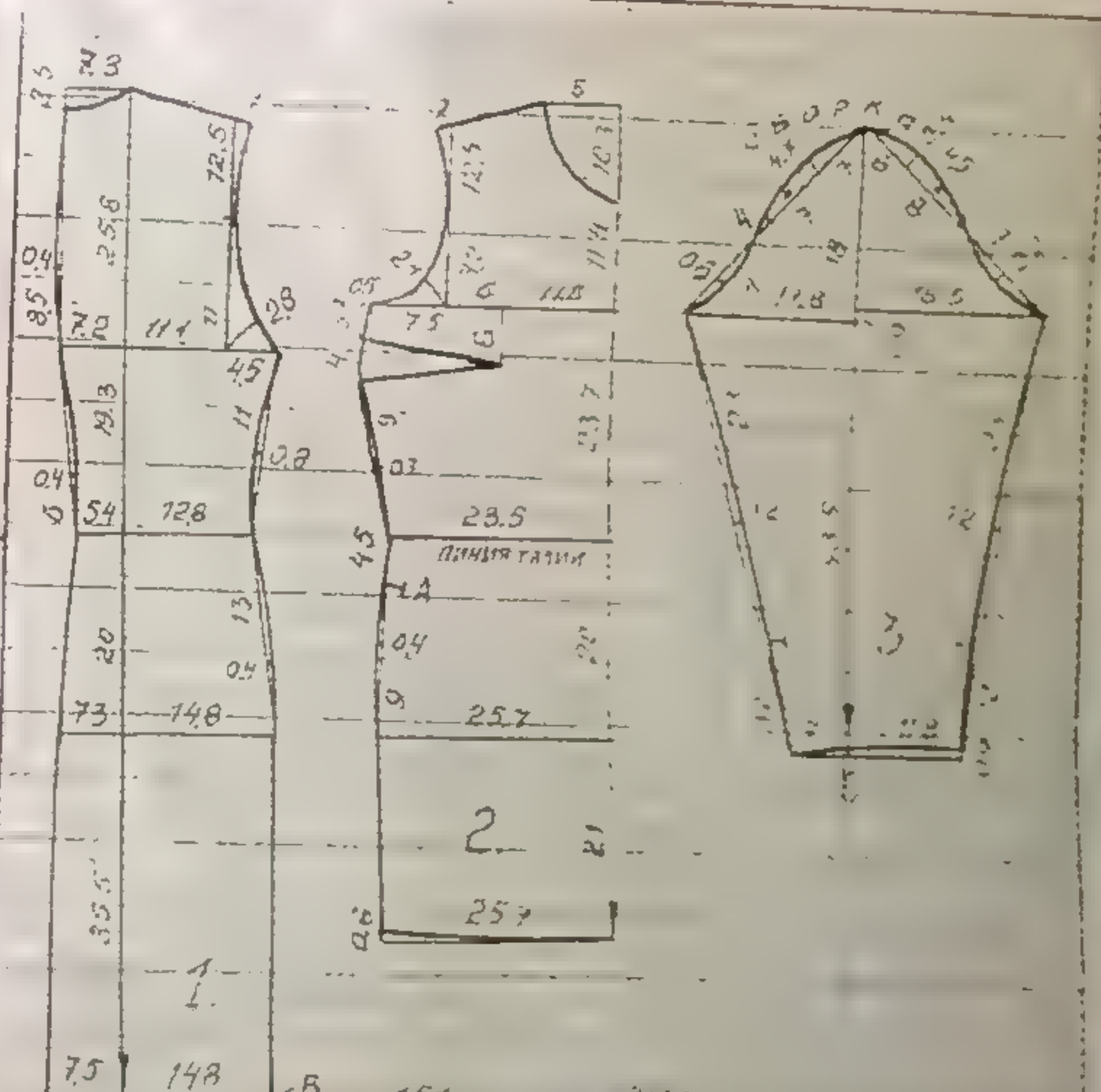
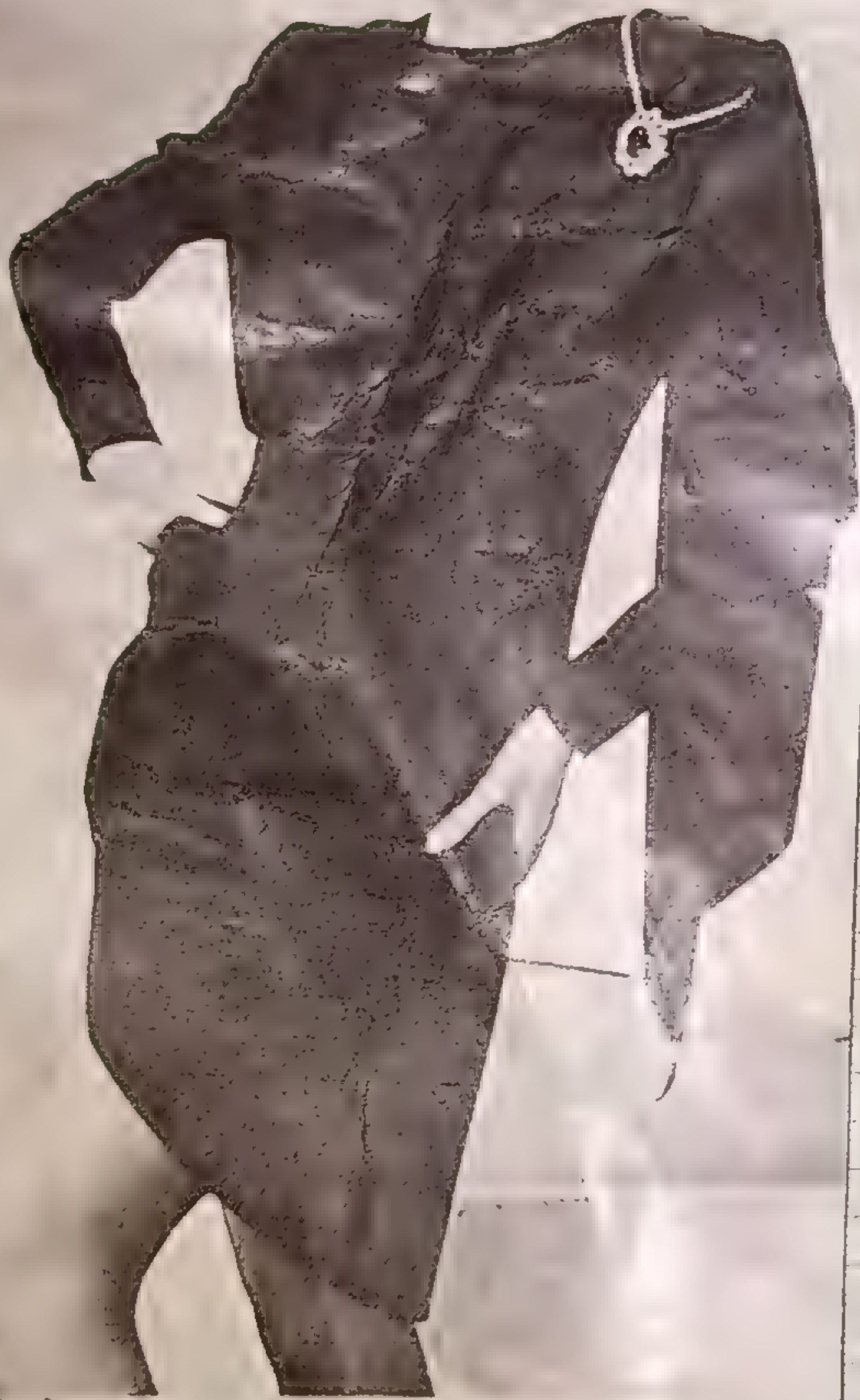




ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.

Модель  
художника  
ОДМО  
С. Качарава

Описание  
пошива модели  
читайте  
на стр. 2 нашего  
приложения.



## ВЫ СЕГОДНЯ ОСЛЕПИТЕЛЬНЫ

Скоро Новый год! Сколько волнений, хлопот и радостных ожиданий. И, пожалуй, одна из главных забот — быть красивой, нарядной, успеть сшить праздничное платье. Какое? Платья могут быть разными,

всевозможных цветов и оттенков. Главное, чтобы они шли вам. Но, если вы хотите выглядеть особенно нарядно и элегантно, платье из черного, тонкого, шерстяного крепа в этом случае незаменимо.



## ПОЛЧАСА ДЛЯ СЕБЯ



### ДО РАБОТЫ, ПОСЛЕ РАБОТЫ

Идеальная кожа — явление редкое, она бывает только у совсем молодых людей, да и то не всегда. Но даже здоровая, нормальная кожа лица с годами меняется — у большинства женщин к зрелому возрасту обнаруживается склонность к сухости. Понижение деятельности сальных желез не только возрастное явление, иногда оно следствие заболеваний органов эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта. Сухость кожи может развиваться, если употреблять неподходящие косметические средства — спиртовые лосьоны, одеколон, белящие кремы и мази, которые при длительном бессистемном использовании вызывают шелушение. Обезжириванию кожи способствует частое умывание жесткой холодной водой с мылом, особенно если это делается перед выходом на улицу в холодную ветреную погоду.

Сухая кожа тонка, нежна, с матовым оттенком. Она легко раздражима, чутко реагирует на изменения температуры, отличается повышенной чувствительностью и индивидуальной непереносимостью того или иного крема, мыла. Поры на ней незаметны, но рано появляются мелкие морщинки.

Чтобы сохранить в хорошем состоянии кожу лица на долгие годы, надо соблюдать три условия: правильно ее очищать, питать и защищать. Самое естественное и полезное средство очищения кожи — обычная вода. Но иногда приходится слышать: «Я не умываюсь водой, потому что у меня сухая кожа». Это неправильно, так как вода не только очищает и закаливает кожу, но и, воздействуя на нервные рецепторы, оказывает положительное тонизиру-

«Каждому хочется жить долго, но никто не желает быть старым», — гласит народная мудрость. Тем более это касается женщин. А годы идут, и вот мы уже грустно соглашаемся с певницей: да, действительно «немоложе раньше были зеркала». И все-таки не будем стареть раньше времени, обратим внимание на самих себя, начнем за собой ухаживать, выделив для этого 5—10 минут утром и 10—15 минут вечером. Конечно, у каждой из нас много дел: работа, домашние хлопоты, кухня, заботы о муже, о детях, а то и внуках. Только вот положив руку на сердце признайтесь: так ли уж невозможно выкроить эти несколько минут, необходимых, чтобы сохранить привлекательность? Ведь зачастую на разговоры с соседкой уходит куда больше времени.

Мы бы очень хотели, чтобы советы, которые будут публиковаться под новой рубрикой «Полчаса для себя», помогали вам следить за своей внешностью и здоровьем.

## ПРОСТО НАДО НЕ СТАРЕТЬ!

Ющее влияние, способствует повышению в ней обменных процессов. При недостатке воды кожа утрачивает гладкость, становится дряблой, морщинистой.

Женщинам с очень сухой кожей надо умываться с мылом не чаще одного-двух раз в неделю, не считая, конечно, тех случаев, когда кожа сильно загрязнена.



**УТРОМ** умывайтесь прохладной кипяченой водой, а если вода жесткая, смягчите ее питьевой содой (пол чайной ложки на литр воды) или молоком (1—2 столовые ложки). Хороший результат дает умывание настоем из трав (цвет липы, ромашка, мята, шалфей, семена укропа берут из расчета 1 столовая ложка травы на литр воды). Если кожа очень сухая, советуем перед умыванием смазать ее любым жирным кремом или теплым растительным маслом.

**ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ**, слегка промокнув лицо полотенцем, на влажную кожу нанесите один из жирных кремов, смягчающе-защитных, но не содержащих биологически активных добавок, — «Янтарь», «Восторг», «Люкс», «Атласный», «Ланолиновый».

Наносите крем кончиками пальцев по направлению кожных линий:

от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к середине ушных раковин, от середины подбородка к мочкам ушных раковин. Через 10—15 минут снимите избыток крема салфеткой.

...тельными движениями, а припудрите любой пудрой для сухой кожи — этим вы создадите хорошую защиту от солнца, ветра, пыли, холода. Но если вы нанесете пудру без предварительного смягчения кремом, она только подчеркнет сухость кожи.

**ПРИДЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ ДОМОЙ**, протрите лицо одним из увлажняющих жидких эмульсионных кремов типа «Сметанки», «сливок», «молочка». К их числу относятся: «Ланолиновое», «Миндальное», «Косметическое», «Персиковое», кремы «Бархатный», «Утро» (розового цвета), «Вималан». Не пренебрегайте этой процедурой — она займет две-три минуты, но зато поможет очистить, смягчить и увлажнить лицо.



**ЗА ЧАС ДО СНА** также на несколько минут оторвитесь от домашних дел, от вязания или телевизора. Не умывайтесь, но протрите лицо каким-нибудь лосьоном для сухой кожи или туалетной водой. Это может быть «Лилия», «Идеал», «Утро», «Березовая вода». Если нет лосьонов, можно воспользоваться настоями лекарственных трав, о которых будет рассказано ниже. Все эти жидкости хорошо освежают и тонизируют кожу. На влажное лицо нанесите питательный биокрем. Биокремы содержат очень важные и нужные биологические стимуляторы — жирорастворимые витамины А, Д, Е, F, ферменты, экстракты лекарственных растений, микроэлементы, растительные гор-

моны. Все эти биологически активные вещества при правильном применении кремов благотворно влияют на различные виды обмена, которые с возрастом нарушаются.

Вот несколько кремов, включающих биологически активные компоненты: «Свобода» содержит аминокислоты, «Грезы» — экстракт хмеля, «Алоэ» — сок столетника, «Малахит» — янтарную кислоту, «Лесная нимфа» — культуру женьшеня, «Наташа» — экстракт трав, «Облепиховый» — облепиховое масло, «Принцесса» — экстракт пихты, «Камелия» — аденозинтрифосфорную кислоту, «Лада» — продукты маточниного молочка пчел, «Зодиак» — норковый жир, «Экстел» — экстракт элеутерококка.

Но хотим предупредить: **ВСЕ БИОКРЕМЫ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ 35 ЛЕТ!**

**ПЕРЕД СНОМ** обязательно снимите избыток крема: все активные компоненты любого крема впитываются в кожу в течение часа, и держать его дольше просто нет смысла. Если же оставить крем на ночь, то он вызовет отечность, расширение сосудов, покраснение лица.

Приблизительно через месяц пользования каким-то кремом надо его сменить на другой, так как кожа быстро привыкает к его составу и действие крема утрачивает эффект.

### МАСКИ — КРУГЛЫЙ ГОД



**МАСКИ КОСМЕТИЧЕСКИЕ** — это один из наиболее удобных, доступных в домашних условиях и полезных способов ухода за кожей. Маску хорошо делать в выходной день, когда побольше свободного времени.

Накладывают маску на лицо и шею, но ни в коем случае ее нельзя класть на веки. Их так же, как и места вокруг глаз, надо смазать любым жирным кремом.

Маски следует готовить из свежих продуктов непосредственно перед наложением. Наносят их на чистую, без следов косметики кожу, предварительно умывшись



или протерев лицо лосьоном или жидким кремом. Эффект от процедуры усилится, если есть возможность, нанеся маску, полежать, расслабившись, 15—20 минут на низкой подушке. Смывают маску теплой водой и после этого наносят жирный крем.

Различно действие масок на кожу: они усиливают кровообращение, улучшают цвет, очищают и сокращают поры. Но для этого нужно применять их систематически.

В состав маски для сухой кожи полезно добавлять растительное масло, сметану или сливки, так как необходимые вещества лучше всасываются в жиры.

**ТЕПЛУЮ МАСЛЯНУЮ МАСКУ** применяют при очень сухой коже, склонной к шелушению. В любом нагретом растительном масле (подсолнечном, кукурузном, хлопковом) смочите марлевые салфетки, сложенные в 2—3 слоя, с вырезанными отверстиями для глаз, рта и носа, и наложите их на лицо и шею. Сняв через 10—15 минут маску, протрите лицо лосьоном.

**ЯИЧНАЯ МАСКА.** Взбитые вместе желток и белок наносят на кожу ватным тампоном в три слоя, по мере высыхания. Полезна маска из одного желтка и столовой ложки сливок.

**ЖЕЛТКОВО-МЕДОВО-МАСЛЯНАЯ МАСКА.** Яичный желток растирают с чайной ложкой меда и столовой лож-

кой растительного масла. Если есть лимон, можно добавить несколько капель.

**МЕДОВАЯ МАСКА.** Столовую ложку растопленного меда растирают со столовой ложкой теплого молока или теплого свежесваренного чая. Полученную жидкую массу наносят на кожу ватным тампоном и через 15—20 минут смывают теплой водой.

Медовые маски показаны при стареющей бледной коже лица. Но их не рекомендуется делать тем, у кого отмечается краснота кожи, ее повышенная раздражимость, и тем, кто не переносит мед в питании.

**ТВОРОЖНЫЕ МАСКИ** хорошо увлажняют кожу. Столовую ложку творога тщательно разотрите и смешайте со столовой ложкой молока или сметаны. Можно соединить в маске столовую ложку творога с чайной ложкой меда или с несколькими каплями лимонного сока.

**КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА.** Сваренную «в мундире» картофелину очистите, разомните и перемешайте с чайной ложкой растительного масла, яичным желтком и натертым на терке небольшим яблоком.

Применяют для маски и **КОМБИНИРОВАННУЮ СМЕСЬ:** яйцо смешивают с чайной ложкой меда, чайной ложкой растительного масла, столовой ложкой муки и двумя чайными ложками овощного или ягодного сока. Эту смесь можно хранить в холодильнике несколько дней.

#### ЗЕЛЕНАЯ КОСМЕТИКА



#### ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ, ОВОЩНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

содержат необходимые коже витамины, микроэлементы, глюкозу. Они улучшают питание кожи, очищают и смягчают ее, увлажняют, придают свежесть. В чистом виде они показаны людям с вялой, пористой, морщинистой или пигментированной кожей, а с

включением жировых добавок — растительного масла, сметаны, сливок — для сухой кожи. Использовать надо только свежие плоды — их мякоть или сок. К ягодному соку можно добавить столовую ложку кипяченой воды. Мягкие плоды растирают ложкой, твердые трут на терке. Можно приложить и целые кусочки фруктов или овощей. Но обычно марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, смачивают свежеприготовленным соком или накладывают на нее мякоть и оставляют на лице на 10—15 минут. А можно намочить ватный тампон и прикладывать его к лицу в течение того же времени.

В косметической практике широко распространены **МАСКИ ИЗ ЯБЛОК, АБРИКОСОВ, ВИНОГРАДА, АЙВЫ, ПЕРСИКОВ, ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, КАБАЧКОВ, ЗЕМЛЯНИКИ, МАЛИНЫ, СМОРОДИНЫ.** Но если какие-то ягоды или фрукты при употреблении их в пищу вызывают аллергические реакции, то использовать их в масках не рекомендуется. При очень сухой коже советуем перед нанесением маски смазать лицо любым жирным кремом или растительным маслом.

Вы можете сделать **БЕЛКОВО-ФРУКТОВУЮ, БЕЛКОВО-ОВОЩНУЮ МАСКУ**, добавив к взбитому яичному белку чайную ложку любого сока. Хорошая витаминная маска получится, если две чайные ложки овощного или ягодного сока смешать со столовой ложкой муки, крахмала или толочка и нанести кашицу на лицо и шею на 15 минут.

Хочется подсказать читательницам, особенно молодым: не думайте, что только экзотические кремы с громкими названиями сделают вас красивыми. Не менее полезными могут стать для вас обыкновенный огурец или то же яблоко. Так, маска из на-

тертого на терке яблока дает прекрасный увлажняющий эффект, а если добавить к нему чайную ложку сметаны, получится отличная питательная смесь.

В заключение хочу добавить, что **НАСТОИ, ОТВАРЫ, ЭФИРНЫЕ МАСЛА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ** также используются в косметических средствах, поскольку в них содержатся растительные гормоны, дубильные и вяжущие вещества, биологически активные компоненты, влияющие на обменные процессы в коже.

В выпуске «Аптекарского огорода» («Крестьянка» № 5, 1985 г.) уже рассказывалось о том, как благотворно действует на сухую кожу настоев **РОМАШКИ.**

**МЯТУ ПЕРЕЧНУЮ** применяют как вяжущее и успокаивающее средство, хорошо снимающее зуд и воспаление. Ее используют в виде настоев для примочек и протираний при сухой нежной чувствительной коже. Для настоя одну столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и выдерживают полчаса.

Освежающее, смягчающее и успокаивающее действие на сухую кожу оказывает **НАСТОЙ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ, ШАЛФЕЯ И РОМАШКИ** (по две чайные ложки каждого компонента на стакан кипятка). При вялой, дряблой коже, склонной к отечности, полезны примочки и протирания **НАСТОЕМ ИЗ ЗВЕРОБОЯ, ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА, МЯТЫ, ЛИПОВОГО ЦВЕТА, ЧАЯ** (по 2 чайные ложки на стакан кипятка).

Маски и протирания, о которых мы рассказали, — хорошее профилактическое средство для предупреждения раннего старения кожи лица и шеи.

Н. ИСТОМИНА,  
главный врач Московского  
НИИ косметологии  
Минздрава РСФСР

## НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Наилучшее профилактическое средство, предупреждающее развитие варикозного расширения вен, — лечебная физкультура. Вот несколько полезных упражнений, которые приведены в журнале «Болгарская женщина»:

1. Лечь на спину, положить ноги на стул, табурет или упереть их в стену. Приподняться, задержавшись в этом положении 5 секунд, опуститься. Из этого исходного положения можно выполнять сги-

бание и разгибание ног.

2. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Выполнить движений ногами, как при езде на велосипеде. Дышать произвольно. Повторить упражнение 5—10 раз.

3. Лечь на спину. Поднять ноги вверх, под прямым углом, подержать около минуты и медленно опустить. Прогнуть 5—10 раз.

4. Встать на четвереньки. Согнув руки в локтях, приблизить туловище к полу и

высоко поднять правую ногу. Вернуться в исходное положение. Прогнуть упражнение по 4—6 раз одной и другой ногой.

5. Лечь на спину, подложить руки под голову. Подняв ноги, выполнить стригущее движение («ножницы») в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Прогнуть 5—10 раз.

6. Лечь на живот, подбородок на ладони. Сгибать и разгибать ноги в коленях вместе

и поочередно. Прогнуть 10—20 раз.

7. Лечь на живот. Руки прижать к бедрам. Поднять правую ногу как можно выше, опустить. Прогнуть это же движение левой ногой. Повторить 4—6 раз.

Еще один совет, особенно важный для тех, кому приходится подолгу стоять на ногах: приподнимитесь на носках на 1—2 см и стукните пятками об пол. Повторите упражнение 10—20 раз.

Приложение к журналу «Крестьянка»



## В КРАСИВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Здоровое красивое тело — это то, к чему стремится каждый человек. Каким же образом сочетаются красота и здоровье? Прежде всего правильным питанием — ДИЕТОЙ! Привести свою фигуру в порядок, избавиться от лишнего веса (10—12 кг за месяц) и от болезней и в то же время сохранить жизненный тонус на долгие годы вы сможете, придерживаясь индивидуального диетического рецепта (ИДР), рассчитанно-

го именно для вас. ИДР разработан впервые в мире в московском центре «Диетолог». Десятки тысяч людей успешно пользуются этими рекомендациями. Здесь можно получить высококвалифицированную консультацию врача-диетолога.

Предлагаем вам заполнить опубликованную анкету (обвести кружками необходимые цифры) и отправить по указанному в ней адресу. Заболевания, которые

вас особенно беспокоят, обведете двумя кружочками. В ответ вы получите научно обоснованный, учитывающий все особенности вашего организма, рассчитанный на ЭВМ индивидуальный диетический рецепт, а также семидневное меню и кулинарные рецепты из доступных продуктов, комплекс физических упражнений и инструкции по точечному массажу.

С. АГАДЖАНОВ,  
главный диетолог г. Москвы



### АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

## ПРЫГУНОК

Сейчас в магазинах появился спортивный снаряд для малышей «Прыгунок». Мало кто покупает его, реклама, как всегда, отсутствует, а кого-то отпугивает цена — 32 рубля. Между тем вещь эта очень полезная, гениальная даже, и сделать ее самому нетрудно. У меня трое детей, и двое из них с шести месяцев освоили «Прыгунок», сделанный мною.

Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, ведь он может «стоять», не умея еще и сидеть, поворачиваться, оглядываясь кругом, прыгать, когда и до ходьбы еще далеко. Укрепляются мышцы ног и спины, развивается психика и интеллект. Летом можно закалять малыша, оставляя голенькими ножки. Я даже иногда ставила вниз тазик с небольшим количеством воды. Малыш орошает руки для игры, орошается руки и у мамы: она может занимаясь своими делами, общаться с малышом и не беспокоиться, что он свалится, ушибется, ведь хорошо крепко сделанный снаряд абсолютно безопасен.

Чтобы научить ребенка прыгать легко, нужно покачать его вверх-вниз, чтобы он почувствовал толчок от пола. Даже если малыш еще не сразу научится прыгать, не расстраивайтесь, ведь снаряд все же будет держать ребенка и приучит его к самостоятельности. Можно сидеть рядом и, к примеру, чистить картошку, разговаривая с малышом. Каждый малыш, начавший сидеть, месяц-два терроризирует домашних, целыми днями прыгая у них на коленях. С «Прыгуном» вы избавитесь и от этой проблемы. Мои младшие дети, прыгавшие с шести месяцев на снаряде, пошли на три месяца раньше первого сына, у которого этой игрушки не было. Я знаю матерей, чьи дети засыпали, напрыгавшись вволю. Не пугайтесь, снаряд абсолютно безвреден, прыгать можно часов до четырех в день, и ничего, кроме пользы, дитя не получит.

Единственное правило: перед «Прыгуном» обязательно посадите ребенка на горшочек и не сажайте голодного, чтобы снаряд не ассоциировался с дискомфортом.

Итак, чтобы сделать «Прыгунок» (см. рисунок), вам нужно приготовить:

1. Эспандер пружинный с деревянными ручками
2. Бельевую веревку толщиной 0,5 см
3. Реечку с двумя дырочками (2х3х43 см)
4. Крепкую ткань (к примеру, бортовку в 2 слоя)
5. 4 больших пуговицы
6. 4 кольца или полукольца, 2 больших шурупа
7. Кусок поролона толщиной 1—2 см, старый чулок.
8. Ножницы, сантиметр, крепкие нитки, иголку

Выкраивая «штанишки», оставьте большой запас там, где будут петли для пуговиц, укрепив тем самым место наибольшей нагрузки. Набивая поролон (на схеме показан он штриховкой), закройте его капроном от старого чулка. Кстати, у кооперативных «Прыгунов» поролона нет и дети натирают ножки.

Когда «штанишки» будут готовы, пришейте к ним с внешней стороны кольца, пуговицы и выметайте петли. Пуговицы не пришивайте вплотную, а сделайте толстую «ножку»

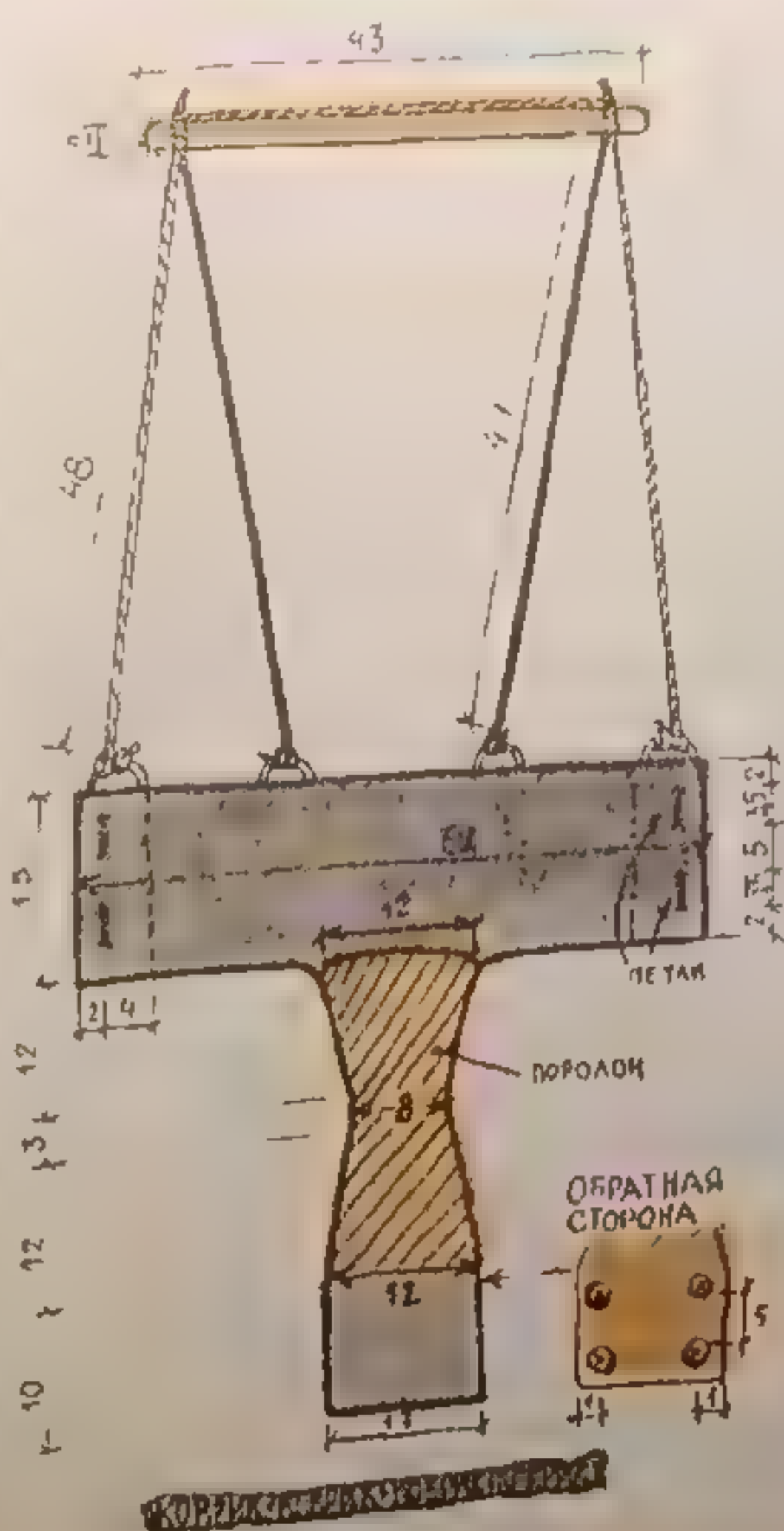
На рисунке показано, как присоединить два куска веревки. Укрепляя веревку, которая показана черным цветом на рисунке, не забудьте завязать под планкой толстые узелки, чтобы она не соскакивала вниз. Длина веревки от планки до эспандера дана приблизительно, она зависит от высоты дверного проема. Пружины (из 5 штук) вы будете убирать или добавлять в зависимости от веса вашего прыгуна, который, сидя в снаряде, должен касаться пола лишь мысочками ног.

Чтобы легче было сажать дитя в «Прыгунок», я две пуговицы с одной стороны не расстегивала. Если пружина растянулась, отрежьте растянутую часть и отогните последнее колечко — пружина еще послужит. Чтобы снаряд не мешал проходить, прибейте к боковому косяку крючок и подвешивайте его туда.

Верхнюю ручку эспандера нужно слегка стесать, так как круглую неудобно крепить.

Вот и все. Прикрепите двумя длинными шурупами снаряд в дверном проеме и посадите малыша, ему ведь уже 5 месяцев, и он хорошо держит спинку.

Т. СИТНИКОВА



### I. ДИАГНОЗ:

|   |    |
|---|----|
| Практически здоров(а), профилактическое питание . . . . . | 00 |
| Ожирение . . . . .  | 01 |
| Хроническая почечная недостаточность . . . . .            | 02 |
| Гломерулонефрит . . . . .                                 | 03 |
| Хронический панкреатит . . . . .                          | 04 |
| Хронический энтероколит . . . . .                         | 05 |
| Туберкулез . . . . .                                      | 06 |
| Нагноительные заболевания легких . . . . .                | 07 |
| Нефротический синдром . . . . .                           | 08 |
| Состояние после резекции желудка . . . . .                | 09 |
| Почечнокаменная болезнь . . . . .                         | 10 |
| Мочекислый диатез . . . . .                               | 11 |
| Подагра . . . . .   | 12 |
| Фосфатурия . . . . .                                      | 13 |
| Ишемическая болезнь сердца, стенокардия . . . . .         | 14 |
| Язвенная болезнь, гастриты . . . . .                      | 15 |
| Холецистит . . . . .                                      | 16 |
| Опухолевые заболевания . . . . .                          | 17 |
| Хронический пиелонефрит . . . . .                         | 18 |
| Хронический колит . . . . .                               | 19 |
| Гепатит . . . . .   | 20 |
| Ревматизм (коллагенозы) . . . . .                         | 21 |
| Бронхит, пневмония . . . . .                              | 22 |
| Неврозы . . . . .   | 23 |
| Геморрой . . . . .  | 24 |
| Анемия . . . . .  | 25 |
| Остеохондроз, радикулит . . . . .                         | 26 |
| Гипертоническая болезнь . . . . .                         | 27 |
| Атеросклероз сосудов . . . . .                            | 28 |
| Аллергия . . . . .  | 29 |
| Заболевания щитовидной железы . . . . .                   | 30 |
| Сахарный диабет . . . . .                                 | 31 |
| Другие заболевания . . . . .                              |    |

### II. РОСТ И МАССА ТЕЛА НА МОМЕНТ ЗАПОЛНЕНИЯ АНКЕТЫ

|   |    |
|---|----|
| ВАШ РОСТ В СМ:  |    |
| до 150 . . . . .  | 32 |
| от 151 до 155 . . . . .   | 33 |
| от 156 до 160 . . . . .   | 34 |
| от 161 до 165 . . . . .   | 35 |
| от 166 до 170 . . . . .   | 36 |
| от 171 до 175 . . . . .   | 37 |
| от 176 до 180 . . . . .   | 38 |
| от 181 до 185 . . . . .   | 39 |
| от 186 до 190 . . . . .   | 40 |
| выше 190 . . . . .  | 41 |
| У вас нормальная масса тела, и вы не собираетесь худеть . . . . . | 42 |
| Вы хотите похудеть . . . . .                                      | 43 |
| У вас дефицит массы тела, и вы хотите поправиться . . . . .       | 44 |



# ВАША МАССА ТЕЛА В КГ:

|             |      |
|-------------|------|
| до 50       | ..45 |
| от 51 до 55 | ..46 |
| от 56 до 60 | ..47 |
| от 61 до 65 | ..48 |
| от 66 до 70 | ..49 |
| от 71 до 75 | ..50 |
| от 76 до 80 | ..51 |
| от 81 до 85 | ..52 |
| от 86 до 90 | ..53 |
| от 91 до 95 | ..54 |
| более 95    | ..55 |

# III. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:

|   |      |
|---|------|
| Легкие (малоподвижный образ жизни)                                    | ..56 |
| Умеренные (1 час в день занятий физкультурой или ходьба от 3 до 5 км) | ..57 |
| Тяжелые (работа с поднятием тяжести, ходьба до 10 км)                 | ..58 |
| Очень тяжелые с обильным потоотделением                               | ..59 |

# IV. ВАШ ВОЗРАСТ:

|                 |      |
|-----------------|------|
| от 16 до 20 лет | ..60 |
| от 21 до 35 лет | ..61 |
| от 36 до 55 лет | ..62 |
| от 56 до 70 лет | ..63 |
| старше 70 лет   | ..64 |

# V. СИМПТОМЫ:

|   |      |
|---|------|
| Артериальное давление:  |      |
| повышено  | ..65 |
| норма   | ..66 |
| снижено   | ..67 |
| Уровень сахара в крови:   |      |
| норма   | ..68 |
| периодически повышается   | ..69 |
| повышен   | ..70 |
| Имеется ли у вас обострение заболевания органов желудочно-кишечного тракта: |      |
| ДА  | ..71 |
| НЕТ   | ..72 |
| Употребляете пищу:  |      |
| в натуральном виде  | ..73 |
| в протертом виде  | ..74 |
| Кислотность желудочного сока:   |      |
| норма   | ..75 |
| повышена  | ..76 |
| снижена   | ..77 |

# VI. КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ:

|                |      |
|----------------|------|
| Юг             | ..78 |
| Средняя полоса | ..79 |
| Север          | ..80 |

В письмо вложите, пожалуйста, конверт с вашим адресом, оплаченную квитанцию или ее копию на 15 рублей, внесенные на счет кооперативного центра «Диетолог»: 113184, Москва, Москворецкое отделение Промстройбанка, р/с № 3461588 и заполненную анкету. На конверте напишите адрес: 105203, Москва, ул. 12-я Парковая, 11, «Диетолог».

Перечислять деньги могут и предприятия, заботящиеся о здоровье своих сотрудников, как женщин, так и мужчин.

# УДАР РУКОЙ

Занятие 2-е.

**М**ы продолжаем курс самообороны для женщин (начало смотрите в «Работнице» № 10 за 1990 г.). Занятия ведет инструктор Федерации гимнастики ушу и восточных единоборств Павел ГАЛИН.

Удар локтем прост и не требует от женщины сложных технических действий.

Допустим, хулиган положил вам на плечо свою правую руку (рис. 1). И вы видите, что намерения его достаточно серьезны. Сожмите правый кулак и смело ударьте злоумышленника правым локтем по лицу (рис. 2). Нанося удар, постарайтесь повернуть корпус влево. Это сделает вашу контратаку более мощной.

Этот же удар можно нанести и по туловищу злоумышленника — сбоку

по нижним ребрам или в солнечное сплетение (рис. 3).

Несложен и удар ребром ладони. Наибольшего эффекта вы добьетесь при ударе ребром ладони по шее спереди. Но это очень опасный удар, и пользоваться им надо лишь в крайнем случае.

Зачастую достаточно бывает и удара ребром ладони по шее сбоку, чтобы осадить хулигана (рис. 4). Можно также бить по локтевому сгибу или чуть ниже локтя — там расположена очень чувствительная косточка.

С помощью удара ребрами ладоней можно освободиться и от захвата. Предположим, нападающий кладет руки вам на горло (рис. 5). Не теряя ни секунды, резко ударьте его по бокам ребрами ладоней. Бить нужно по нижним ребрам или под них. От неожиданности хулиган разожмет руки.

Обороняясь, не забывайте про свой голос. Воинственный или просто пронзительный крик часто действует отрезвляюще.

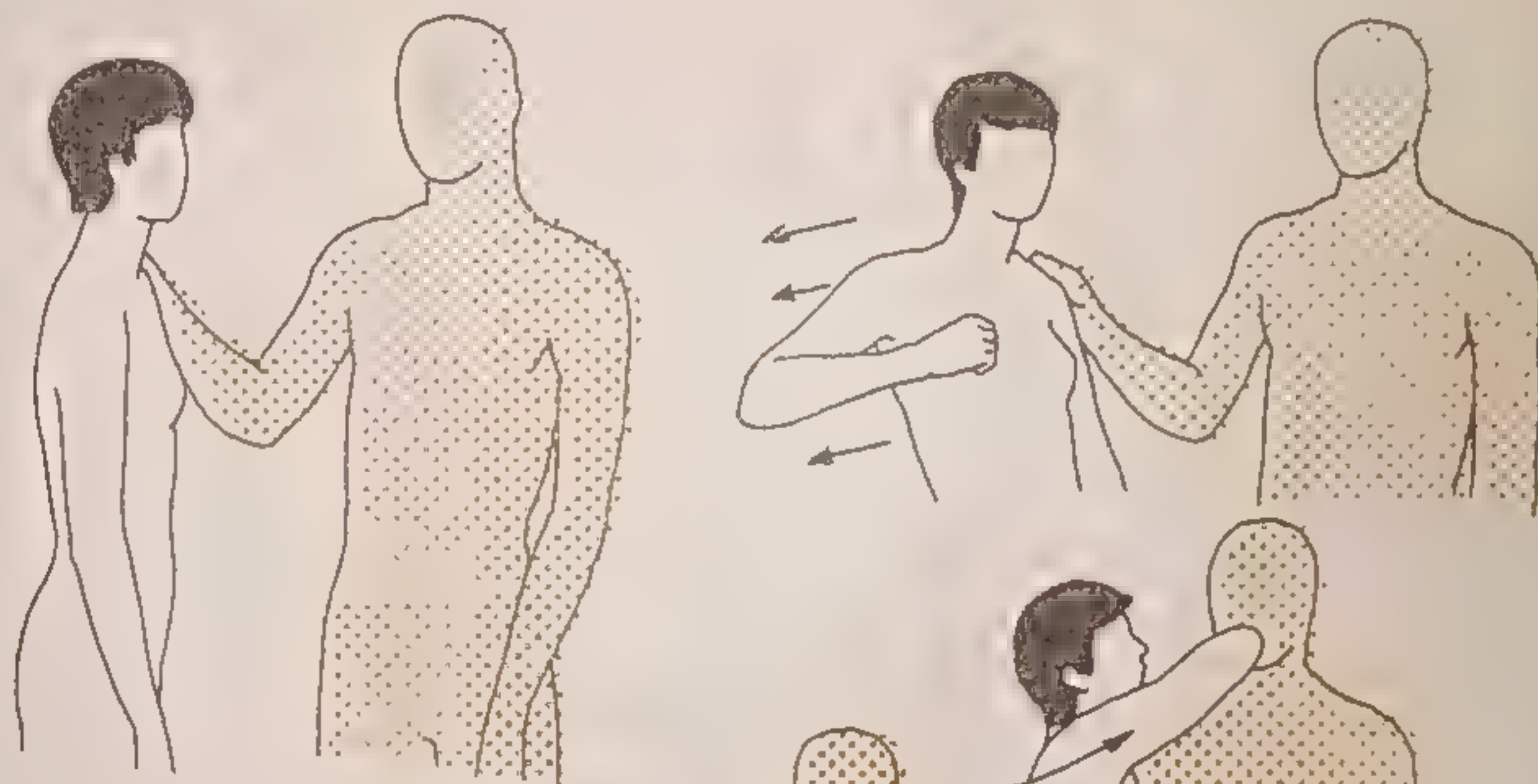


Рис. 1.



Рис. 2.



Рис. 3.

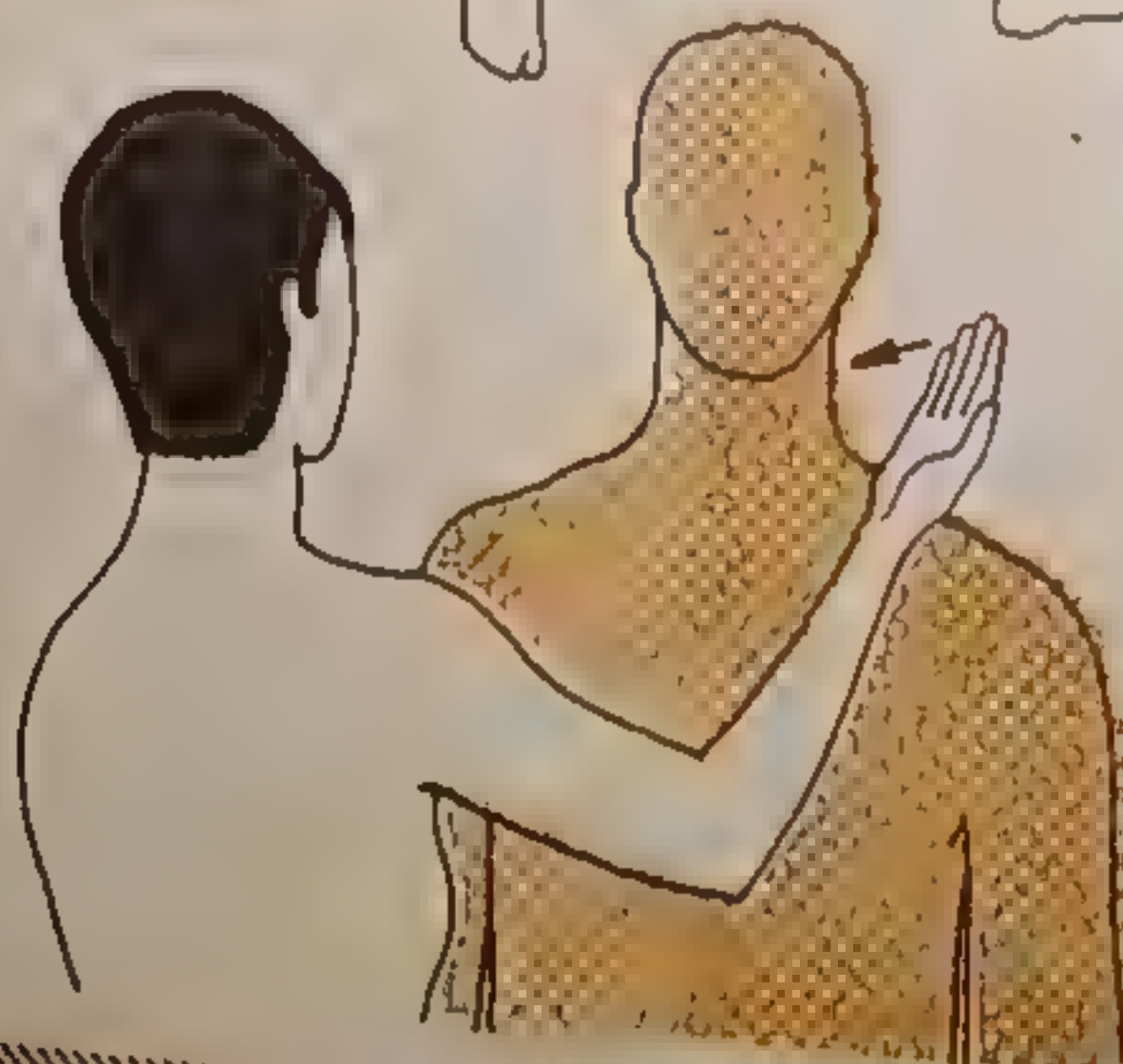


Рис. 4.



Рис. 5.



**С**егодня мы выполняем многочисленные просьбы наших читателей — рассказываем, как сшить мужские брюки и связать мужской свитер.

## БРЮКИ ДЛЯ ВАШЕГО МУЖА

Размер — 52-й

Рост — 188 см

Чертежи даны без припусков на швы

Расход материала при ширине 140 см — 1 м 50 см

Рекомендуемые ткани: шерсть, п/шерсть.

### Описание внешнего вида

Брюки мужские свободного покроя с застежкой в среднем шве на тесьму-«молнию», с цельновыкроенными отворотами по низу — на подкладке. На передних половинках брюк обработаны карманы с отрезными бочками и встречные складки (по одной на каждой половинке).

Задние половинки брюк с вытачками, на правой половинке прорезной карман «в рамку» с навесной петлей, застегивающейся на пуговицу.

Верхний срез брюк обработан поясом с 4 шлевками, застегивающимся на одну петлю и пуговицу.

По поясу, боковым швам проходят отделочные строчки на 0,1 — 0,2 см. Края карманов отстрочены на 0,5 — 0,7 см.

### Особенности изготовления

1. Обработать карманы с отрезными бочками на передних половинках брюк, прорезной карман «в рамку» на правой задней половинке брюк, стачать вытачки и заложить встречные складки на передних половинках.

2. Стачать частично средний шов передних половинок и обработать застежку.

3. Стачать боковые швы, припуски направить в сторону задних половинок и отстрочить.

4. Обработать верхний срез брюк поясом, втачивая шлевки.

5. Стачать шаговые швы.

6. Стачать средний шов двойной строчкой.

7. Обработать низ изделия швом в подгибку с закрытым срезом, отвороты заутюжить.

8. Обметать петлю и пришить пуговицу.

### Припуски на швы

Боковые, шаговые срезы — 1,5

По краям карманов, верхнему краю брюк — 1,0

На подгибку низа — 4,0

### Детали:

|   |   |
|---|---|
| 1. Передняя половинка брюк                                | 2 |
| 2. Задняя половинка брюк                                  | 2 |
| 3. Бочок передней половинки брюк                          | 2 |
| 4. Обтачка переднего кармана                              | 2 |
| 5. Гульфик  | 1 |
| 6. Откосок  | 1 |
| 7. Левая часть пояса                                      | 1 |
| 8. Правая часть пояса                                     | 1 |
| 9. Подзор кармана «в рамку»                               | 1 |
| 10. Обтачка кармана «в рамку» цельновыкроенная с обтачкой | 1 |
| 11. Рамка кармана «в рамку»                               | 1 |
| 12. Петля заднего кармана «в рамку»                       | 1 |
| 13. Шлевки  | 4 |

### Подкладка

|  |   |
|--|---|
| 1. Передняя половинка брюк             | 2 |
| 2. Нижняя мешковина переднего кармана  | 2 |
| 3. Верхняя мешковина переднего кармана | 2 |
| 4. Подкладка заднего кармана           | 1 |

### Клеевая прокладка

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. В обтачку переднего кармана | 2 |
| 2. В гульфик                   | 1 |
| 3. В откосок                   | 1 |

Клеевую прокладку можно заменить флизелином или плотной х/б тканью.

О. МОЛЛЕР, художник-модельер,  
Л. БЛАГОСКЛОННАЯ,  
конструктор.



Оформление Ю. СЕМЕНОВОЙ



Модель  
номера

## ДЖЕМПЕР С ПРЯМОЙ ПРОЙМОЙ

52-й размер III рост

**О**чень простой по изготовлению мужской джемпер вы можете связать на машине типа «Северянка», «Нева», «Веритас» и др. или вручную.

Для этого вам потребуется 500 г шерсти — толщина нити 32/2 текс. При вязании шерсти в три нити плотность вязания — 4. Для рисунка вы можете использовать небольшие количества пряжи разных цве-

тов. Простой геометрический рисунок располагается на полочке, спинка и рукава — гладкие.

Вязание полочки начинается с резинки высотой 6 см. Для «Северянки» — с двойной ложной резинки.

Разбор игл — каждая третья — выключена.

Вырабатываете х/б — один оборот — открытыми петлями. Затем переходите на основную пряжу —

1 оборот на пл. 7—8 и далее на пл. 3 — вяжете 12 см, затем х/б нить отбрасываете, увеличенные петли надеваете на иглы, включаете в работу все иглы и вяжете джемпер переплетением кулирная гладь на пл. 4. Рисунок вывязываете другим цветом — нить прокладывается снизу.

Аналогично вяжутся спинка и рукава. Связав все детали джемпера, отпарьте и сшейте их. Сначала сши-

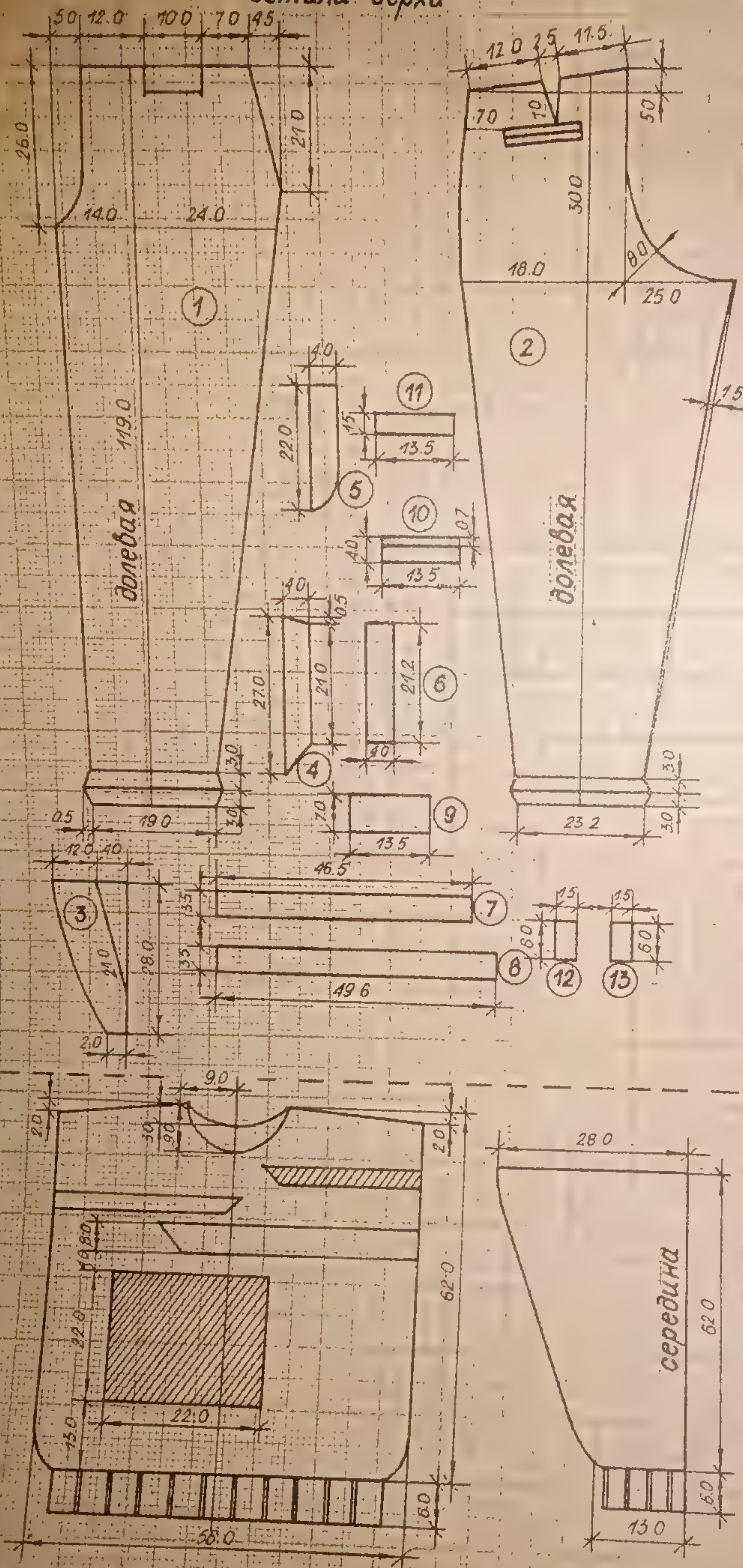
ваются плечевые швы, пришиваются рукава и затем боковые швы — от манжет рукавов до низа джемпера.

Отдельно вяжете горловину резинкой (ложной резинкой) высотой 6 см. Нижний и верхний края резинки закрыты. Резинка, сложенная пополам, пришивается по горловине. Джемпер гладите и надеваете на мужа.

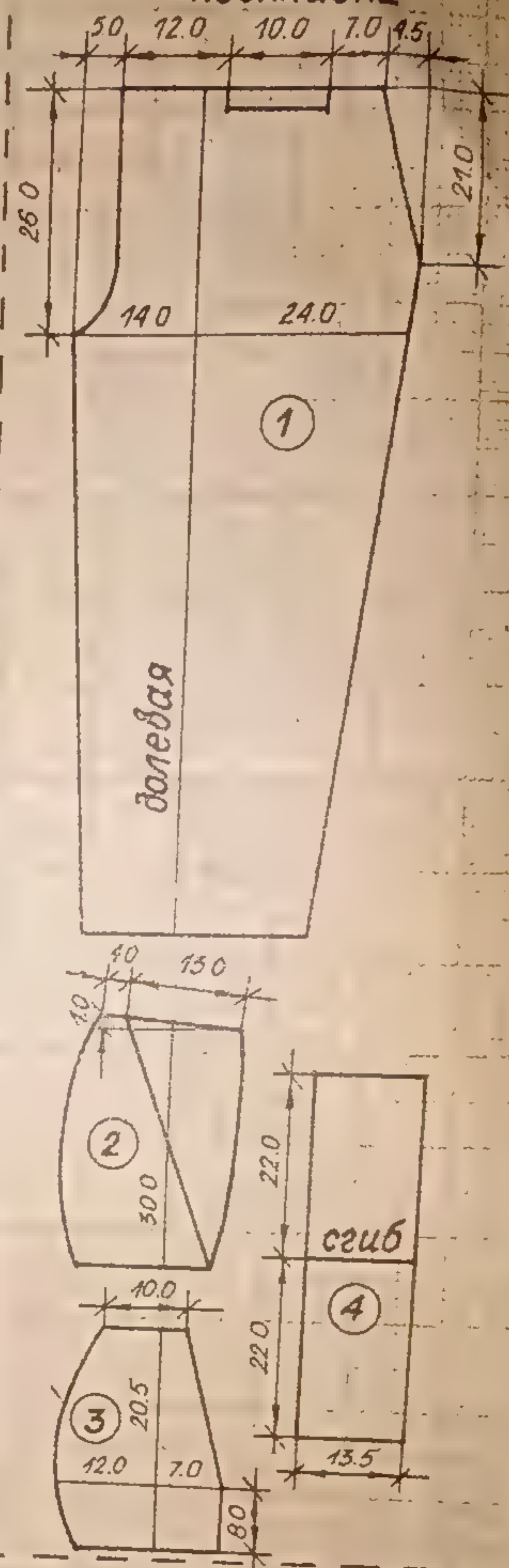
Г. ПЕРЕЦКАЯ



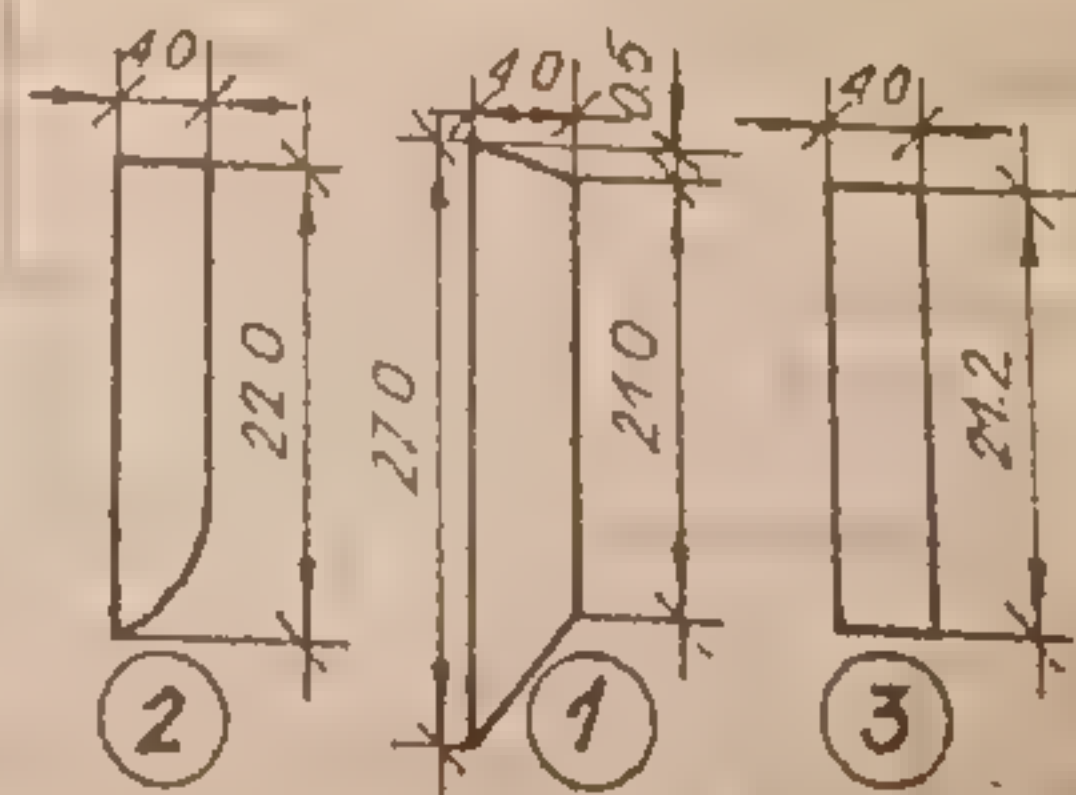
# детали верха



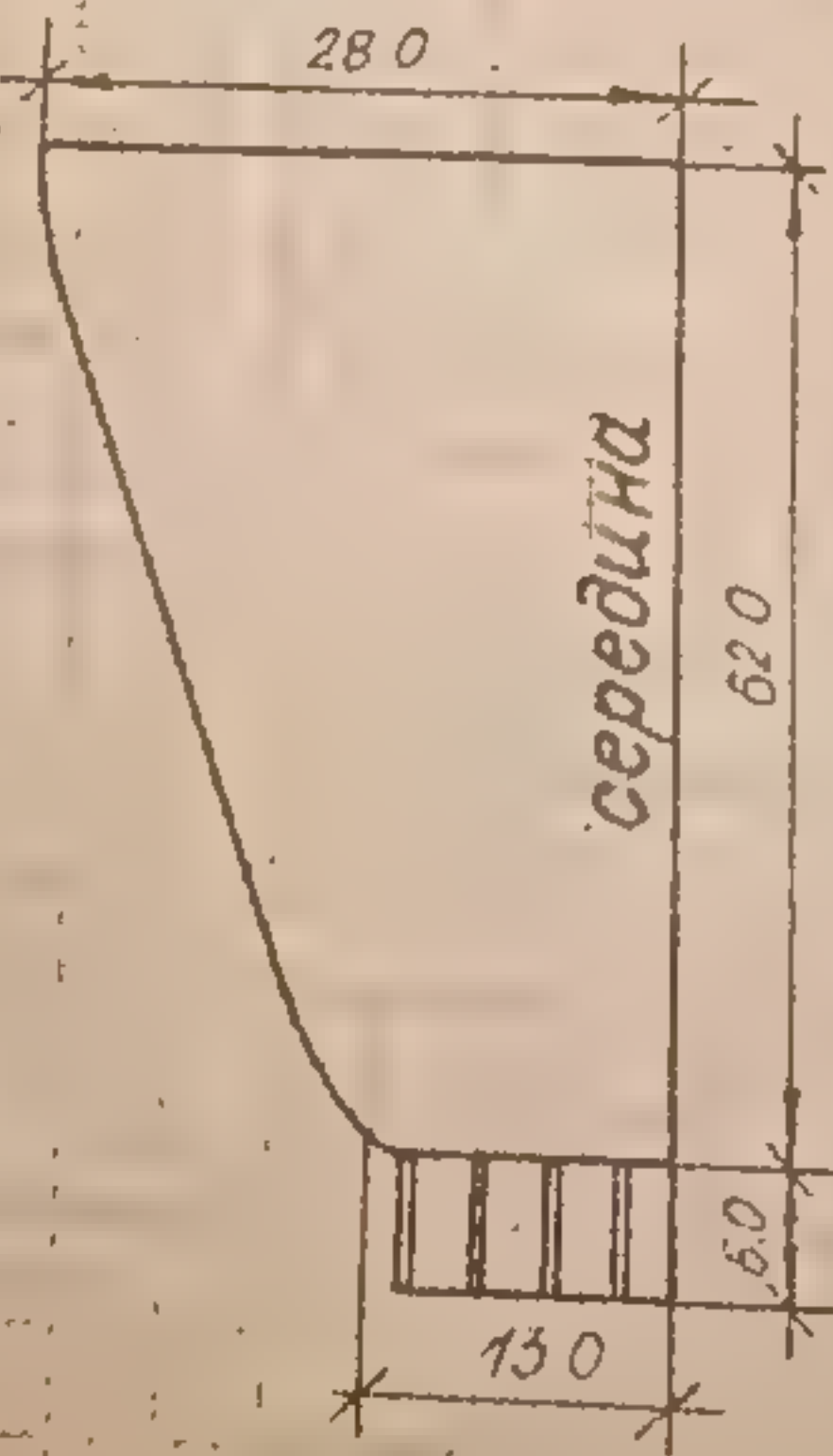
# подкладка



# клеевая



середина





## МЕРЕЖКИ

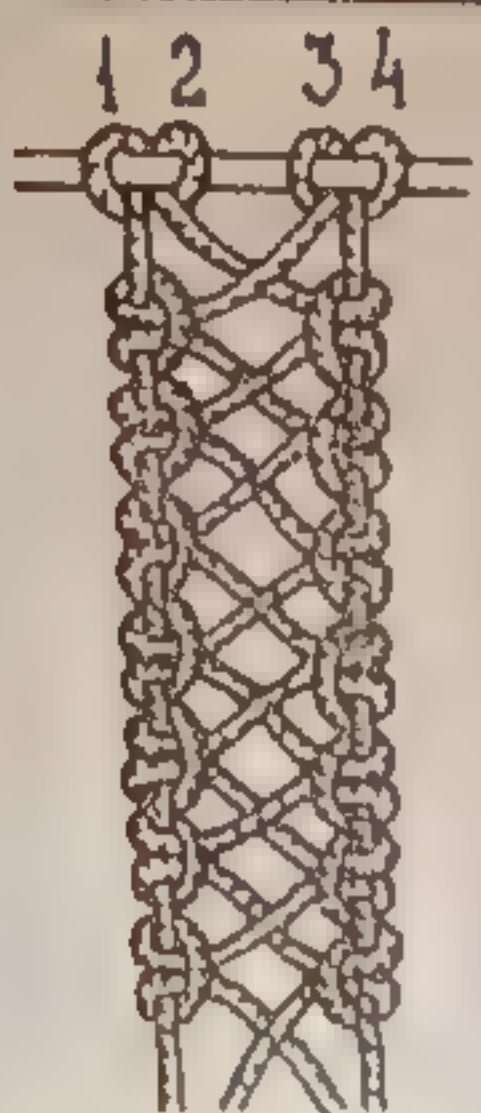


Рис. 1.

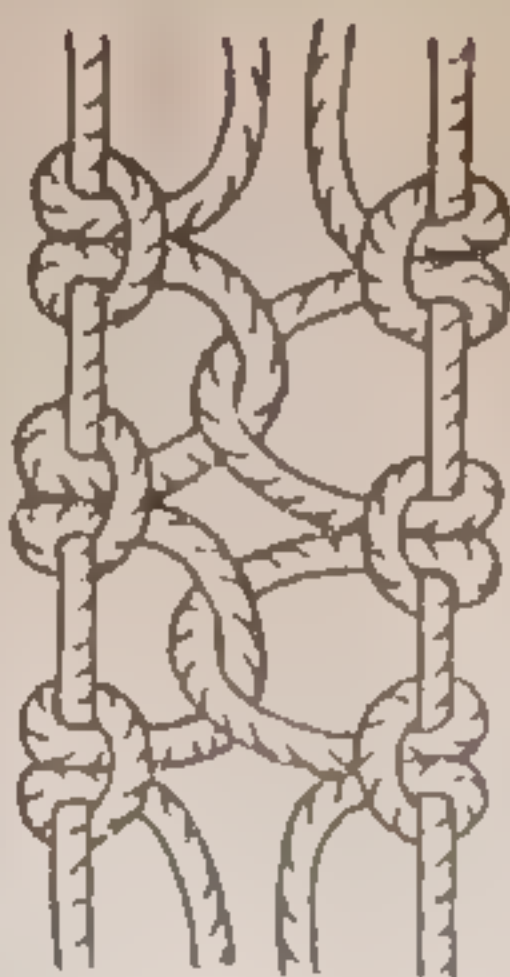


Рис. 2.

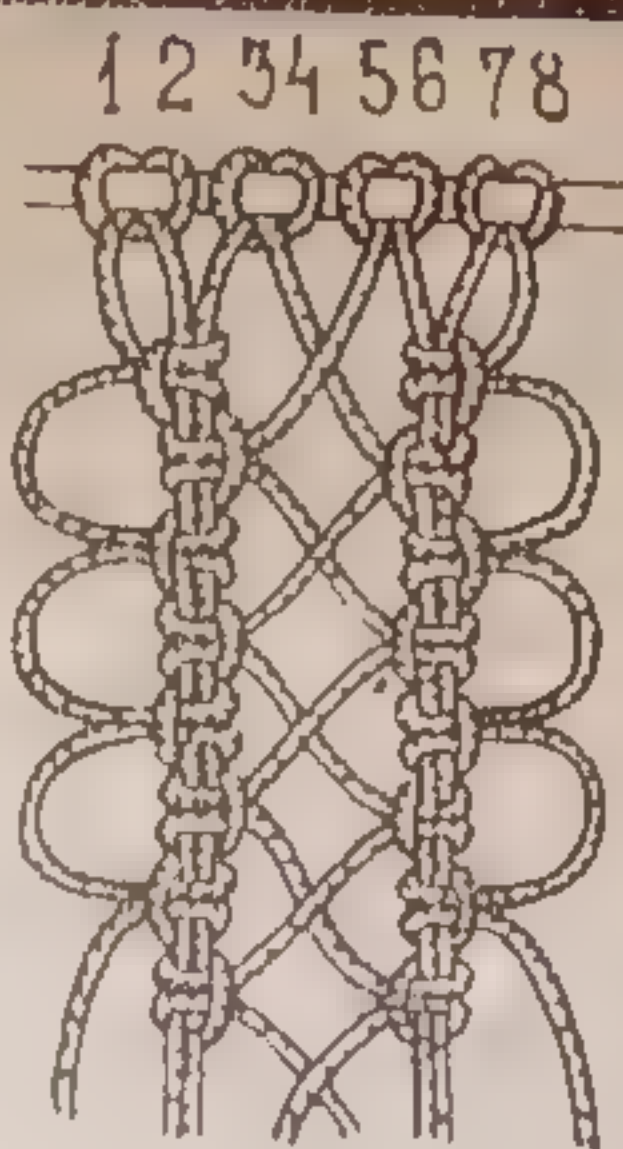


Рис. 3.

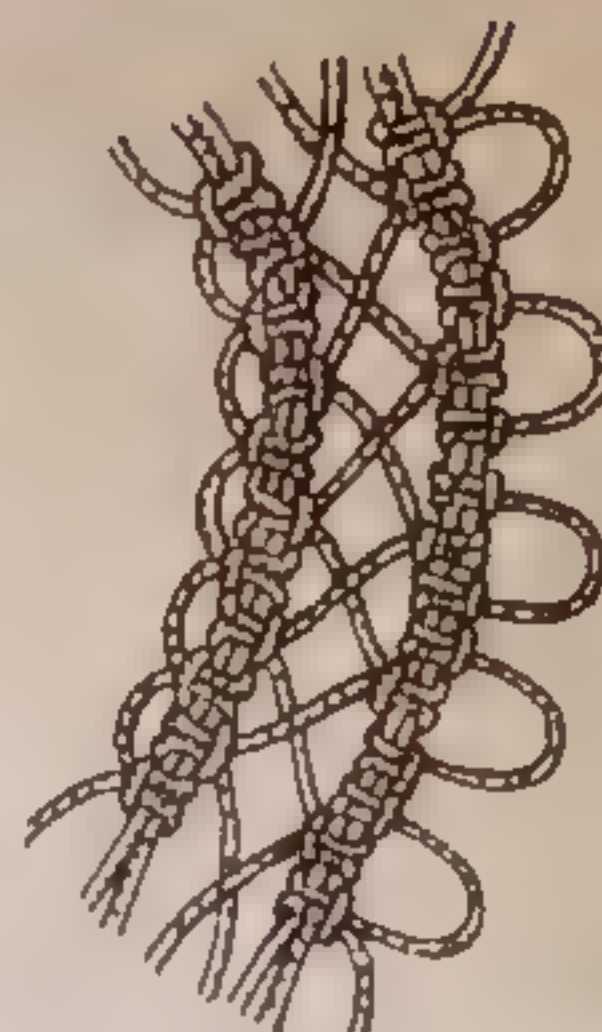


Рис. 4.

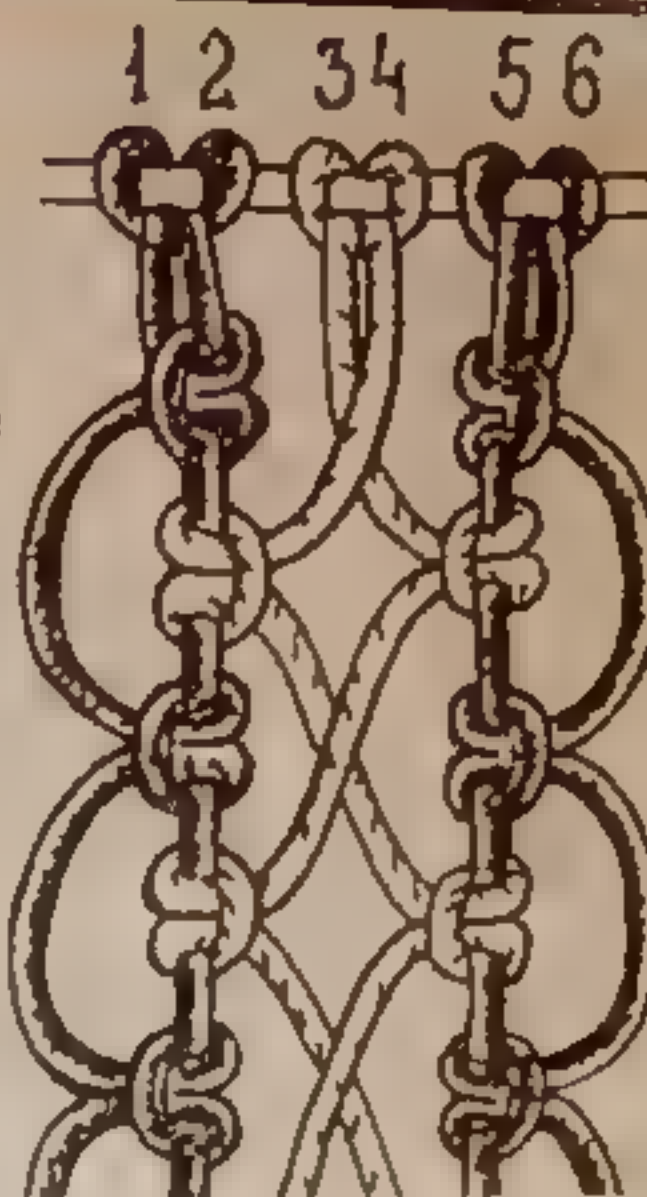


Рис. 5.

Сегодня мы закончим тему, начатую на 4-м уроке. Разговор пойдет о мережках из узлов «фриволите», или крестообразных цепочках.

Мережки «фриволите», или тесьма, — это плоские цепочки, середины которых заполнены ажурным узором из перекрещенных рабочих нитей. Они могут быть узкими и широкими, однотонными и цветными.

Для простой мережки (рис. 1) требуется 4 нити. Это минимальное для мережек количество: две крайние (1-я и 4-я) — узелковые, две средние (2-я и 3-я) — рабочие. Для образца закрепите 2 нити по 80 см, перепустив концы так, чтобы узелковые были длиной по 20 см, рабочие — по 60 см. Левоу рукой натяните 1-ю нить и завяжите на ней 3-й нитью правый узел «фриволите». Теперь натяните правой рукой 4-ю нить и завяжите на ней 2-й нитью левый узел «фриволите».

Далее работайте, наплетая попеременно рабочие нити то на левую, то на правую узелковую нить. Перекрещивайте рабочие нити после каждой пары противоположных узлов. Следите за тем, чтобы всегда одна и та же нить ложилась поверх другой, а расстояние между узелковыми было постоянным. Эту мережку можно разнообразить, если рабочие нити не перекрещивать, а переплетать между собой (рис. 2).

Мережка с пико (рис. 3) выполняется из 8 нитей: 1-я — рабочая, 2-я и 3-я — узелковые, 4-я и 5-я — рабочие, 6-я и 7-я — узелковые, 8-я нить — рабочая. Для образца приготовьте 4 нити. Первую нить закрепите, перепустив левый конец на 60 см, правый — на 20 см. Вторую нить перепустите иначе, чтобы левый конец был длиной 20 см, а правый 60 см. Третью нить закрепите, как первую, четвертую — как вторую. Сначала завяжите 1-й нитью левый узел «фриволите» на 2-й и 3-й

нитях, сложенных вместе 8-й нитью завяжите правый узел «фриволите» на 6-й и 7-й нитях, сложенных вместе. Затем положите крест-накрест 4-ю и 5-ю нити и завяжите каждой по одному узлу 5-й нитью — правый узел на 2-й и 3-й нитях (под 1-м узлом «фриволите») 4-й нитью — левый узел на 6-й и 7-й нитях. Следующие узлы завяжите 1-й и 8-й нитями, отступив ниже предыдущих на 1,5 — 2 см, затем подтяните их вверх — по краям мережки образуются воздушные петли — пико. Далее выполняйте узлы 4-й и 5-й нитями, прежде перекрестив их, как вверху. Так плетите дальше, выдерживая одинаковую ширину мережки.

**Примечание:** Пико можно выполнять с помощью булавок. Для этого булавки вкалывают справа и слева от узелковых нитей и обводят вокруг них рабочие нити, образуя петли по краям мережки.

Нередко пико украшают только одну сторону мережки, одновременно придавая тесьме овальную форму (рис. 4). Для этого увеличивают количество узлов по внешней стороне, выполняя пико через пары узлов. По окончании работы следует потянуть за 2 узелковые нити внутренней стороны мережки, при этом узлы уплотняются, что придаст дополнительный изгиб тесьме.

Для цветной мережки (рис. 5) приготовьте 3 нити длиной по 80 см: 2 темные и 1 светлую. Закрепите их в следующем порядке: сначала темную, перепустив правый конец (2-й) на 20 см (узелковая нить), а левый (1-й) на 60 см (рабочая); затем светлую, сложив пополам (оба конца рабочие — 3-й и 4-й), и опять темную, перепустив левый конец (5-й) на 20 см (узелковая нить) и правый (6-й) на 80 см (рабочая нить). 1-й и 6-й рабочими темными нитями завяжите по одному узлу «фриволи-

те», положите крест-накрест 3-ю и 4-ю нити и выполните на тех же узелковых по одному узлу, затем 1-й и 6-й нитями — еще по одному узлу, оставив с краев пико длиной 1,5 — 2 см. Далее плетите по тому же принципу: светлые нити перекрещивайте, из темных выполняйте пико.

Так же можно плести цветные мережки на 8 нитях (рис. 3): 1-я и 2-я — темные, 3, 4, 5 и 6-я — светлые нити. 7-я и 8-я — темные.

Предлагаем сплести настенное панно для декоративной доски.

Для работы приготовьте планку длиной 25 см 110—120 м белой хлопчатобумажной веревки толщиной 3 мм, 4 тонкие металлические спицы длиной равные планке, и 2 кольца диаметром 4 и 6 см.

1. Нарезьте 20 нитей по 3—3,5 м, сложите каждую пополам и навесьте способом 2 на планку. Вплотную к наборному ряду закрепите каждый конец способом 3 сначала на одну спицу, затем на вторую.

2. Распределите нити по 4 и сплетите 35 см сетки «шахматки» из двойных плоских узлов.

3. Концы сетки закрепите способом 3 на 3-ю спицу. Снова распределите нити по четыре и выполните 10 цепочек из трех двойных плоских узлов каждая. Концы цепочек закрепите способом 3 на 4-ю спицу.

4. Соберите все нити в пучок и стяните его приемом «оплетка», отступив от последней спицы на 10 см. Концы образовавшейся кисти украсьте «валиками» (см. рис. 6, урок 5).

5. Оплетите кольцо диаметром 6 см нитью длиной 3,5 м узлами «фриволите», выполняя пико между парами узлов. В конце работы оставьте 2 нити длиной по 25 см. Закрепите на кольце (там, где оставлены нити) еще одну нить длиной 2 м, сложив ее пополам. Длин-

ными концами, как рабочими, сплетите на коротких 2 цепочки из узлов «фриволите» с пико.

6. Отдельно выполните 2 боковых фрагмента — мережки с пико (см. рис. 3). Для каждой приготовьте по 4 нити: одну длиной 5,5 м, две — по 5,2 м и одну длиной 4,2 м. Для левой мережки сложите нити вдвое и закрепите булавками петель вверх на подушке в такой последовательности: концы нити длиной 5,5 м перепустите так, чтобы левый был длиной 4,5 м, правый — 1 м; нить длиной 5,2 м закрепите, перепустив левый конец на 1 м, правый на 4,2 м; закрепляя вторую нить 5,2 м, перепустите ее левый конец на 4,2 м, правый на 1 м; последней приколите нить длиной 4,2 м, перепустив ее левый конец на 1 м, правый на 3,2 м. Теперь сплетите мережку длиной 60—65 см, оставляя пико только с левой стороны тесьмы. Правую мережку выполните в зеркальном отражении.

7. Прикрепите мережки к панно с обеих сторон под планкой, придавая им сверху округлую форму. Затем соедините свободные нити от двух мережек в пучок «оплеткой» высотой не менее 5 см — образовалась кисть. Концы ее украсьте «валиками». Затем поднимите кисть вверх и прикрепите на панно между 5-й и 6-й плоскими цепочками.

8. Возьмите кольцо с цепочками и пришейте их на планку с лицевой стороны, отступив от кольца на 10 см. Расстояние между цепочками на планке также 10 см. Теперь прикрепите декоративную доску. Приложите ее к панно, натяните оставшиеся цепочки и пропустите их сквозь отверстие в доске. Концы нитей закрепите на изнаночной стороне панно. Прикройте отверстие кольцом диаметром 4 см, оплетенным узлами «фриволите» с пико нитью длиной 2 м.

М. КУЗЬМИНА



## СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

Свеклу красную свеклу нарезать кубиками, залить кипяченой водой, закрыть крышкой с дырочками, дать постоять 3—5 дней, и квас готов. Соотношение свеклы и воды — любое. По мере употребления каждый раз добавлять воду, пока квас не потеряет свой вкус. Хранить при комнатной температуре. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

Свекольный квас придаст особый вкус селедке, если ее залить квасом на несколько минут и затем слить.

Капуста приобретет своеобразный приятный вкус, если ее ошпарить, присолить, слегка отжать, залить квасом, сверху посыпать зеленью петрушки, добавить чуть-чуть чеснока и полить подсолнечным маслом.

Свекольный квас можно использовать для приготовления окрошки — это зимний вариант.

### Свекла

500 г свеклы, 500 г яблок, 200 г репчатого лука и семена любой пряной культуры. Очищенные яблоки и свеклу по отдельности ошпарить и нарезать красивыми дольками, как апельсин. Лук нарезать колечками, чуть-чуть посыпать сахарным песком и пассеровать (слегка поджарить) в растительном масле. Смешать все вместе, посолить по вкусу, посыпать молотыми семенами любого пряного растения (кинзы, укропа — они улучшают пищеварение) и подавать на стол как самостоятельное блюдо или гарнир.

### Морковь пряная

500 г моркови, 200 г репчатого лука. Морковь нарезать кружочками и бланшировать 2 мин. Лук нарезать кружочками и обдать кипятком. Смешать с морковью и залить маринадом — 3/4 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложка молотых семян любого пряного растения. Охладить — и морковь готова к употреблению.

### Праздничный картофель

Средней величины картофель, очищенный, варим, как обычно, но не даем развариваться. Сливаем воду и заливаем теплым соком красной свеклы или свекольным квасом на несколько минут. Режем пополам — середина картофеля белая, а края красные, как у большой редиски. Подаем к столу горячим, положив на каждую половинку кусочек сливочного масла.

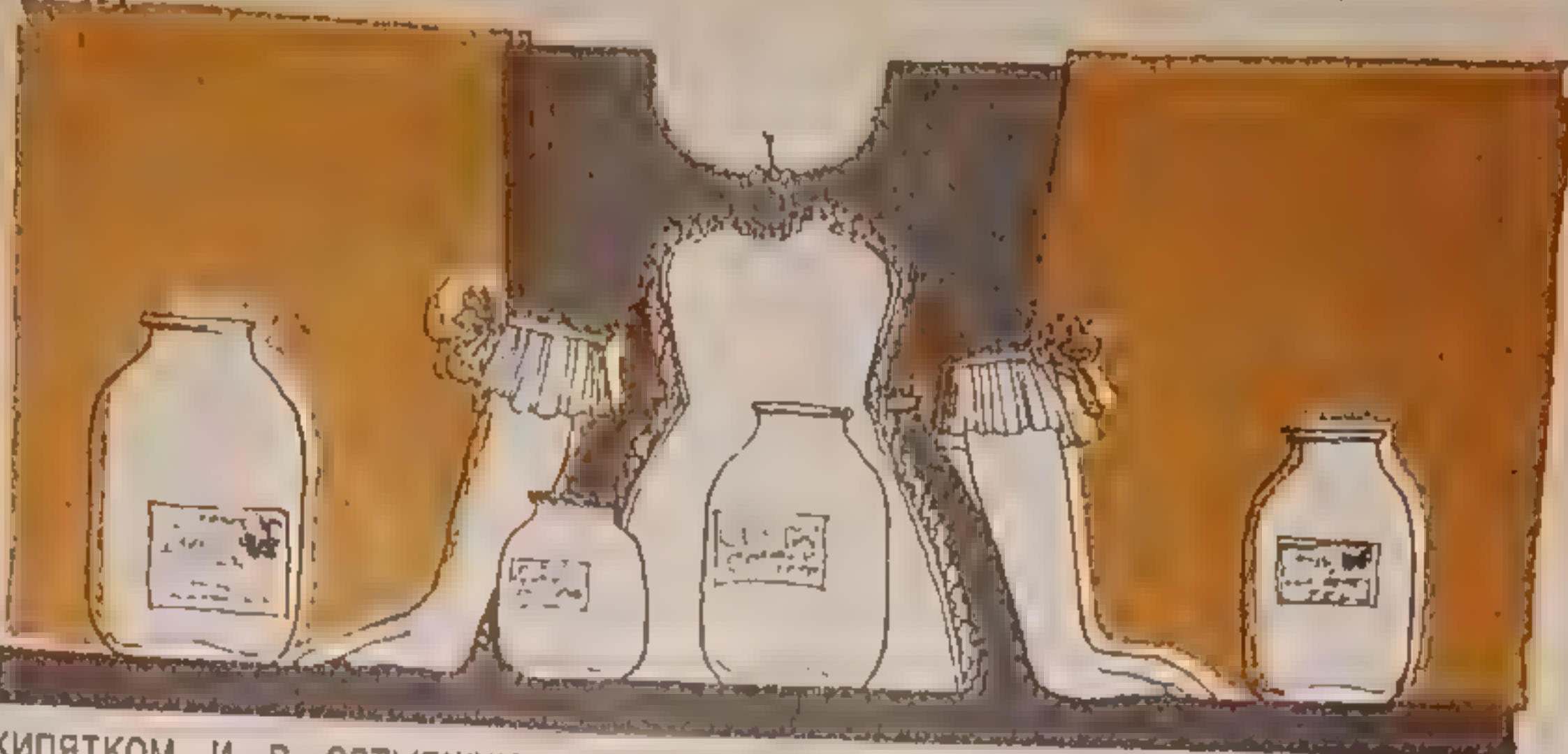
### Капуста фаршированная

Рыхлые небольшие кочанчики разрезаем на 4 части, обдаем крутым

## КОНСЕРВЫ... ЗИМОЙ

Закончены осенне-летние заготовки — баночки, наполненные вареньем, компотами и маринадами, ждут своей очереди появиться на столе. Но и зимние месяцы можно использовать для переработки овощей.

Начнем со свеклы. В №№ 6 и 7 журнала мы говорили о том, что свекла является фиксатором витамина С, не дает ему разрушаться. А потом приготовим несколько праздничных вариантов различных овощей.



кипятком и в остывшую капусту между листиками прокладываем кусочки яблок и моркови, корни петрушки и, если есть, домашние заготовки сливы и груши. Можно в каждую четвертинку укладывать одинаковые начинки, а можно в каждый листик одной четвертинки — разные

Нафаршированные кочанчики укладываем в кастрюлю и заливаем раствором: на 1 л воды 50 г соли, 1 ст. ложка свекольного сока или кваса. Закрываем тканью укладываем нетяжелый груз и оставляем в комнате на 5—7 дней. Затем можно подавать к столу.

### Голубцы с квашеной капустой

Небольшие кочанчики квашеной капусты ошпариваем и варим 2 мин. Разделяем листья и фаршируем. Фарш: капусту мелко шинкуем, болгарский перец, если он сохранился до этого времени, мелко режем. Если перца нет, посыпьте молотые семена перца. Добавьте немного чеснока, мелко нарезанный корень любого пряного растения и соль: на 1 кг смеси 15 г. Все перемешать и пассеровать в кипящем подсолнечном масле 1 мин. или бланшировать 2 мин. Отжимаем и заворачиваем в листья ошпаренной капусты. Голубцы плотно укладываем в банку, накладываем груз, заливаем квасом или соком свеклы. Голубцы становятся темно-розовыми. К употреблению готовы через 3—5 дней. Для длительного хранения держим на холоде.

### Капуста праздничная

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками. Между листочками проложить тонкие кусочки чеснока, с боков и сверху проложить круглые ломтики сырой красной свеклы и залить рассолом.

Рассол: на 1 л воды — 2 непол-

ные ст. ложки соли и 2 ст. ложки сахара, 6—8 горошин перца, 4—5 листиков лаврового листа. Сняв с огня, влить 1/2 стакана яблочного уксуса. Закрывать крышкой. Через 3—5 дней капуста будет красного цвета и украсит любой праздничный стол.

До конца зимы хранятся рябина и калина. Они теряют горечь после мороза. Если вы собрали раньше — промораживайте в морозилке холодильника мелкими порциями. Рябину можно приготовить следующим способом 2 минуты отварить в подсоленной воде (на 1 л воды 1 ст. ложка соли) и залить сиропом — сахар и воду взять в равных количествах, варить на медленном огне 30 минут. Горячую рябину слегка подсушить в духовом шкафу, остывшую уложить в коробку и использовать как изюм, а сироп — как десерт. Рябина может быть любого сорта.

### Рябина для пирогов

Очищаем ягоды от веточек, отвариваем в небольшом количестве воды 10 мин., добавляем сахар — на 1 кг рябины 300 г сахара и 3 г лимонной кислоты, варим еще 15 мин. и кипящую разливаем в банки. Можно закатать.

### Рябиновый чай

Рябину, очищенную от веточек, бланшируем в подсоленной кипящей воде 1 мин., затем высушиваем, размельчаем, смешиваем с таким же количеством сахара (1 часть сахара и 1 часть рябины). 2 ст. ложки порошка заливаем 1 стаканом кипятка, кипятим 5 мин. — и чай готов.

### Рябина праздничная

Кисти рябины с 1—2 листиками для красоты бланшируем в кипящей подсоленной воде 2 мин., укладываем плотно в банки кисточка к кисточке и заливаем сиропом — на

1 л воды 300 г сахара, неполная чайная ложка лимонной кислоты и 1 г аскорбиновой. Можно положить 5 гвоздичек и кусочек корицы и закатать. Вместо сиропа можно залить яблочным соком с сахаром — на 1 л сока 200 г сахара. Черноплодную рябину (1 кг) варим с 1 кг яблок, желателен кислых, в малом количестве воды. Протираем и протертую массу (1 л) смешиваем с 300 г сахара. Кипятим все вместе 5 мин. и закатываем.

### Варенье из черноплодной рябины с вишневым ароматом

На 1 кг рябины взять примерно 100 листиков вишни. Их надо высушить во время цветения дерева (тогда они наиболее ароматны). Половину листьев заливаем 3 стаканами воды, кипятим 5 мин. и остывшим настоем заливаем рябину на 6—8 часов. Затем рябину вынимаем, а в настой добавляем оставшиеся листья, кипятим 5 мин. и горячим заливаем рябину (вынув листья). Ягоды отделяем, варим сироп: 1 кг сахара заливаем неполным стаканом настоя, кипятим до полного растворения сахара и опускаем в сироп рябину. Варим до готовности.

Из оставшегося настоя варим кисель с вишневым ароматом или используем как напиток.

### Праздничный напиток

1 кг черноплодной рябины укладываем в 3-литровую банку и заливаем кипяченой водой, в которой растворили 1 кг (или 800 г) сахара. Сверху банку завязываем марлей. Через 3 недели готов вкусный безалкогольный напиток. Хранить в прохладном месте (хранится долго).

### Калина

Если она замороженная, может храниться до весны. Приготовленная вместе с раздробленными семенами, обладает лечебными свойствами: вымытую пропускаем через мясорубку, смешиваем с сахаром по вкусу и храним на холоде. Из калины можно отжать сок и с сахаром и лимонной или аскорбиновой кислотой, положенными по вкусу, употреблять как целебный напиток. Несколько советов: чеснок хорошо хранится пропущенный через мясорубку в стеклянных закрытых баночках.

Семена болгарского перца при приготовлении не выбрасывайте, а высушивайте. Зимой их можно добавлять в 1-е и 2-е блюда, они содержат больше полезных веществ, чем сам перец, и придают блюдам аромат перца. Так же надо поступать со всеми пряными семенами.

Л. ПРОКОФЬЕВА.



ЧТО

ВАМ

СНИТСЯ?

**КОЗУ видеть** — вступить в полосу капризов судьбы, твои переменчивые настроения, капризы, легкомыслие, непостоянство и следствие этих качеств.

**Белая коза** — кратковременная удача.

**Черная коза** — заботы.

**Донить козу** — неожиданность (некоторый успех).

**БЕЛЮЮ ОВЦУ видеть** — верный друг.

**Спящих** — крепкая дружба.

**Овец с ягнятами** — к успокоению, благополучию.

**Овчарню** — полная любовь к тебе.

**СНЕГИРЬ** — новости.

**ГУСЕЙ** — свидание с родными.

**Видеть их в доме или прятать в доме** — благополучие.

**Кормить** — счастливая семейная жизнь.

**Ловить** — замужество/женитьба.

**Дразнить** — свидание с другом.

**Они в воде плывут** — дорога.

**Шипать** — богатство.

**Есть или жарить** — прибыль/радость.

**Лавки есть** — благополучие.

**Покупать гусей** — честь.

**Считать** — новости.

**ЕЛЬ видеть** — сердечная радость, удовольствие.

**ШИШКИ видеть** — «любовное удивление».

**СОСНУ видеть** — здоровье до глубокой старости.

**ОЧАГ ИЛИ ПЕЧЬ ТЕПЛАЯ** — хороший друг.

**Смотреть на огонь** — семейное счастье (прибыль), беззаботное будущее.

**ДУХОВКУ, ДУХОВОЙ ШКАФ, ГАЗОВУЮ ПЛИТУ ЗАЖИГАТЬ** — успешное завершение дел.

**СВЕЧА** — высшие страсти души, ее мир, стремление к яркой духовной жизни.

**Зажигать свечу** — неожиданная услуга (благополучие), счастливые перемены.

**СНЕГ** — охлаждение в отношениях (временный ущерб).

**Снежок, едва покрывший землю** — не обращай внимания на трудное время: оно пройдет.

**По снегу идти** — пировать.

**Падающий снег** — хорошее известие.

**В метель попасть** — жизненная буря, которая скоро пройдет.

**Тающий снег** — возрождение надежд и чувств.

**МУКУ ВИДЕТЬ** — изобилие (большая прибыль).

**Тесто месить** — добрая надежда.

**Печь хлеб** — счастье, удача.

**Хлеб видеть** — радость/утешение.

**Белый хлеб** — доброта/честь.

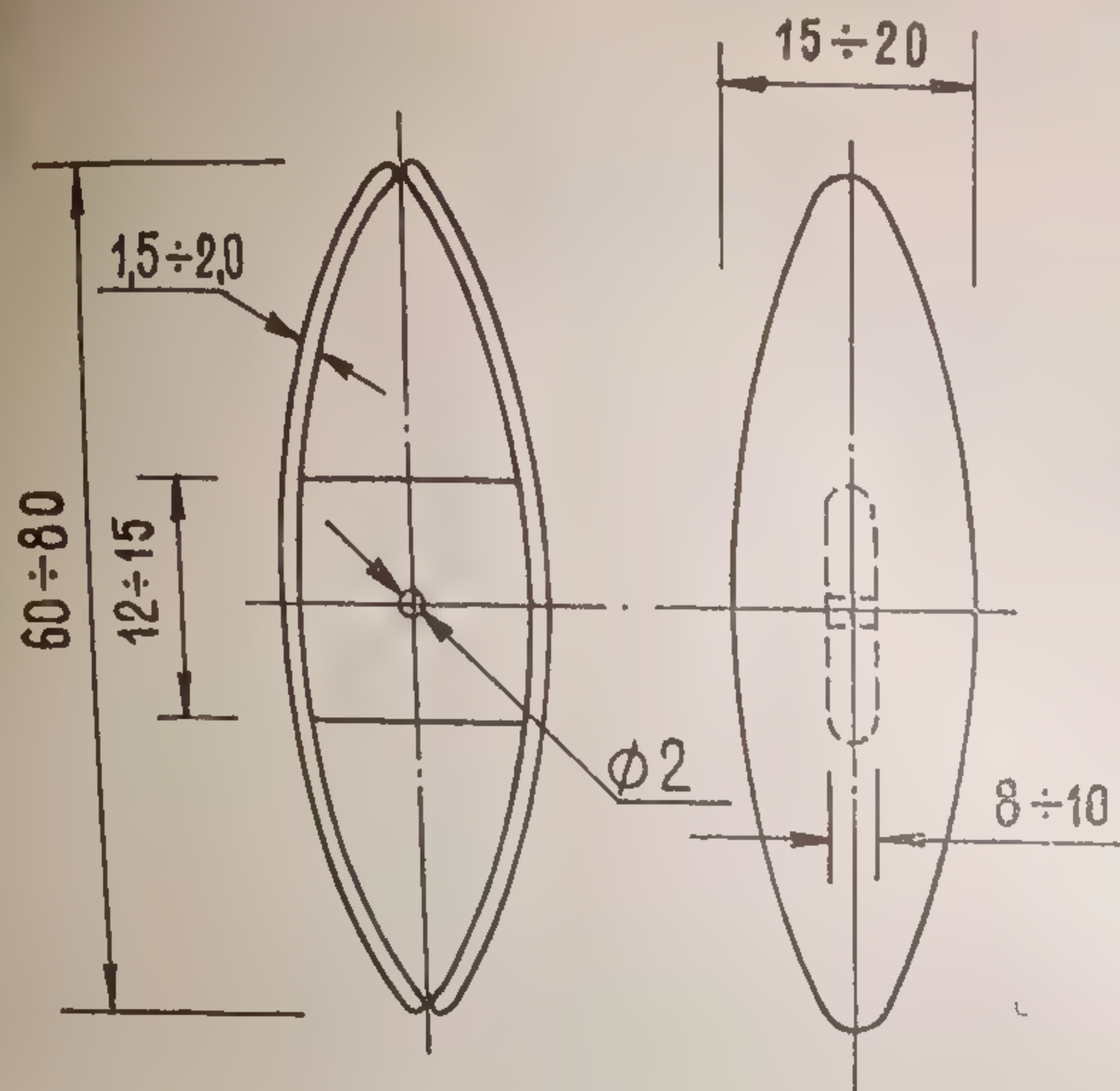
# ЧЕЛНОК ДЛЯ «ФРИВОЛИТЕ»

Его можно сделать самим. Размеры челнока могут быть разными, но не больше, чем на данном чертеже.

В зависимости от вида работ можно использовать один или два челнока. Для изготовления подойдут материалы: дерево, рог, кость, оргстекло, полистирол, пластмасса, металл. Концы пластин челнока

должны плотно сходиться, тогда во время работы нить не будет самопроизвольно разматываться. При прохождении нити между сжатыми концами пластин и при разматывании и наматывании ее на челнок должен раздаваться щелчок.

Чем толще нить, тем большего размера следует брать челнок.



**С**импатичный, средних лет канадец русского происхождения хотел бы создать семью в Канаде с красивой, стройной, покладистой, умной, умеющей вести дом и хозяйство, почитающей фамильные традиции женщиной от 26 до 32 лет.

Фото обязательно. Конфиденциальность переписки гарантирую.

Писать:

Igor Mravinsky  
65 Wenderly Drive,  
Toronto, Ontario,  
Canada M6B 2P1  
Tel. 258-4652

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

«В моем термосе появился неприятный запах. Чем его устранить?»

Н. Петренко, г. Киев  
В стакан воды добавьте 1 ч. ложку 3-процентного уксуса и этим составом вымойте термос.

«Кожа на моих руках часто шелушится и краснеет. Можно ли от этого избавиться?»

М. Новикова, г. Вологда

Советуем делать ванночки из крахмала. В стакане воды разведите 1 ч. ложку крахмала, к этой смеси добавьте теплую воду до 1 л. Опустите руки в этот раствор на 15 минут, потом ополосните их теплой водой и нанесите питательный крем. Можно также попробовать

контрастные ванночки: попеременно держать руки по три минуты то в холодной, то в горячей воде, в которую добавлена горчица — 1 ч. ложка на 1 л воды. Последняя ванночка должна быть холодной. Руки вытереть и смазать кремом. Если кожа сильно шелушится, добавьте к воде, в которой моете руки, немного глицерина. Но пользоваться глицерином долго нельзя, так как кожа от него темнеет.

Если у вас есть травы ромашки, крапивы, подорожника, лопуха, шалфея, липового цвета, они тоже помогут вам. Возьмите по 1 ст. ложке каждой травы (если какой-то нет, не важно) и залейте 1 л кипящей воды. В теплом растворе руки держите 15—20 минут, затем смажьте кремом.



## 340 рецептов лекарственных растений

Агентство «Информсервис» предлагает рецептурный справочник по применению лекарственных растений. В нем собрано более 340 рецептов наваров, отваров, настоек, мазей; имеется календарь сбора растений.

Рецепты располагаются в соответствии с лечебным воздействием по ряду заболеваний: при болезнях сердца и кровеносной системы; заболеваниях органов дыхания, горла, носа, гортани, бронхов и легких; при атеросклерозе и гипертонической болезни; заболеваниях мочевых путей, почек, печени, желчного пузыря; расстройствах нервной системы; заболеваниях женских половых органов; при желудочно-кишечных заболеваниях; бо-

лезнях обмена, ожирении; кожных заболеваниях и так далее. Даны советы для укрепления и роста волос, для удаления волос при их избыточном росте. Также даны рецепты, влияющие на половую потенцию.

Хорошее оформление и иллюстрации, простота в обращении, информационная насыщенность сделают справочник вашим надежным помощником.

Заказать справочник можно по адресу: 339014, г. Маке-

евка, ул. Бестужева, д. 10. Агентство «Информсервис». Заявка оформляется на листе бумаги размером 14 x 20 см, с одной стороны которой крупным разборчивым почерком пишется полный обратный адрес с индексом, а с другой — название и количество заказанных экземпляров.

Заказы выполняются в порядке поступления. Стоимость одного справочника с пересылкой наложенным платежом 6 руб. 08 коп.

## СВЕЖИЕ ОВОЩИ — КРУГЛЫЙ ГОД

Если у вас есть участок земли, советуем заняться выращиванием грибов. Воркутинский кооператив «Лето» поможет вам собрать хороший урожай этих деликатесных продуктов. Воспользовавшись услугами кооператива, вы можете также в домашних условиях выращивать овощи, ягоды, цветы в любое время года. Всем организациям, кооперативам и частным лицам «Лето» высылает: мицелий грибов вешенки (цена пакета весом 1,2 кг — 12 рублей, минимальное количество пакетов в заказе — две штуки); инструкцию по выращиванию грибов вешенки, которая содержит также рецепты приготовления блюд из грибов (цена — 5 рублей); инструкцию по выращиванию шампиньонов (цена — 3 рубля);

техническую документацию на изготовление аэропонной установки для выращивания в домашних условиях овощей, ягод, цветов в любое время года и инструкцию по выращиванию овощей таким способом с рекомендуемым составом

питательного раствора. Стоимость такого заказа — 30 рублей.

Принимаются заказы на изготовление аэропонной установки, полностью автоматизированной и очень простой в эксплуатации. Размеры ее — 320 x 320 x 150 мм. Потратив 200 рублей, вы будете иметь на своем столе свежие овощи круглый год.

Заказы на мицелий гриба вешенки и на изготовление аэропонной установки принимаются на почтовых открытках и высылаются наложенным платежом. Если вы хотите получить инструкцию по выращиванию грибов или техническую документацию по изготовлению аэропонной установки, переводите по почте соответствующую сумму. В переводе укажите свой точный адрес, а также наименование и количество заказов.

Заказы и переводы направляйте по адресу: 169926, Коми АССР, г. Воркута, п. Северный, ул. Речная, д. 9, кв. 2. Климову Александру Николаевичу. Расчетный счет кооператива «Лето» — 000461259.

Черный — добрый друг, помощь в беде.  
БЕЛОЕ ВИНО — символ вдохновения, удача.  
КРАСНОЕ ВИНО ВИДЕТЬ — удачные идеи, предстоящий успех.  
СЛАДКОЕ ВИНО ВИДЕТЬ — веселье.  
ВИНО ПЕРЕЛИВАТЬ — исполнение желания (благополучие), вольность.  
НАСТОЙКУ ПИТЬ — богатство.  
ШАМПАНСКОЕ — идеи, которые принесут успех.  
КОФЕ ПИТЬ — радостное известие (счастье), гости.  
ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ — твои дети (честь и богатство), духовная мудрость, божественное откровение.  
ИХ ПОЛУЧАТЬ — счастье (особенно в любви).  
ПОДАРОК ДЕЛАТЬ — в важном деле найти сочувствие и понимание.  
МУЗЫКУ СЛУШАТЬ — приятные иллюзии, которые скорее не осуществляются (некое утешение), улучшение твоего положения.  
ПЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ СЛЫШАТЬ — вас ожидает романтическое переживание.  
ХОРОВОДЫ ВОДИТЬ — обсуждать нечто важное, будете вовлечены в авантюру.  
НА ЛЫЖАХ БЕГАТЬ — берегитесь слишком легких путей, на них можно заблудиться.  
НА КОНЬКАХ БЕГАТЬ — напрасные хлопоты.  
САНИ ВИДЕТЬ — удовольствие.  
В НИХ ЕХАТЬ — успех.  
АПЕЛЬСИН — исполнение желания.  
БАСНЯ — читать и слушать — свадьба в семье.  
БЕСЕДА — с людьми занимательными — приобрести новые сведения, которые помогут в будущем деле.  
БЕСЕДКА — новое местожительство.  
БЛЮДА — выигрыш в игре.  
БОКАЛ — слетя.  
БРАГА — неожиданная перемена всех дел и занятий.  
БРАК — успех в делах.  
БРУСНИКА — неожиданность.  
БУТЫЛКА — полная — радость; пустая — скука.  
БЕЛКА — знакомство с веселым человеком.  
ВАГОН — ехать в вагоне — предостит приятное времяпрепровождение.  
ВАЗА — с цветами — благополучие.  
ВАЛЕНКИ — прибыль в пути.  
ВАННА — благополучие.  
ВАТРУШКИ — есть — неожиданность.  
ВОКЗАЛ — удовольствие.  
ВОСК — радость; лить — получение денег.  
ВЫВЕСКА — неожиданная новость.  
ВЕШАЛКА — береги деньги, старайся их копить.  
ГАДАНИЕ — гадать, не следует торопиться с исполнением задуманного.  
ГАЗЕТА — скучное занятие или безделье.  
ГАЛСТУК — надевать — выигрыш дела; развязывать или снимать — освободиться от неприятного долга.  
ГВОЗДИКА — рождение младенца в вашей семье.  
ГЛЯДЕТЬ В ОКНО — благополучие; в воду — веселье; глядеть на море — любовь.  
ГОСТИ — приглашать — встреча.  
ГРАНИТ — успех в трудном деле.  
ГРУДА ЧЕГО-НИБУДЬ — достаток.  
ГРЕТЬСЯ — дорога, недалекая путешествия.  
ГУЛЯНИЕ — получение денег; гулять — благополучие и удача.  
ДУШЛО — ожидание хорошей должности или заработка.  
ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА — далекий путь или приезд неожиданных гостей.





Один куст помидоров можно выращивать на двух корнях — и место экономится, и урожай будет обильнее. Я, например, получала с одного такого куста до 50—60 помидоров. Выращивала сорта белый налив, факел, сибирский ранний и убедилась, что сорт при этом не имеет значения.

Для этого в одну емкость сажаю семена близко друг от друга — на расстоянии не более 1 см. Когда рассада подрастет и толщина стебля станет достаточно большой, острой бритвой снимаю верхний слой стеблей двух соседних растений с той стороны, которой они обращены друг к другу, чтобы обнажился камбий. Длина разреза 2—3 см. После этого наклоняю растения друг к другу так, чтобы обнаженные участки стеблей совместились, и плотно обматываю это место ленточкой из пленки шириной около 1 см. Выращиваю как обычную рассаду.

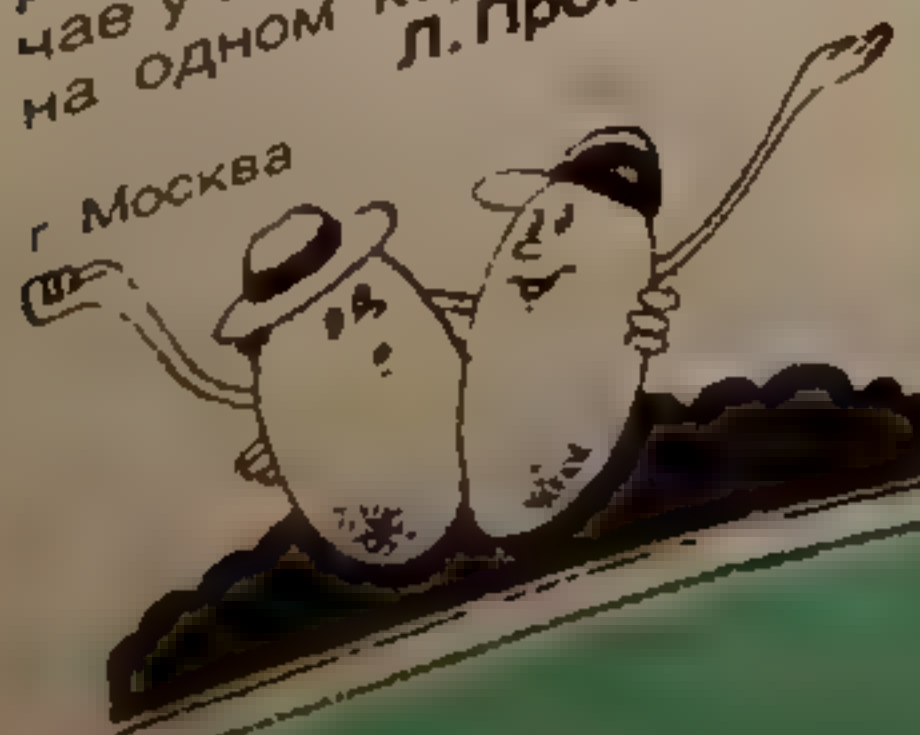
Незадолго до посадки рассады в грунт у того из растений, которое развилось хуже, прищипываю верхушку — над срезом оставляю 3—5 см. Пересаженное в грунт растение быстро развивается, так как обладает теперь мощной корневой системой. Когда оно окрепнет, пленку осторожно снимаю.

Уход за сдвоенным кустом отличается тем, что поливать и подкармливать его надо чаще и обильнее, учитывая наличие двух корней. При посадке ставлю надежную опору, ведь куст получается крупнее обычного.

Пробуйте смело! Чем вы рискуете? В крайнем случае у вас будет расти куст на одном корне...

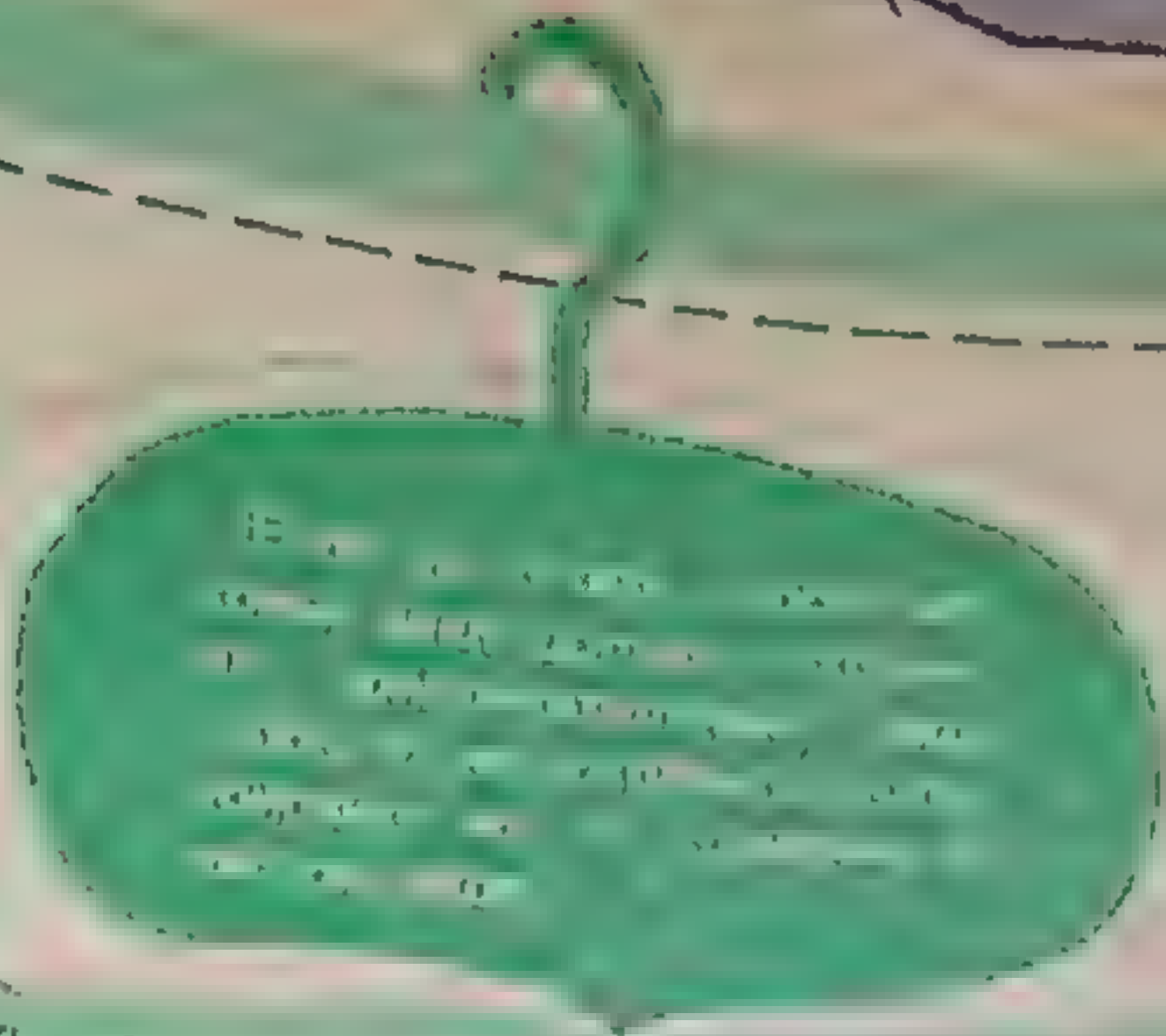
Л. Прокофьева

г. Москва



## УБИРАЯ НА

## ХРАНЕНИЕ



Мы уже писали, как чистить вещи из натурального меха. Но в постоянном уходе нуждается и искусственный мех, который надо своевременно сушить, периодически проветривать, выколачивать, чистить и расчесывать.

Жирные пятна с шубы, шапки, воротника из такого меха удаляют смесью равных частей бензина и сухой картофельной муки. Однако, прежде чем применять это средство, проверьте на небольшом незаметном участке, не обесцвечивает ли этот состав мех и не угрожает ли его пушистости. Вотрите приготовленную кашицеобразную массу в загрязненное место, дайте улетучиться бензину и стряхните, вычистите щеткой оставшийся крахмал. Если пятна застарелые или очень интенсивные, повторите процедуру 2—3 раза.

Хорошие результаты дает чистка искусственного меха бензиновым мылом. Готовят его так. Пол-литра воды доведите до кипения, уменьшите огонь и, непрерывно помешивая, ра-

створите в воде половину куска измельченного на терке бесцветного («Детского») мыла. По мере испарения доливайте воду, чтобы количество жидкости не менялось. Снимите раствор с огня: немного остудите и, продолжая помешивать, влейте в него стакан бензина (делайте это подальше от огня) и столько же теплой воды. Полученный состав — это и есть бензиновое мыло — обязательно использовать тотчас же, перед применением не забудьте разбавить его теплой водой в соотношении 1:1.

Расстелите изделие на столе, покрытом клеенкой, и протрите мех по ворсу жесткой щеткой с коротким волосом, смоченной в бензиновом мыле. У шубы обычно больше пачкаются воротники, рукава — эти места обрабатывайте особенно тщательно. Затем протрите вещь несколько раз влажной тряпкой, просушите при комнатной температуре и осторожно расчешите редким гребнем с тупыми зубьями.

Имейте в виду, что искусственный каракуль нельзя чистить средствами, содержащими бензин. В описанном нами составе исключите бензин.

Можно приготовить раствор для чистки искусственного меха из универсального стирального порошка типа «Лотос» или «Нептун» — 1 столовая ложка

порошка на 1 л кипятка. Охладив раствор, нанесите его на мех ватным тампоном, а затем смойте губкой, смоченной в теплой воде, просушите и расчешите. Хочу предупредить, что ацетон и уксусную эссенцию для чистки искусственного меха применять нельзя.

Многие читатели интересуются, как восстановить мягкость, эластичность натурального меха. Можно 2—3 раза обработать мездру (изнанку меха) раствором, содержащим столовую ложку уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на литр воды. При этом не нужно смазывать мездру жировой эмульсией, для приготовления которой требуется рыбий жир.

Огрубевший мех можно смягчить эмульсией. К желтку, растертому со столовой ложкой вазелина, добавьте пол чайной ложки глицерина и разбавьте все теплой водой (0,5 л). Эмульсией протрите мездру, мех просушите при комнатной температуре и осторожно разомните его.

М. Вигдорович

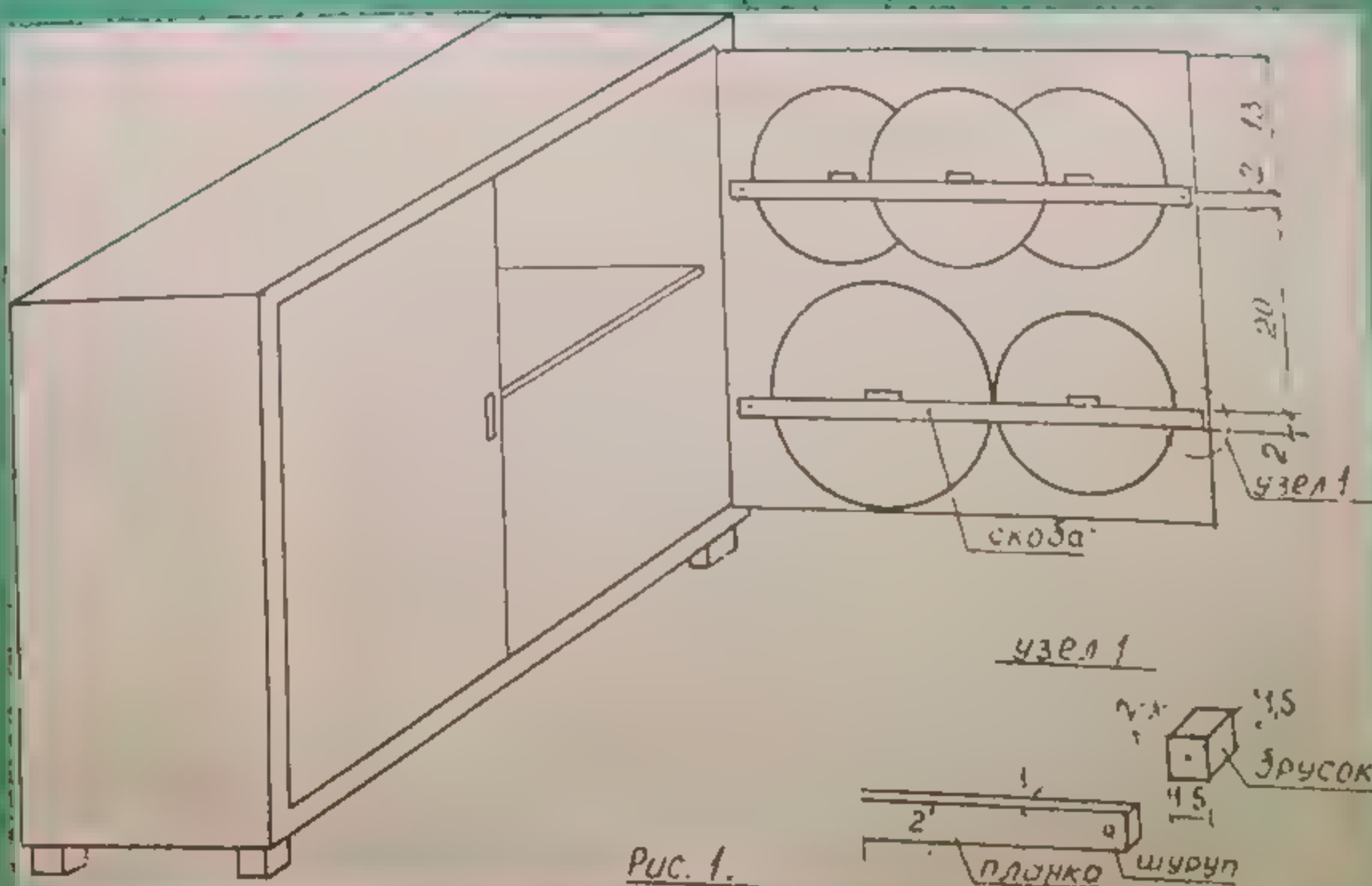
## ЖЕНЕ ПОНРАВИЛОСЬ

Я сделал нехитрое устройство для хранения крышек, которое очень понравилось моей жене. Состоит оно из четырех деревянных «скоб», укрепленных на дверцах кухонного стола. Каждая «скоба», состоящая из планки и двух брусков, крепится к дверце шурупами (см. рис. 1).

Привязка «скоб» может быть уточнена в соответствии с размерами имеющихся крышек.

С. Мосолов

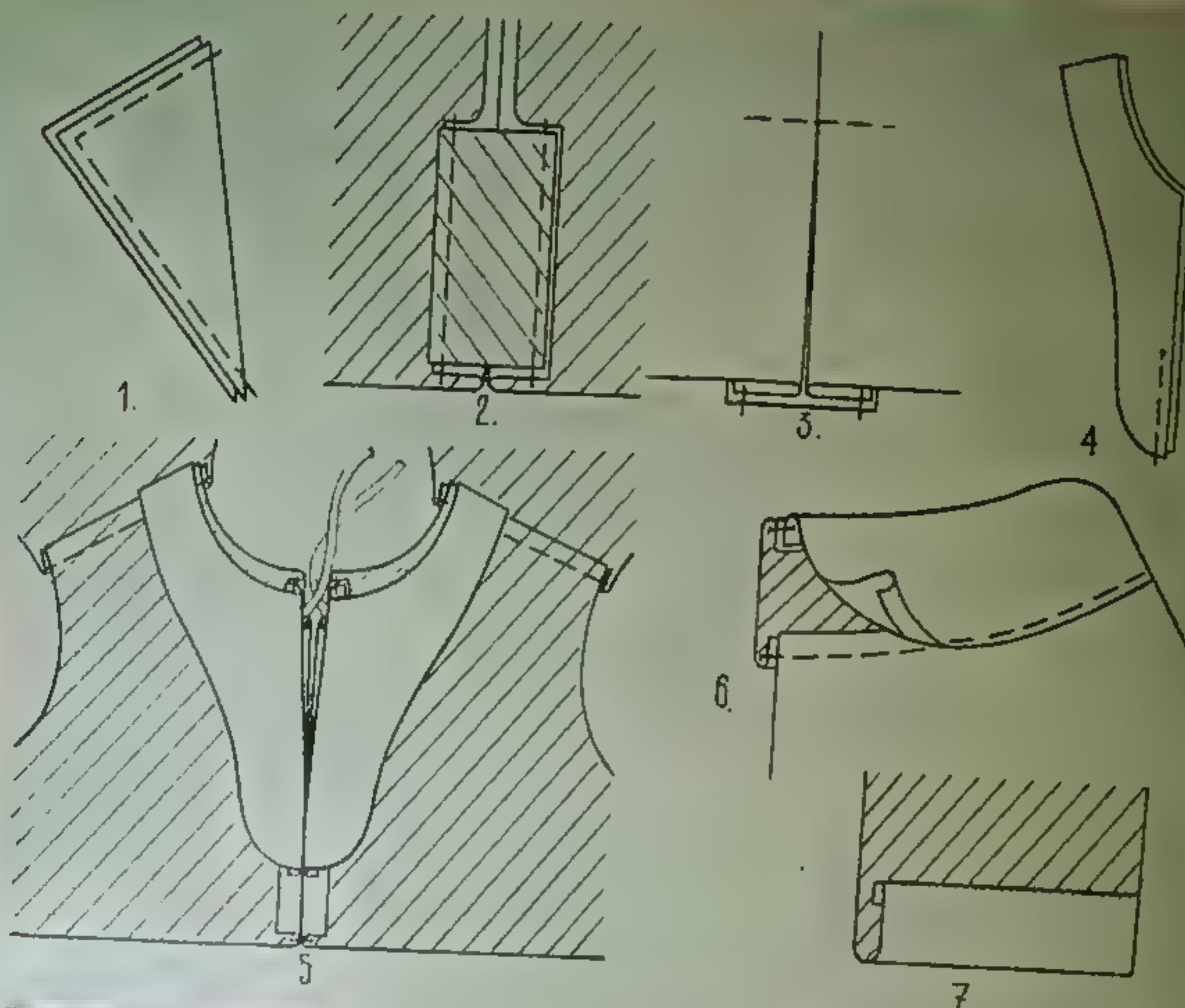
г. Москва.







**МОДЕЛЬ  
НОМЕРА**



**ПЛАТЬЕ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ**

Летнее платье из искусственного или натурального набивного шелка с отделкой из белой ткани. Неотрезное по линии талии, с небольшим воротником-стойкой, отделочными лацканами и короткими цельнокроеными рукавами. Средний шов переда переходит во встречную складку немного ниже ли-

нии бедер. Вытачка от плечевого шва на уровне проймы стачана не до конца и заканчивается мягкой складкой. Талия подчеркнута узким поясом с пряжкой.

Выкройка платья дается в уменьшенном виде, в масштабе 1:10, на размер 164—112—120, без припусков на швы. На чертеже даются (в сантиметрах) измерения трудных для построения участков выкройки. Направление долевой нити должно совпадать с вертикальными линиями миллиметровки.

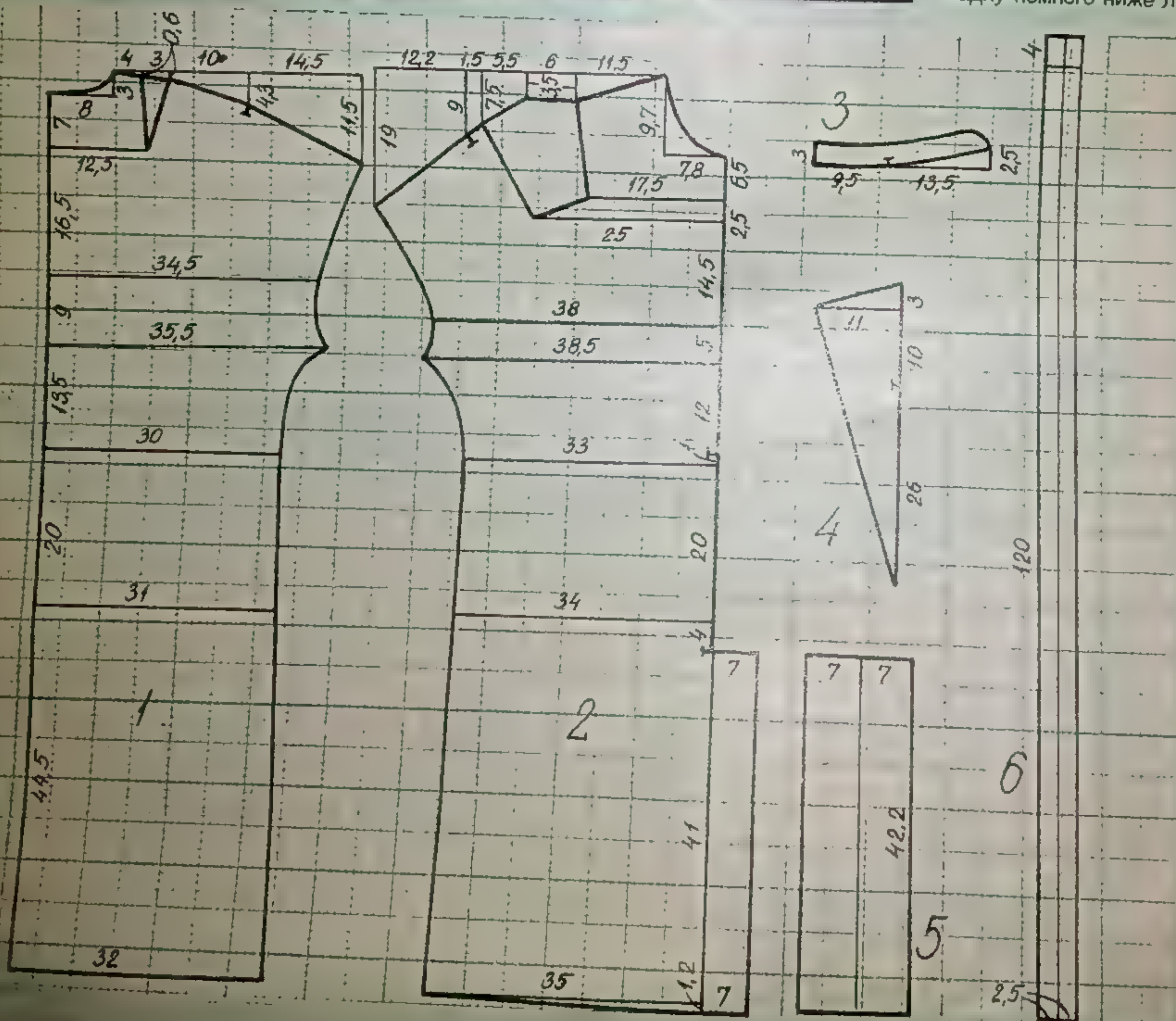
На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед — 2 детали.
3. Воротник - стойка — 1/2 детали, кроится целиком.
4. Лацкан — 4 детали.
5. Полоска под складку — 1 деталь.
6. Пояс — 1 деталь.

Расход ткани при ширине 110 см — 2 м 60 см.

Начертите выкройку в натуральную величину и сравните измерения фигуры с соответствующими участками выкройки, если это необходимо, внесите коррективы по длине и ширине деталей. Скроите платье из основной ткани, соблюдая направление долевой нити. Сметайте вещь и проведите примерку. Внесите необходимые изменения и приступайте к шитью.

1. Стачайте плечевые вытачки на спинке и заутюжьте их сгибами к пройме. На полочке стачайте вытачки до контрольных надсечек и заутюжьте сгибами к середи-





# ПУЛОВЕРЫ — МОЛОДЫМ

**Для юноши** можно рекомендовать пуловер со вставкой из ткани.

**Чертеж №1** дан для 46-го размера в масштабе 1:10.

**Материал:** 290—300 г тонкой шерстяной пряжи (длина нити в 100 г пряжи—410 м), 70 см ткани при ширине 120 см. Спицы №№3 и 5.

**Вязка:** резинка 1×1 (в 10 см—23 петли) и сетка при плотности вязки в 10 см<sup>2</sup>—16 петель и 26 рядов. Сетка и резинка вяжутся на спицах №3, узор сетки дан на схеме №1, рисунок повторяется с 1-го по 15-й ряд.

Сначала вяжут **перед** пуловера: набирают на спицы №3 108 петель (47 см), вяжут резинкой 1×1 16 рядов (5 см). В 16-м ряду каждые 5-ю и 6-ю петли провязывают вместе изнаночной, а потом по схеме вяжут сетку. Провязав 78 рядов (30 см), закрывают 28 петель (18 см) в центре полотна—здесь будет располагаться вставка. Продолжают вязать по выкройке. Так же, по выкройке, вяжут и **спинку**.

Для **рукавов** на спицы №3 набирают 71 петлю (30 см) и, выполнив резинкой манжету, продолжают вязать сеткой. На связанном правом рукаве на спицы №5 набирают от манжеты 15 петель и лицевыми петлями вяжут длинную отделочную полосу, которая на плече имитирует логон. Ее длина—53 см (или 138 рядов). Затем при сборке пуловера эту полосу пришивают к рукаву.

**Сборка.** Выкройте из ткани деталь №4 и пришейте ее к левому рукаву. Выкройте по чертежу вставку (№5)—две детали (место сгиба на чертеже показано пунктиром) и вшейте, не забыв про «молнию».

**Для девушки**—пуловер с вырезом.

**Чертеж №2** дан для 44-го размера в масштабе 1:10.

**Материал:** 230—250 г тонкой белой шерсти (длина нити в 100 г—450 м). Спицы №№4 и 6.

**Вязка:** резинка 1×1 на спицах №4 (в 10 см—23 петли). Ажурный узор вяжется на спицах №6 по схеме №2 (в 10 см<sup>2</sup>—18 петель и 28 рядов).

Вязать начинают с **переда**: набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут резинкой 10 рядов (3 см), затем 82 ряда (29 см) ажурным рисунком, в соответствии с чертежом вывязывая вырез.

Для **спинки** набирают на спицы 93 петли (44 см) и вяжут сначала резинку, а затем—ажурным узором в соответствии с выкройкой. **Рукава** начинают вязать с резинки, набрав 93 петли (44 см), а затем выполняют ажурный узор.

Набирают на спицы №4 для планки горловины 122 петли. Вяжут 7 рядов резинкой 1×1. В начале и конце каждого лицевого ряда убавляют по одной петле. Пришивают планку к горловине кеттельным швом.

**Е. МИТЯЕВА,**  
по материалам журнала  
«Модные машины» (ГДР)

ниже складку и запаивайте — она должна быть мягкой.

● Выкроив отделочные лацканы, сложите их парно лицевыми сторонами друг с другом и обтачайте в соответствии с рисунком 1. Выверните лацканы, выметайте швы и приутюжьте. Сметывая средний шов переда, вложите детали лацканов между контрольными надсечками. Стачайте шов от выреза горловины до складки, обметайте швы — каждый отдельно — и разутюжьте на две стороны. Притачайте деталь под складку к припуску полочки (рис. 2). Швы заутюжьте «на ребро». С лицевой стороны прострочите горизонтальную закрепку в начале складки, одновременно притачивая припуски на складку к переду платья (рис. 3).

● Стачайте плечевые и боковые швы, обметайте и заутюжьте соответственно в сторону спинки и переда.

● Обтачайте стойку по верхнему срезу. Нижнюю (внутреннюю) стойку лучше сделать из основной ткани — так практичнее. Надсеките шов на закругленных местах и выверните стойку на лицевую сторону, выметайте верхний край.

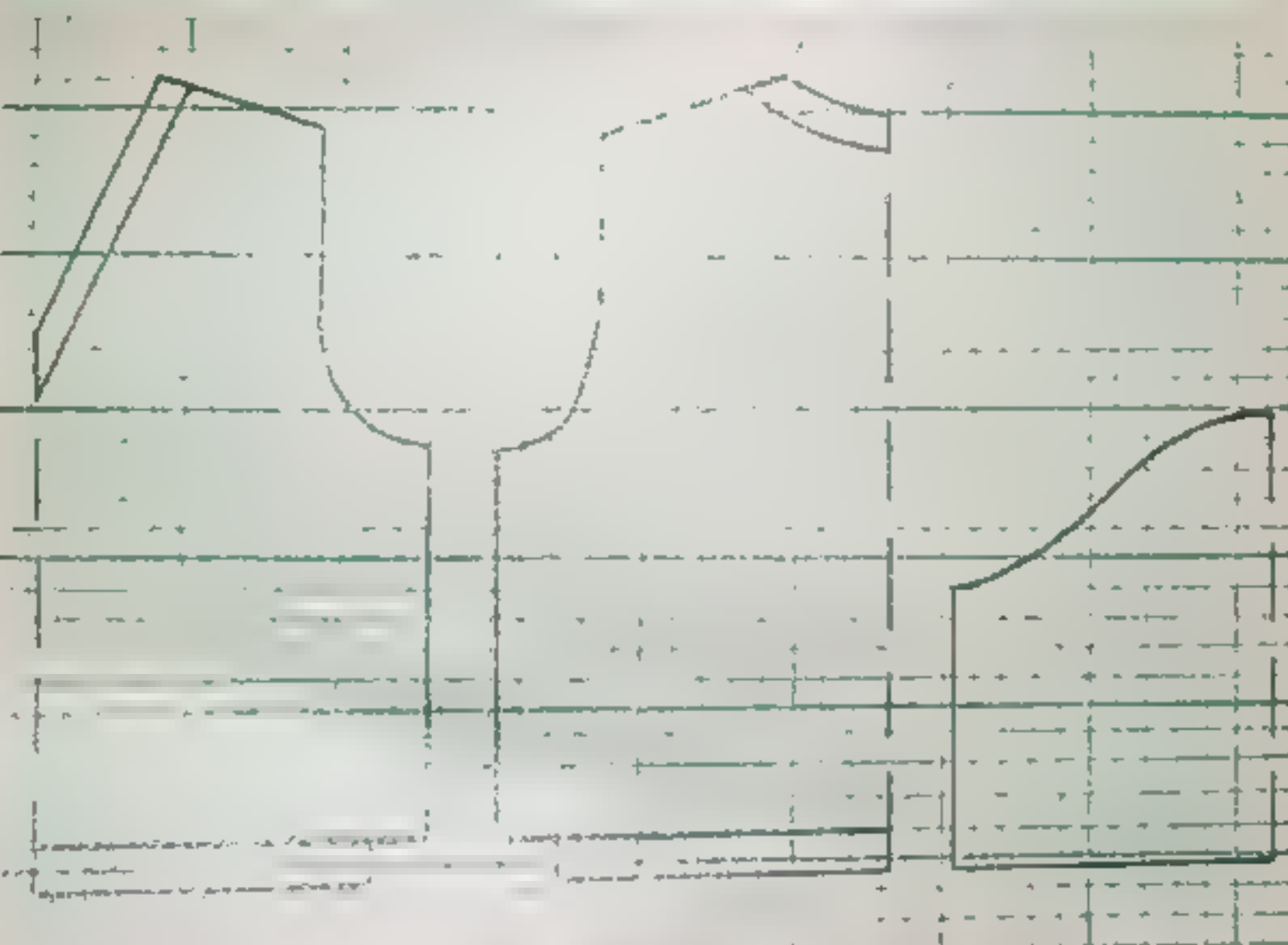
● По основным деталям скроите небольшие подборта, которыми обтачайте вырез горловины по середине переда. Но сначала необходимо стачать подборта, как показано на рисунке 4. Шов разутюжьте. Обтачайте горловину, одновременно втачивая завязки в виде рулика (рис. 5). Притачайте с изнаночной стороны к горловине внутреннюю часть стойки, шов заутюжьте в сторону стойки. Внешнюю часть стойки подогните на 0,7 см и настрочите с лицевой стороны на горловину, закрывая шов притачивания (рис. 6). Приутюжьте швы.

● Теперь подшейте рукава и низ платья потайными стежками (рис. 7).

● Вытачайте пояс и прикрепите его к правому боковому шву на уровне талии. Пояс могут фиксировать и шлевки, настроенные на боковые швы.



Чертеж №1



Чертеж №2

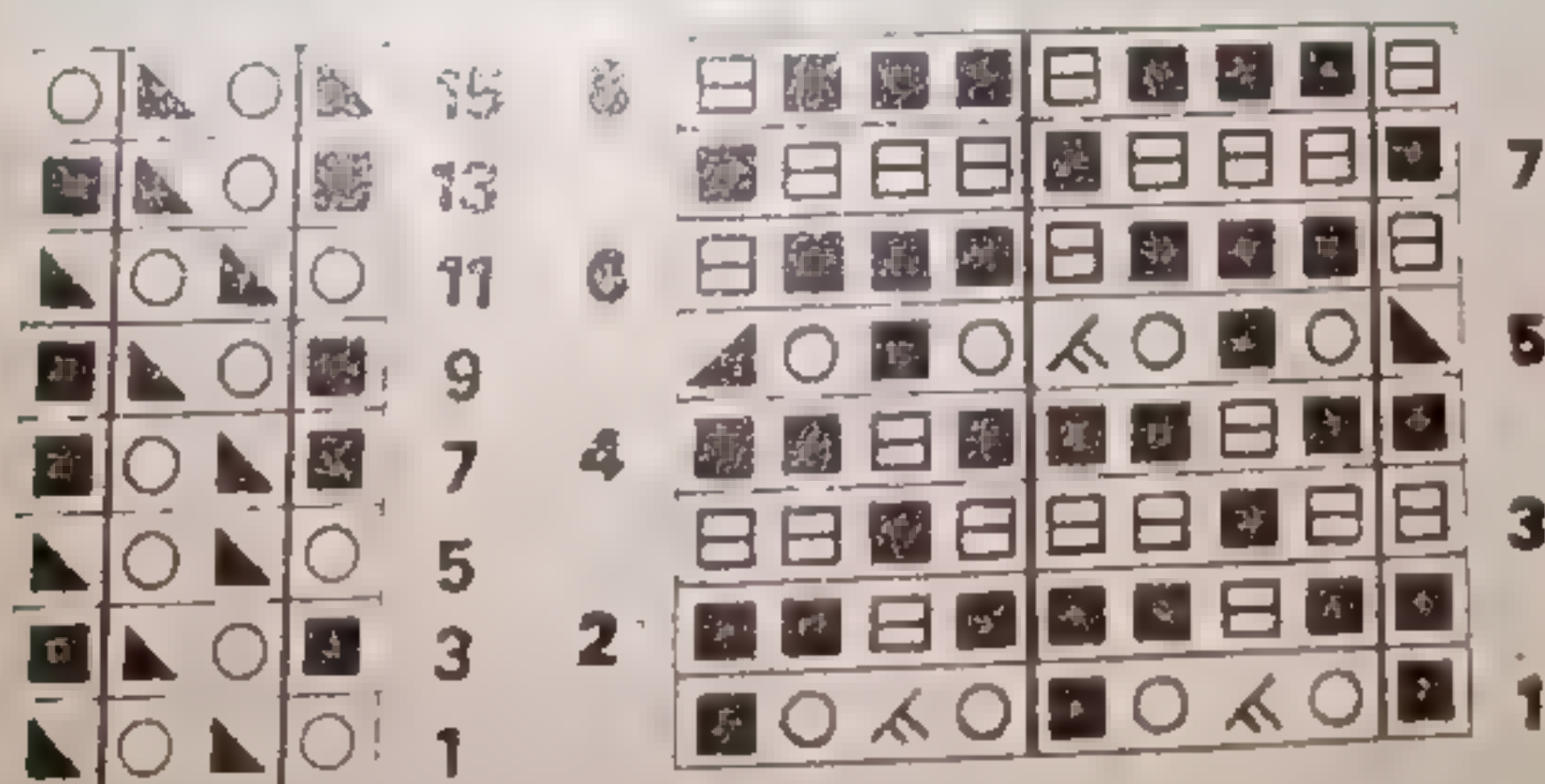


Схема №1. Условные обозначения: Схема №2.

- изнаночная петля
- лицевая петля
- накид
- три петли провязать вместе, так, чтобы средняя петля была наверху
- две петли провязать вместе лицевой
- две петли провязать вместе английской лицевой

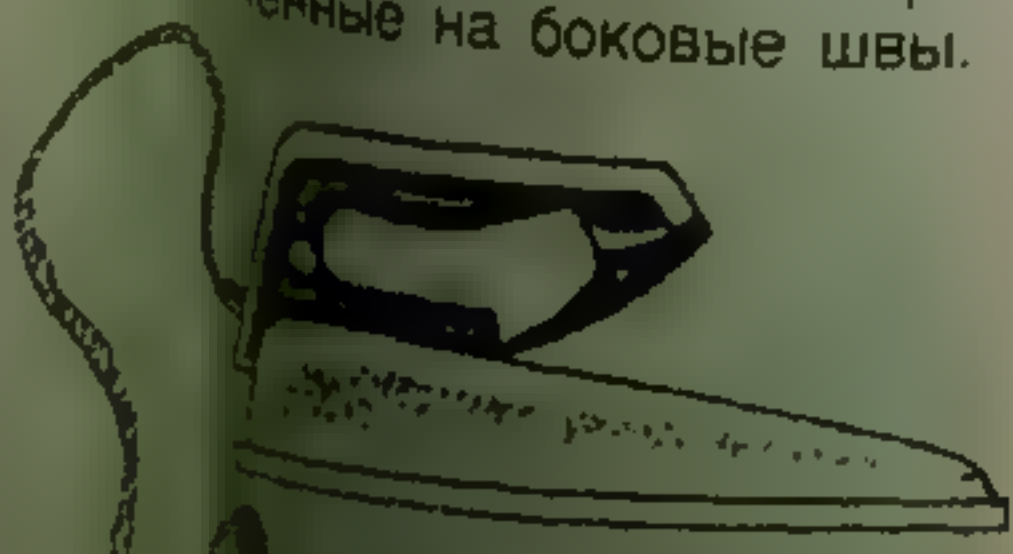
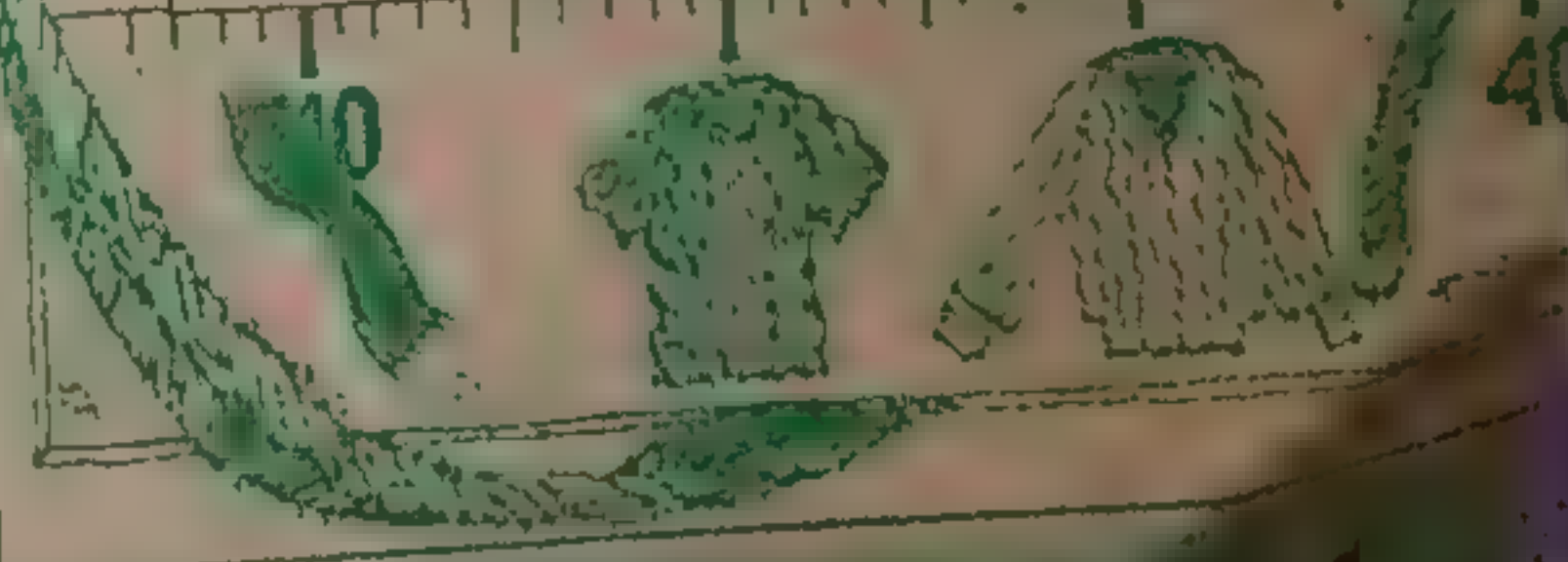
## А Я ДЕЛАЮ ТАК

### ДРУЖИТЕ С АРИФМЕТИКОЙ!

Как часто, взявшись за вязание, сомневаешься: а хватит ли ниток на задуманное? Я пользуюсь способом расчета, который никогда не подводил. Сначала вяжу образец размером 10×10 см, обрываю нить и распускаю его. Измеряю — допустим, на 10 см<sup>2</sup> ушло 7 м. Беру выкройку и подсчитываю ее общую площадь (спинка, перед, рукава, воротник и т. д.), скажем получилось 2000 кв. см. Дальше составляю пропорцию: если на 10 кв. см ушло 7 м пряжи, то на 2000 понадобится «х», и получаю точный расчет. Если метраж не указан на этикетке, измеряю количество метров в пасме — это легче, чем огорчаться, работа почти закончена, а ниток-то и не хватило.

**А. Тараркова**

г. Пермь



● Утюжьте платье



ВОЗЬМЕМ В РУКИ ПЯЛЬЦЫ

## УЗОР НА БЛУЗКУ

Всегда нарядна блузка, сшитая из легкой белой хлопчатобумажной ткани и украшенная вышивкой. Вот какие модели предлагают эстонские художники Ану Странберг и Эмме Вахелайд. Различные комбинации мережек (рис. 1), ажурные полосы, выполненные в технике ришелье (рис. 2), и, наконец, более сложный узор с птичкой и цветком, также вышитый ришелье (рис. 3).

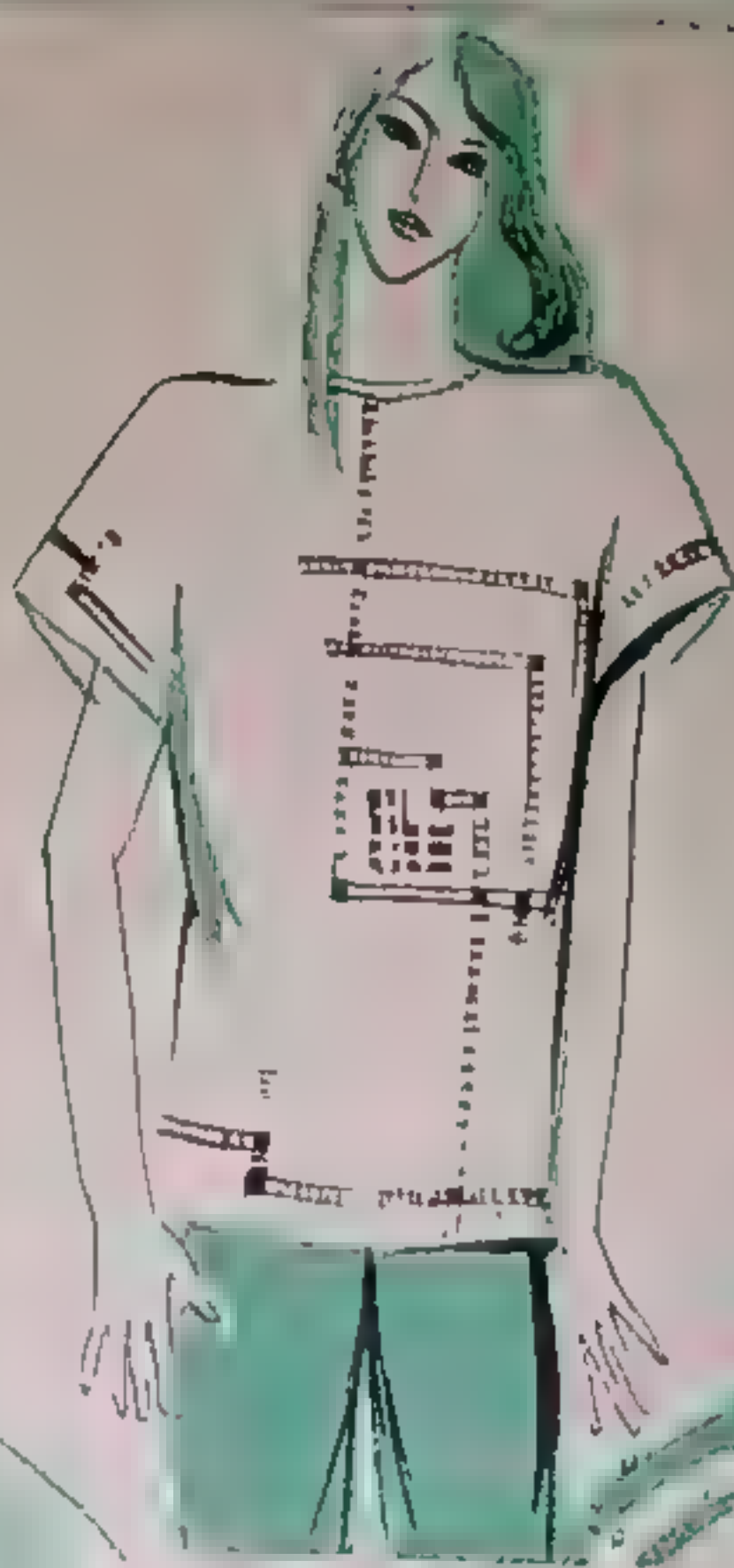


Рис. 1

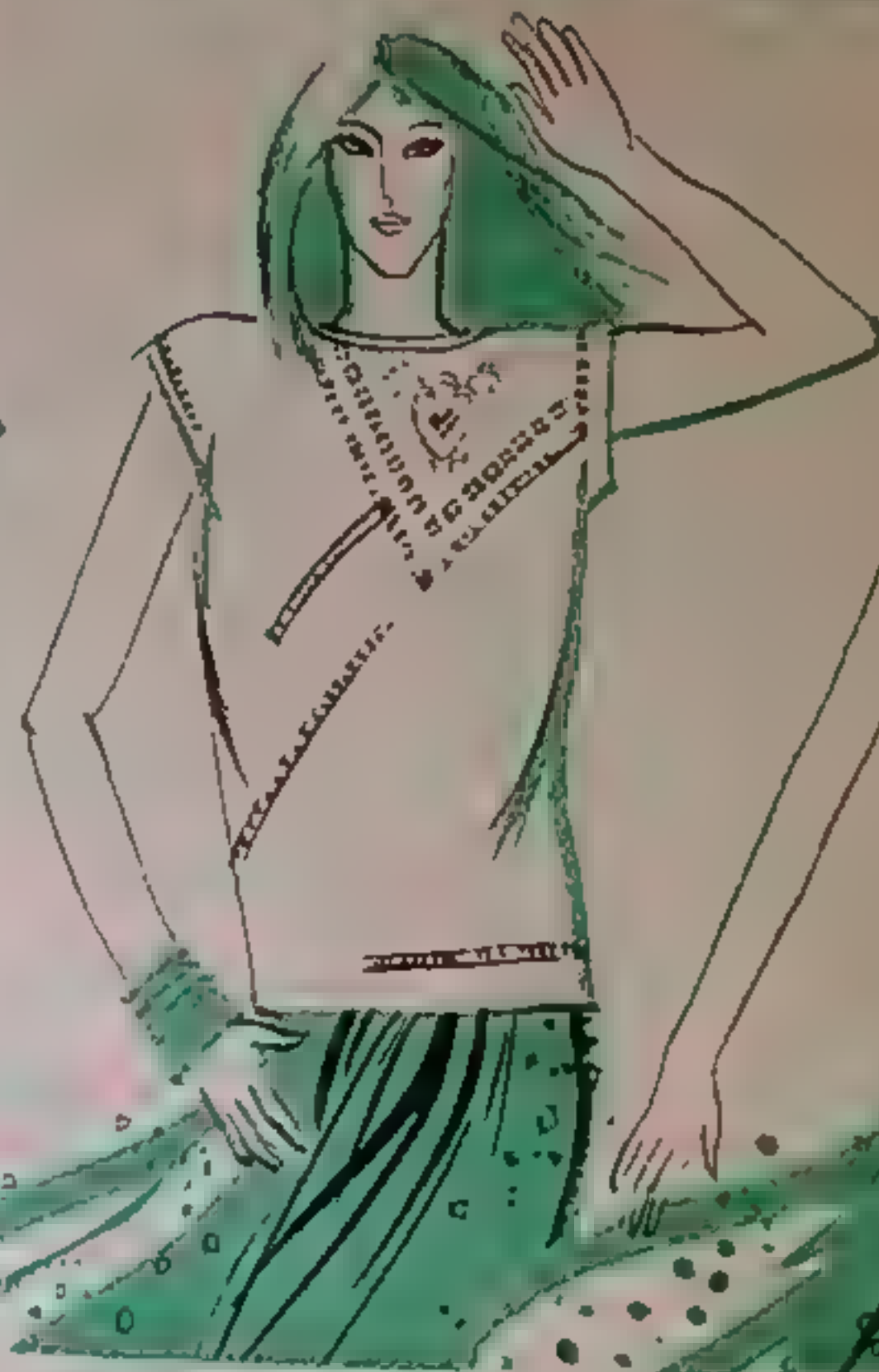
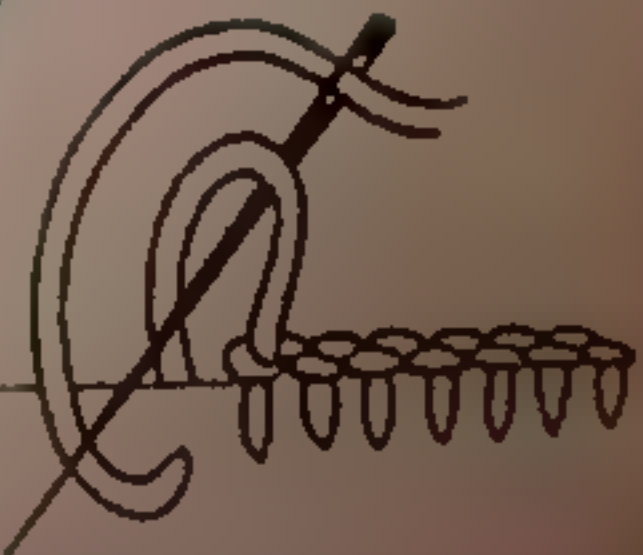
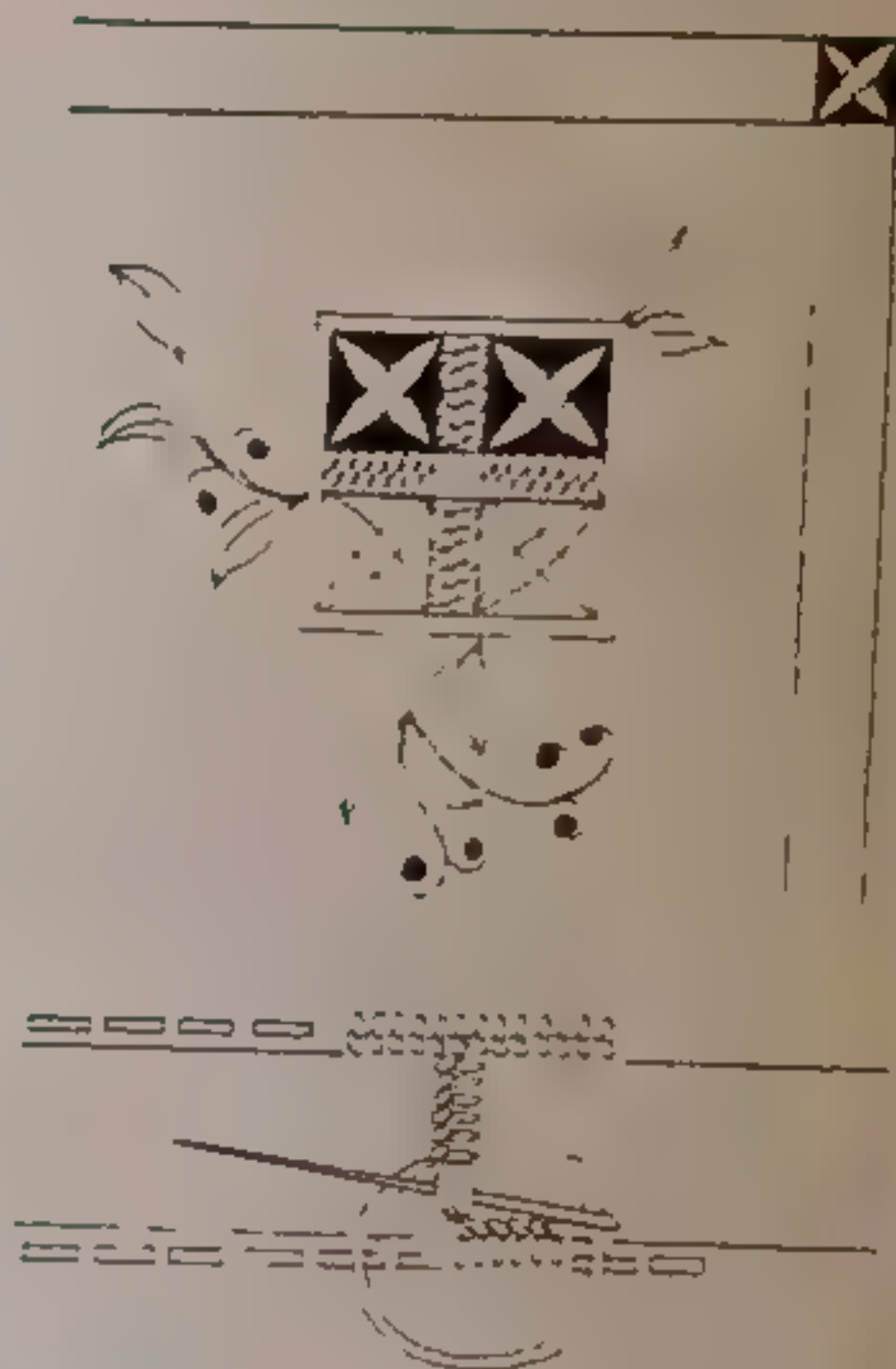


Рис. 2

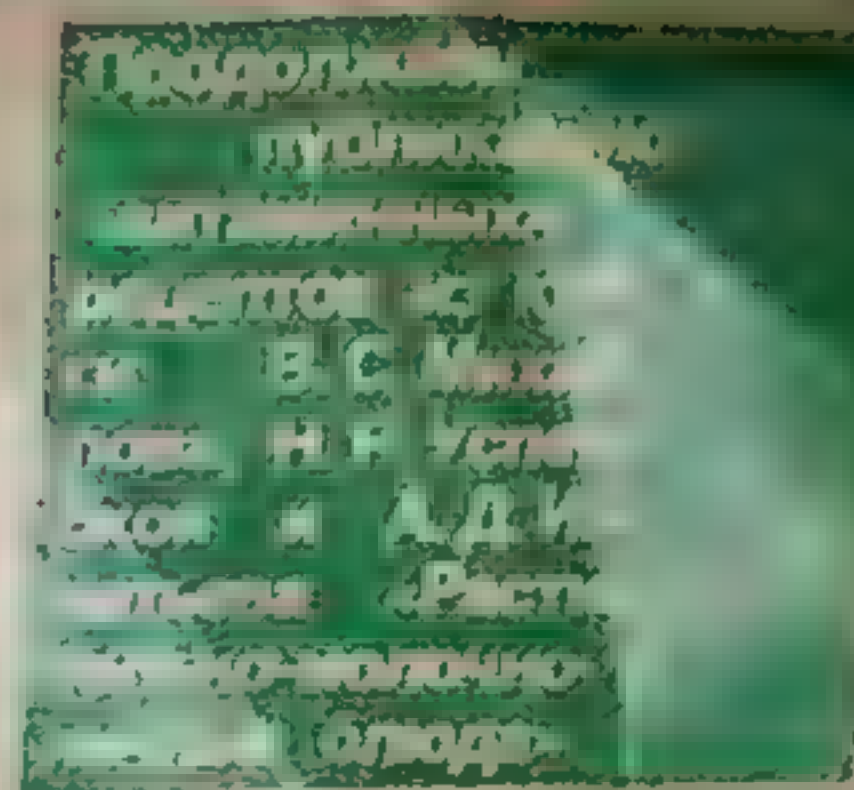


Рис. 3





# салаты



Приложение  
к журналу «Работница» №5  
за 1986 год.

**Салат из моркови с крапивой и чесноком.** 5 штук моркови, 4 ст. ложки рубленых листьев крапивы, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Сырую морковь натрите на крупной терке, смешайте с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавьте лимонный сок, соль. Полейте соусом или майонезом, посыпьте зеленым луком.

**Салат из свекольных листьев.** 200 г молодых свекловичных листьев, 2 луковицы, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Отделите от черешков свежие листья, промойте их, обсушите и нарежьте соломкой. Черешки порубите, проварите 2—3 минуты и охладите. Листья посолите слегка помните и дайте постоять в прохладном месте 15—20 минут, после чего смешайте с черешками, посыпьте мелко рубленным репчатым луком и полейте смесью майонеза с растительным маслом.

**Салат из крапивы и подорожника.** 200 г крапивы, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени

Чаше всего салаты готовят из овощей — сырых, вареных, припущенных, тушеных. Но для их приготовления можно использовать каши, отварные бобовые, сыр, брынзу, творог, яйца. Салаты заправьте сметаной, растительным маслом, майонезом, а также соусами, приготовленными на основе майонеза, творога, кефира.

петрушки или укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.

Переберите и промойте молодую крапиву. Подорожник, промыв, на 15—20 минут замочите в соленой воде (1 ч. ложка соли на 1 л воды), затем мелко порубите. Сваренные вкрутую яйца порубите, смешайте с крапивой, подорожником, рубленным репчатым луком. Салат заправьте растительным маслом и уксусом, посыпьте зеленью петрушки.

**Зеленый лук с орехами.** 200 г зеленого лука, 10 грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Мелко нарезанный зеленый лук смешайте с измельченными грецкими орехами и заправьте майонезом, смешанным с растительным маслом.

**Салат из свежих огурцов с цветками одуванчика.** 5 огурцов, 2 луковицы, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст.

ложки желтых цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите и поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте желтыми лепестками цветков одуванчика.

**Салат из свежих огурцов с подорожником.** 5 огурцов, 20 листьев подорожника, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль и перец по вкусу.

Вымытые молодые листья подорожника сначала положите в подсоленную воду (1 ч. ложка соли на 1 л воды), затем откиньте на дуршлаг и порубите, смешайте с огурцами, нарезанными соломкой, добавьте рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолите, поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте рубленным укропом.

**Салат из свежих огурцов с гречневой кашей.** 5 свежих огурцов, 4 ст. ложки гречневой каши, 4 зубка чеснока, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.

Нарежьте соломкой свежие огурцы, смешайте их с рассыпчатой гречневой кашей, добавьте рубленые чеснок и лук, посолите, поперчите, полейте соусом или майонезом, посыпьте рубленой зеленью сельдерея.

**Майонез с ревенем.** 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки пюре из ревеня, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Ревень мелко порубите, протрите, смешайте с укропом и майонезом и взбейте в однородную массу.

**Майонез с огурцами и цветками одуванчика.** 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка цветков одуванчика, 1 свежий огурец.

Желтые цветки одуванчика отделите от цветоножки, тщательно промой-

те и обсушите. Натрите на крупной терке свежий огурец, смешайте его с цветками, майонезом и взбейте.

**Майонез с плавным сыром и щавелем.** 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка плавного сыра, 1 ст. ложка рубленых листьев щавеля, 4 ст. ложки воды.

Плавный сыр тщательно разомните, добавьте щавель, майонез и взбейте.

● Рыбный запах со сковородок, кастрюль и столовых приборов исчезнет, если протереть их чуть подогретой солью и сполоснуть.

● Чтобы разделочная деревянная доска не пропала рыбой, перед разделкой рыбы потрите доску кусочком лимона или смочите уксусом. Эти средства хороши и для того, чтобы руки не пахли рыбой.

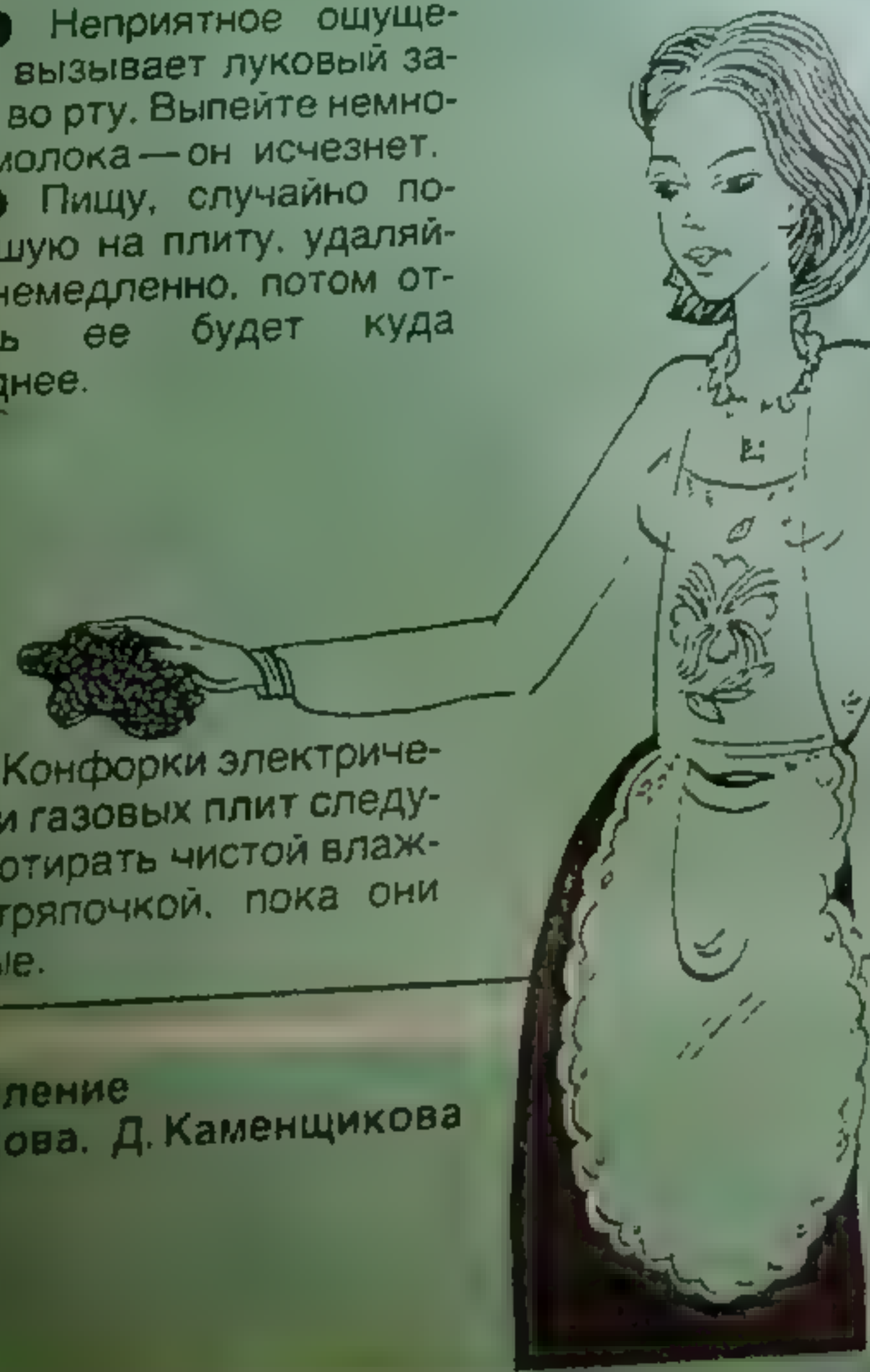
● Запах лука с ножей удалите, проведя лезвием по сырой моркови, а с рук — слегка потерев их солью.

● Неприятное ощущение вызывает луковый запах во рту. Выпейте немного молока — он исчезнет.

● Пищу, случайно попавшую на плиту, удаляйте немедленно, потом отмыть ее будет куда труднее.

● Конфорки электрических и газовых плит следует протирать чистой влажной тряпочкой, пока они теплые.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ



Оформление  
И. Панкова, Д. Каменщикова



## ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

Рассказать о самоопыляющихся сортах огурца, сообщить, есть ли самоопыляющиеся сорта помидоров, — просят читатели Л. Коробко из Усть-Илимска, В. Прихожих из Коми, И. Шарыгин из Челябинска и другие.

Говорить «самоопыляющийся» сорт огурца неправильно, так как самоопыление цветков огурца практически невозможно.

Огурец — однолетнее, перекрестноопыляющееся, однодомное растение с раздельнополоыми цветками. Это значит, что на одном растении растут мужские цветки, имеющие тычинки с пылью и женские с пестиком, состоящим из нижней завязи и столбика с рыльцем. Обычно мужские цветки называют «пустоцветом». Чтобы завязь развилась в плод, ее необходимо оплодотворить — для этого

В почте ДК много писем от огородников-любителей. На эти письма отвечает наш консультант, агроном-овощевод Е. А. ЧЕНЫКАЕВА.

пыльца с мужского цветка должна попасть на рыльце женского и прорасти. Неоплодотворенные завязи, как правило, желтеют и опадают. Поэтому в теплицах, в производственных условиях для переопыления цветков специально устанавливают ульи с пчелами.

Огородники — любители опыление цветков проводят вручную — это очень трудоемкий процесс. Приходится срывать распустившийся мужской цветок, удалять лепестки (венчик) и вкладывать в женский цветок (лучше другого растения) так, что-

бы пыльца попала на рыльце. В настоящее время сорта огурцов, требующие опыления, принято называть пчелоопыляемыми.

Однако некоторые сорта огурца имеют биологическую особенность — развивать завязи в плоды без опыления — так называемая партенокарпия. Это очень ценное свойство, так как отпадает необходимость в ручном опылении или использовании для опыления пчел.

Если вы хотите поподробнее узнать характеристики сортов огурца, посмотрите статьи «Новые сорта огурцов» и «Огурец под пленкой», опубликованные в №41 и 2 журнала «Приусадебное хозяйство» за 1985 год. Должна предупредить место выращивания агротехника и даже использование огурцов во многом зависят от сорта

Другое дело — помидор. Это — растение в условиях средней полосы России и севернее — самоопыляющееся, что обусловлено строением его обоеполого цветка. Тычинки, сросшиеся боковыми стенками, пыльник плотно окружают пестик, состоящий из верхней завязи с семяпочкой и столбика с рыльцем.

При созревании пыльники тычинки раскрываются, и пыльца из них высыпается на рыльце пестика того же цветка. Так происходит самоопыление.

В южных районах возможно иногда перекрестное опыление — пылью с других цветков, если в жаркую и засушливую погоду тычинки с пыльниками развиваются более короткими и столбик с рыльцем оказывается выше, в этом случае пылью переносят насекомые.

Другой вопрос, который волнует наших читателей, где найти специальную литературу по садоводству и огородничеству.

В нашей стране действует единая общегосударственная система МБА (межбиблиотечный абонемент), построенная по территориально-ступенчатому принципу. Допустим, вы обратились с заявкой на нужную вам книгу (указываете в заявке название книги, издательство, год издания, автора) в местную, районную, областную или городскую библиотеку. Если в ней не окажется нужной книги, библиотека запросит ее последовательно в районной, областной и т.д. библиотеке, дойдя при необходимости до Всесоюзного центра МБА.

Нужную книгу можно заказать и по адресу: 107804, Москва, ГСП, Орликов переулок, 3, ЦНСХБ ВАСХНИЛ, МБА. Заказ на книгу оформить через вашу местную библиотеку на специальном бланке.

Получать литературу по МБА имеют право читатели всех библиотек. Срок пользования книгой — 30 дней.

## КАРТОФЕЛЬ ТРЕБУЕТ ЗАЩИТЫ

Любители-огородники, выращивающие у себя на участке картофель, очевидно, заметили, что если в первую половину лета стоит сухая, жаркая погода, на картофель нападает колорадский жук. Если вторая половина лета прохладная, часты дожди и росы, картофель поражает фитофтороз. И то, и другое сказывается на урожае картофеля, снижает качество клубней.

Однако, как показывает опыт, и с колорадским жуком, и с фитофторозом можно успешно бороться.

своевременно вносить удобрения в оптимальных и сбалансированных дозах. Так, при весенней перекопке на каждый квадратный метр надо внести до 8—10 кг перегноя или компоста, 20—30 г аммиачной селитры, 20—60 г простого суперфосфата, 25—35 г хлористого калия.

Как только появятся всходы картофеля, растения осматривают. Колорадских жуков, личинок и яйцекладки собирают и складывают в сосуд с насыщенным раствором поваренной соли или керосином. Делают это систематически вплоть до самой уборки урожая. Если же

жуков окажется слишком много, применяют химические средства. Их сейчас довольно много: бензофосфат (60 г порошка или 60 мл концентрата эмульсии — здесь и в дальнейшем норма дается в расчете на 10 л воды), дибром или колорцид (70—140 г), мезокс (10 мл), ровикурт (10 мл, если концентрат 25-процентный; 25 мл, если он 10-процентный), инсектофоксим или фоксим (100—150 мл 5-процентного концентрата эмульсии или 100—150 г 5-процентного порошка), хлорофос (20—30 г), битоксициллин, биологический препарат (40—100 г).

Первый раз растения опрыскивают в период массового появления личинок, что обычно совпадает с началом бутонизации и цветения картофеля. В случае необходимости опрыскивания повторяют через 7—8 дней.

Бензофосфат и ровикурт применяют не более двух раз за период вегетации, мезокс, хлорофос — 3 раза, дибром — 4 раза, битоксициллин — 3 раза.

Первое профилактическое опрыскивание растений против фитофтороза проводят также в конце бутонизации — начале цветения картофеля, еще до появления первых признаков заболевания. Второе — как только на листьях появятся первые признаки болезни. Последующие — через каждые 7—10 дней. Всего проводят 3—5 обработок. Для этой цели используют препараты: медекс (100—150 г — здесь и в дальнейшем расчет дается на 10 л воды); поликарбацин (40 г); полихом (40 г); хлорокись меди (40 г). Медекс и поликарбацин применяют не более 4 раз, полихом и хлорокись меди — не более 5 раз в сезон.

Хлорохом, предназначенный для защиты карто-

феля одновременно от колорадского жука и фитофтороза, можно применять только, если совпадают оптимальные сроки обработки (из расчета 40—60 г препарата на 10 л воды).

Норма расхода всех названных препаратов — 1 л на 10 м<sup>2</sup>. Опрыскивают растения в теплую, безветренную погоду, вечером или утром и только с помощью специальных опрыскивателей. Зеленные и ранние овощные культуры, расположенные поблизости от картофеля, на время обработки накрывают пленкой. Как всегда при опрыскивании ядохимикатами, необходимо соблюдать осторожность: работать в респираторе, перчатках, специальных фартуках и т.д.

И последнее. Чтобы в клубнях не накапливались вредные вещества, обработку растений бензофосфатом, хлорофосом, хлорохом прекращают за 30 дней до уборки; дибромом, мезоксом, фоксимом, поликарбацином, полихомом и хлорокисью меди — за 20 дней, ровикуртом и медексом — за 15 дней, битоксициллином — за 5 дней.

А. Воловик,  
доктор сельскохозяйственных наук



# КАК

Многие люди, особенно никогда не курившие, считают, что бросить курить — дело простое, стоит только захотеть. Но они забывают, что речь тут идет о системе «организмизм — никотин», системе устойчивой и сложной.

Я бы разделил курильщиков на три категории.

Первая — убежденные, негибкие сторонники курения, выкуривающие часто по две пачки в день, и никакая просветительная работа, никакие «запугивания» не действуют. Таких людей довольно много; часть из них заболевает раком или никотиновой гангреной. Вторая категория — довольно редкая, это те люди, которые курят иногда и немного. У них просто особый строй психики, они не считают себя по-настоящему курящими, и обращаются к ним с советом бросить курить просто бессмысленно.

Третья и основная категория — это те, кто курит регулярно, в среднем по пачке в день и так или иначе мучается от сознания, что попал в тиски этого сильного наркотика. Курильщики этой категории знают все о вреде курения, и, пожалуй, все (в зависимости от стажа курения) хотели бы расстаться с дурным недугом, перестать быть наркоманами (а они именно такими и являются). Но они знают, что бросить курить очень трудно, что это сопровождается душевными муками и что действенных методов против курения нет. С другой стороны, эти курильщики ясно видят и положительные для них стороны

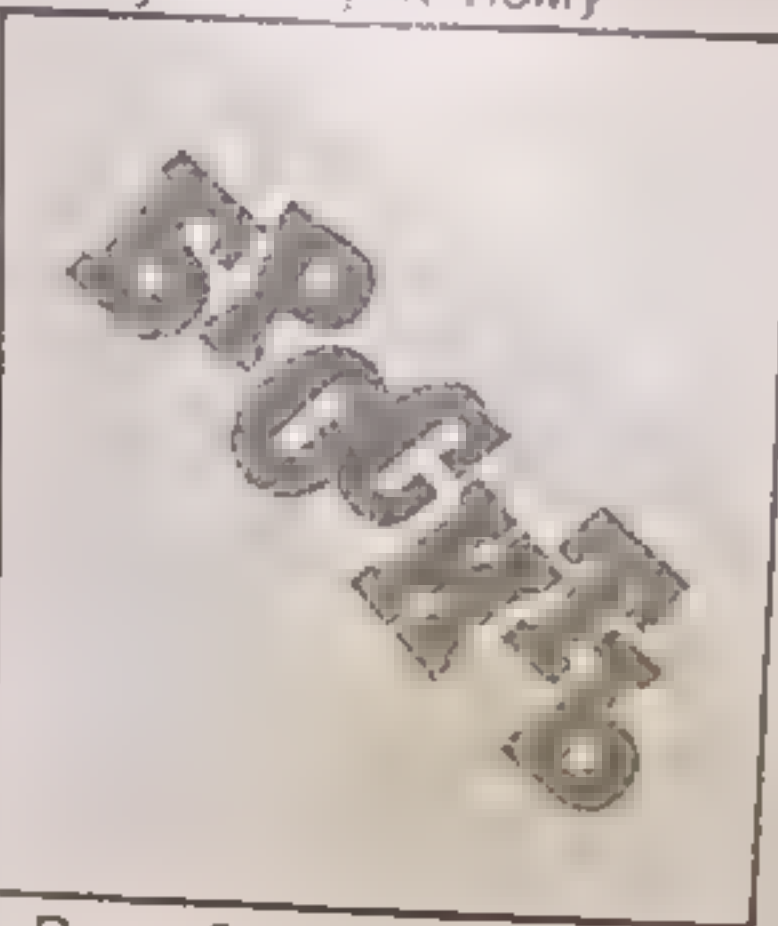
курения. Курение снимает стресс (совсем или в большой степени), снижает усталость (в большей степени, чем чай), повышает временно работоспособность, особенно при «авралах». И, наконец, дым табака обладает и определенными вкусовыми качествами, ценными с точки зрения курильщика. Вот этой-то категории курящих я бы и хотел предложить свои методы, с полным эффектом испытанные на многих.

Прежде всего курящий человек должен полностью осознать вред курения и принять твердое решение покончить с этой привычкой. Без этого никакие методы и рекомендации не помогут.

Самый простой, но и самый трудный метод — бросить курить сразу. Никакой постепенности, в этом суть. Надо постараться на это время создать спокойное, бесстрессовое окружение. Лучше всего бросить курить во время отпуска, который провести в спокойной обстановке — на рыбалке, на прогулках в лесу, при восхождении на невысокие горы, даже в многодневном лодочном походе по живописной реке. (Но не в доме отдыха, где условия для этого явно неблагоприятные.) Этот способ имеет один секрет, о котором не знают, но без которого он неэффективен.

Итак в назначенный день вы утром проснулись... но не курите. Вас будет тянуть к табаку, сильно тянуть. Весь день. Ничего, отвлечитесь здоровительными занятиями на природе. (Если идут сильные дожди — читайте заранее заготовленные интересные для вас книги, но восприятие должно быть пассивным, без помех, без конспектирования.) Будет тянуть к табаку и второй, и третий день... А вы держитесь,

воодушевляйтесь мыслью, что часть пути уже пройдена и что скоро победа! Хорошо бы так продержаться 10 дней. Еще лучше — 12. А больше и не надо. И вот тут после этого срока — закурите! Выкурите, как следует, затягиваясь, полторы-две сигареты (в большинстве случаев одну еще выкуривают). Вы вдруг почувствуете тошноту, сильную нарастающую слабость, холодный пот покроет лицо. Возникнет страшное отвращение к курению, и вы далеко зашвырнете свою последнюю сигарету... Все! От курения вы отвыкли. Эффект и секрет метода в том, что организм за время вашего нелегкого воздержания отвык от никотина. Секрет метода в том, что вы резко отрицательную реакцию отвыкшего от никотина организма, вы новой попыткой курить сразу сбиваете психологическую тягу к нему.



Второй метод — безболезненное, немучительное постепенное отвыкание. Его можно начинать за неделю-полторы до отпуска (провести его также лучше на природе). В первое, заранее намеченное утро, раскрыв пачку своих любимых сигарет, вашу дневную норму, одну сигарету из нее выбросьте в мусорное ведро, а остальные 19 выкуривайте, как обычно, в течение дня. Это почти ваша норма, и организм на это «почти», на ее крохотное сокращение никак не реагирует. На сле-

дующее утро выбросьте уже две сигареты. Организм вновь никак не среагирует на новое крохотное уменьшение «нормы». На третий день вы выкуриваете 17 сигарет, на четвертый — 16 и т.д. Но каждый раз утром вы открываете новую полную пачку и нужное количество сигарет выбрасываете вон. Даже на 20-й день не пожалейте — выкиньте все нужные 19 сигарет. В такой неэкономной, казалось бы, системе тоже заключен психологический физиологический секрет. На 21-й день улетают прочь опять 19 сигарет, а оставшуюся сигарету, предварительно отрезав у нее треть, вы можете выкурить. На 22-й день у оставшейся от новой пачки сигареты отрезаете половину и выкуриваете оставшееся. На 23-й день от единственной из пачки сигареты отрезаете 3/4 ее длины и производите после обеда последний, по сути, уже безразличный для вас, дымный вдох. Все! С курением покончено.

Могут ли возникнуть после этого нежелательные явления? Да, могут. Таких незначительных явлений может быть два. Первое — это через месяц-полтора можете (но обязательно) почувствовать в какой-то обстановке некоторую слабость. У меня такой случай произошел на юбилейной выставке одного моего любимого художника. Я тогда прервал осмотр и вышел на холодный воздух; через несколько минут все вошло в норму.

Второе нежелательное явление связано с выпадением важного звена из вашей вкусовой палитры. Совершенно неосознанно и незаметно для заполнения «бреши» вы начинаете есть несколько больше, что часто ведет к прибавлению веса. Выход — не

диета, а регламентирование принимаемой пищи. Например, если вы всегда наливали 1,5 половника супа, то не увеличивайте эту порцию; если на второе вы съедали две котлеты, следите, чтобы в тарелке не появилась третья. С белого хлеба переходите на ржаной, сахар замените фруктозой или небольшим количеством меда. Утреннюю зарядку увеличьте на четверть, на треть времени, а если не занимались ею, займитесь и постепенно доведите хотя бы до 20 минут.

И, наконец, вам должна быть безразлична и финансовая сторона дела. Обычно этот вопрос, я бы сказал, жеманно опускается. А это неправильно. Сейчас, смотрю, все курят дорогие сигареты — по 35, по 50 копеек за пачку. Считайте, что в год они «сжигают» от 126 до 180 рублей. Так что, друзья, подумайте и об этом.

Сам я курил 30 лет. В день 50-летия, поблагодарив гостей за поздравления, объявил, что самый ценный подарок преподнесу себе сам: решение бросить курить. Выбрал метод «сразу». Не курю уже 12 лет. Чувствую себя гораздо лучше: кашля никакого, сон отличный, ничем не болею. Мои способы испытали многие знакомые, принявшие твердое решение покончить с курением. И успешно.

М. ДЕНИСОВ,  
педагог

## КУРИТЬ?



## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Впереди лето. А с ним — овощи и фрукты. Огурцы, клубника, вишни, помидоры, персики, абрикосы, виноград, — в зависимости от сезонности. Идеальный материал для косметических масок! Процедура эта необременительная. Достаточно намазать кожу лица соком или кашицей из овощей,

или же приложить к лицу ломтики плодов, чтобы вскоре почувствовать благоприятное воздействие на кожу.

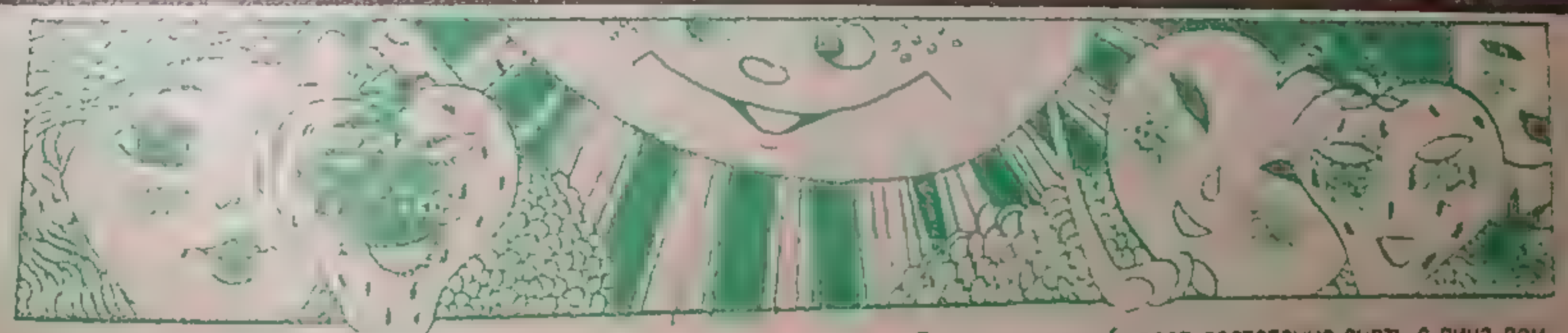
● Маска наносится на очищенную кожу лица, причем на губы и под глазами накладывать ее не следует.

● Чтобы маска имела хороший эффект, лицо должно быть спокойным,

мускулатура расслаблена. Лучше всего на это время прилечь. Подушку под голову подкладывать не нужно.

● Маску оставляют на лице 15—20 минут, если время не оговорено, и снимают ватным тампоном, не нажимая на кожу и не растягивая ее, или же смывают прохладной водой. А

бывает достаточно снять с лица лоптики или пюре, промакнуть салфеткой и нанести питательный крем. Излишки его через 15—20 минут тоже промакните бумажной салфеткой — кожа к этому времени «возьмет» все, что ей требуется.





## ЗАКАЖИТЕ ПО ПОЧТЕ!



Где можно приобре-  
сти книги по шитью и  
руководство? — с таким  
вопросом в редак-  
цию обращаются мно-  
гие наши читатели. Та-  
кие книги в продаже  
бывают редко. Но  
можно по почте при-  
обрести альбомы мод  
с чертежами кроя.

Комплект альбомов  
моделей одежды, в  
который входят альбомы с  
моделями одежды для  
женщин разного возра-  
ста: нарядные короткие  
и длинные платья, ан-  
самбли, блузки, пальто,  
платья с жакетами, спор-  
тивная одежда. Цена ком-  
плекта — 6 руб. 40 коп.

Мода-85. Модели и  
выкройки одежды для  
всех случаев жизни. 5 вы-  
пусков. Стоимость ком-  
плекта — 4 руб. 10 коп.

Спорт и отдых. 1985.  
Выпуск 29. В альбоме по-  
мещены модели платьев и  
костюмов для фигурного  
катания на коньках, спор-  
тивных жилетов и курток.  
Цена выпуска — 85 коп.

Спорт и отдых. 1985.  
Выпуск 30. В альбоме  
— модели одежды для  
занятий спортом, для сво-  
бодного времени, в частно-  
сти даются модели одеж-  
ды для грибников. Цена  
выпуска — 85 коп.

Эти издания высылают  
наложенным платежом  
(без предварительной оп-  
латы) книжный магазин  
№153 «Москниги». Зака-  
зы — на открытках — на-  
правляйте по адресу:  
125422, г. Москва, ул.  
Костякова, д. 9, магазин  
№153, отдел «Книга —  
почтой». Заказы выпол-  
няются в порядке оче-  
редности. Москвичам аль-  
бомы не высылаются: они  
могут приобрести их в ма-  
газине.

## КОММЕНТАРИЙ К МОДЕ



Элегантно — это не просто синоним  
гантно — значит, красиво, но с  
соответствием с фигурой, с учетом  
сообразуясь с возрастом. Зерно  
индивидуальность, ибо одежда долж-  
на быть неразрывным единством с человеком: осанкой, походкой, жестами, позой. Элегантности  
достигнуть нелегко, но труд, наблюдающий опре-  
деленные усилия непременно дадут результат.

В нашей сегодняшней жизни есть одна разновид-  
ность одежды, позволяющая добиться элегантности  
наиболее простыми средствами. Речь идет о костю-  
ме — женском и мужском.

Женский костюм, жакет на подкладке и юбка  
(иногда брюки) — универсальная одежда делового,  
повседневного характера, легко трансформируемая  
в официально-праздничную. Его носят и в помеще-  
нии, и в теплое время на улице. Наиболее удобный  
вариант — из гладкой, однотонной ткани. Но возмож-  
ны и твиды с мелкими переплетениями разноцветных  
ниток. А вот клетчатая ткань делает костюм более  
буднично-спортивным (если, конечно, не иметь в  
виду классические варианты костюмов «Шан-  
нель» — это особый стиль, о нем особый разговор).  
Однотонный костюм допускает большее число вари-  
антов сочетания с дополнениями и следовательно  
большую индивидуализацию.



грудью, выпячивая при  
этом для поддержки  
живот.

Манеры не должны  
быть вызывающими. Раз-  
говаривая, не утрируйте  
миимику, не смейтесь слиш-  
ком громко и не... Словом,  
не делайте ничего слиш-  
ком, но будьте естествен-  
ны и не напускайте на себя  
скудное притворное равно-  
душие ко всем и всему.  
Какое это имеет отноше-  
ние к элегантности? Самое  
прямое — элегантность не  
может быть достигнута без  
привлекательности, без  
человеческого обаяния.

Дополнения к ко-  
стюму (разумеется, по об-  
становке) должны подби-  
раться также и в зависи-  
мости от склада природно-  
го характера: для кокетли-  
вых, румяных хохотушек  
нужно поменьше рюшей,  
воланов, набивных пе-  
стрых рисунков на блузке  
или шарфе, платке, а для  
сдержанных, склонных к  
замкнутости, даже сурово-  
сти, наоборот, мягкие, ок-  
руглые воротнички, живые  
контрасты светлых и яр-  
ких цветов, мелкие скла-  
дочки или рюши на блуз-  
ках, цветные чулки, свет-  
лые перчатки, изящная  
обувь.

Разумеется, все эти ре-  
комендации адресованы  
взрослым женщинам лю-  
бого возраста, то есть эле-  
гантность присуща облику  
взрослых людей с уже сло-  
жившимися навыками и  
оценками явлений жизни.  
У юных же иной стиль а  
значит, иные критерии.

И. Андреева,  
главный искусствовед  
Общесоюзного Дома  
моделей одежды

## ЧТО ЗНАЧИТ «ЭЛЕГАНТНО»

Осанка — мягко опу-  
щенные плечи, прямая (но  
не «деревянная») спина,  
слегка втянутый живот (по  
ощущению «подбранно-  
сти») прямые в коленях  
(но без напряжения) ноги с  
параллельно стоящими  
ступнями чуть согнутые в  
локтях руки, и, конечно,  
поднятый (но не «затра-  
нж») подбородок. Тогда  
жакет нет надобности за-  
стегивать на все пуговицы,  
он будет легко и непри-

нужденно сидеть на пле-  
чах вне зависимости от  
его покроя — прямого, по-  
лу- или значительно при-  
таленного. Средней длины  
или короткий (при любой  
полноте фигуры) жакет  
всегда элегантнее, чем  
длинный, который идет  
как правило, только высо-  
ким женщинам.

Походка — легкая,  
двигаться должны ноги, а  
не голова, бедра, руки.  
При каждом шаге колени  
должны полностью рас-  
прямляться, ступать нужно  
на полную ступню, не се-  
меня на «цыпочках» и не  
топая пятками, вне зависи-  
мости от обуви — на высо-  
ких или низких каблуках.  
Легкая походка, правиль-  
ная осанка создают впе-  
чатление стройности и хо-

рошего роста независимо  
от реальных физических  
данных человека.

Жесты — скупые, не-  
размашистые, определен-  
ные: легкий кивок головы  
(утверждение), нерезкий  
взмах кисти (а не всей  
руки) в дополнение к ска-  
занному, нерезкий поворот  
головы при обращении к  
кому-то или в ответ на  
обращение к вам. Для это-  
го и одежда должна быть  
удобной — рукава не длин-  
нее запястий, воротничок  
(бант, шарф) не стягивает  
шею и не съезжает набок  
при повороте головы.

Позы — естественные.  
Стоя, можно слегка со-  
гнуть одну ногу в колене,  
немного выставить ее впе-  
ред или отставить назад;

если юбка удлиненная или  
достаточно закрывает ко-  
лени, ноги можно и скре-  
стить, опираясь на носок  
одной из них; сидя (в  
транспорте или там, где  
мимо проходят люди), нуж-  
но ноги ставить парал-  
лельно, не раздвигая ко-  
леней, даже если вы в  
брюках. Заложить ногу на  
ногу позволительно в том  
случае, если это не меша-  
ет другим людям, если пе-  
ред вами не стоит собесед-  
ник (тем паче — собесед-  
ница), если разрез на юбке  
не заставляет вас его то и  
дело поправлять. Полным  
женщинам следует избе-  
гать этой позы, так как  
юбка приоткроет не самую  
красивую часть ноги. Не  
рекомендуется также  
складывать руки под







На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка цельнокроеная с локтевой половинкой рукава — 2 дет.
  2. Полочка (кроится целиком, то есть сгиб по переду) — 1/2 дет.
  3. Боковая часть полочки цельнокроеная с передней половинкой рукава — 2 дет.
  4. Ластовица с нижней половинкой рукава — 2 дет.
  5. Отлетные декоративные полочки — 2 дет.
  - 5а. Пунктиром показан подборт — 2 дет.
  6. Стойка (кроится целиком) — 1/2 дет.
  7. Верхний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
  8. Нижний воротник (кроится целиком) — 1/2 дет.
  9. Обтачка горловины (кроится целиком) — 1/2 дет.
- Расход ткани при ширине 1,50 — 3 м

### Последовательность обработки

— Сметываем, а затем обтачиваем отлетные полочки. Для этого полочку и подборт складываем лицевыми сторонами друг к другу, обтачиваем по линии горловины, краю и низу борта. Выворачиваем, выметываем, приутюживаем. Намечаем петли, прошиваем их.

— Сметываем и стачиваем до контрольных надсечек («молнии», разреза) средний шов спинки. Разутюживаем.

— Соединяем по контрольным надсечкам по вертикальным рельефам полочку, отлетные полочки, боковую часть переда. Сметываем, стачиваем до угла подреза в боковой шов. После чего надсекаем угол, разворачиваем для удобства работы и стачиваем по линии подреза до бокового среза. Выворачиваем, выметываем, заутюживаем. (Рис. 1.)

— Вметываем нижнюю половинку рукава и ластовицу и втачиваем по переднему срезу, нижней части ластовицы, локтевому срезу. После чего стачиваем боковой шов. (Рис. 2.)

— Соединяем по контрольным надсечкам верхние срезы спинки, пера (и отлетных полочек) лицевыми сторонами друг к другу. Сметываем, стачиваем, заутюживаем в сторону спинки.

— Вмetyваем и втачиваем «молнию». (Рис. 3.)

— Обрабатываем воротник и стойку. Затем вметываем их в горловину и обтачиваем. (Рис. 4.)

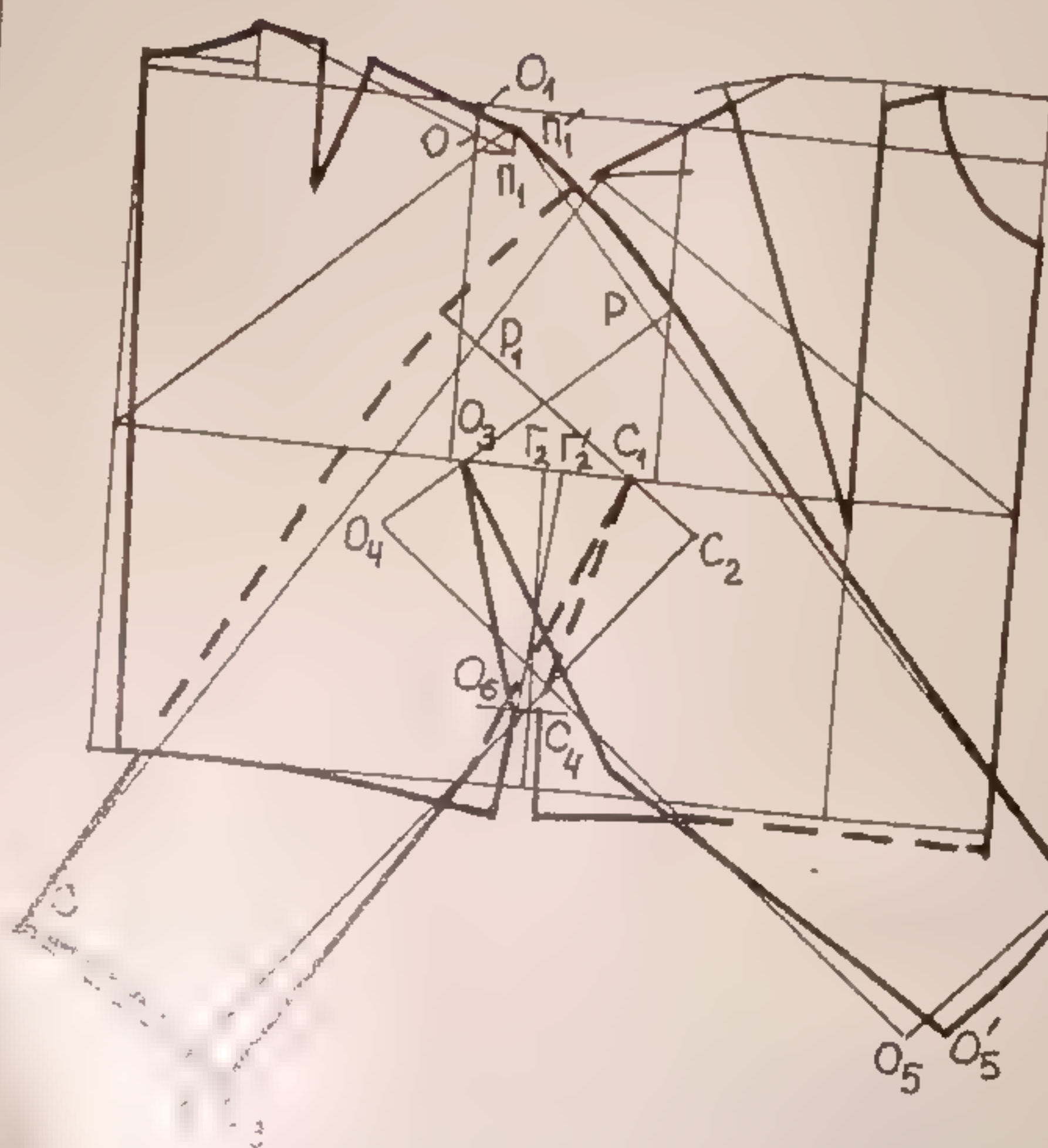
— Подгибаем низ рукавов и платья.

— Пришиваем пуговицы, отутюжи-  
ваем.

Выкроив и сметав детали, сделайте примерку, помня о том, что модель предлагается с подплечниками.

## СЕМЕЙНОЕ АТЕЛЬЕ

# построение цельнокроеного рукава с листовицей



Эта строгая форма рукава, приближаясь по объему к втачному, зрительно делает фигуру стройнее. Фасон его негрозит, поэтому при индивидуальном пошиве уточняйте расчеты в процессе примерки за счет припусков на швы. Рекомендуем проводить построение на основе втачного рукава.

ПРИ ПОСТРОЕНИИ СПИНКИ  
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ  
СЛЕДУЮЩИЕ ДАННЫЕ:

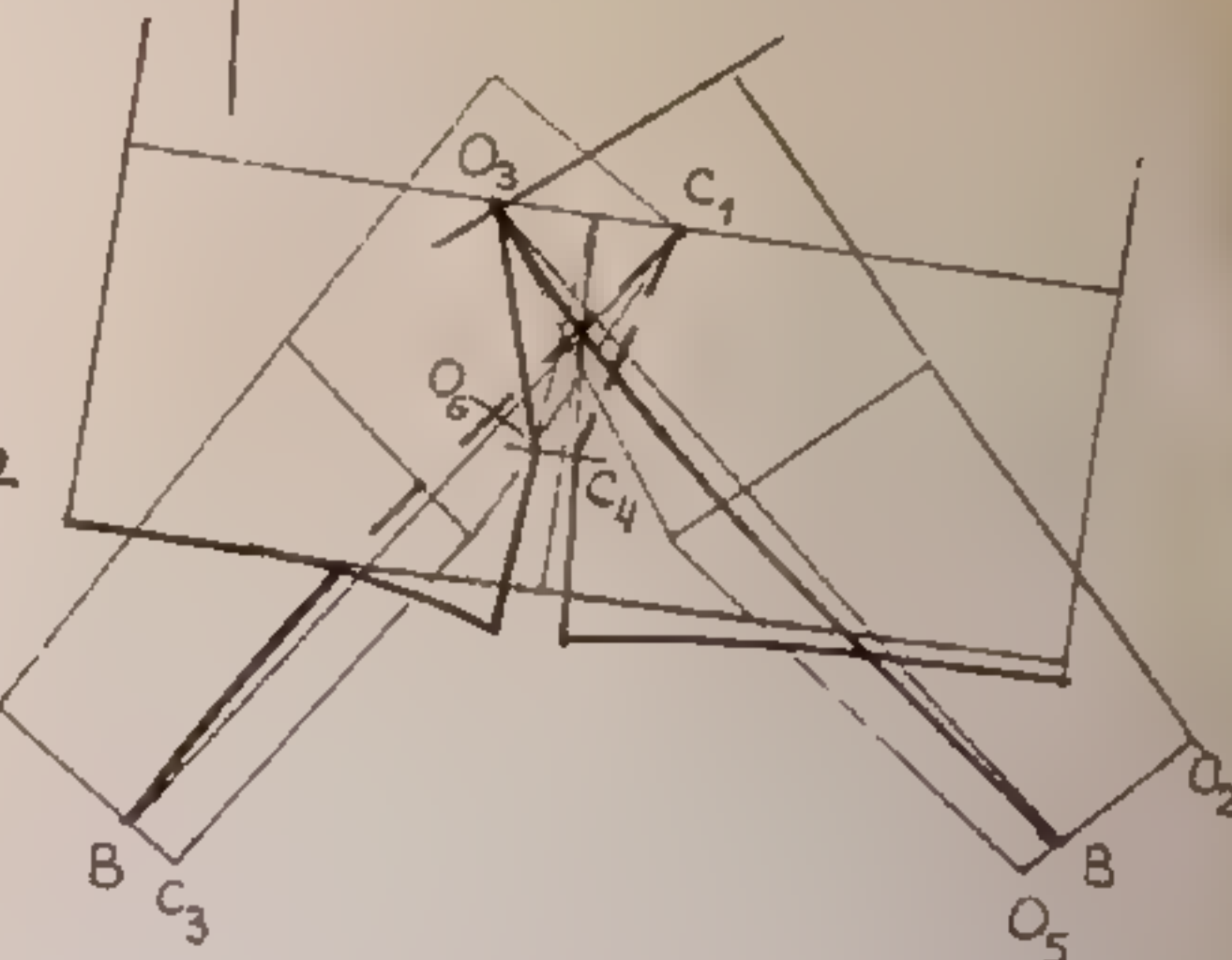
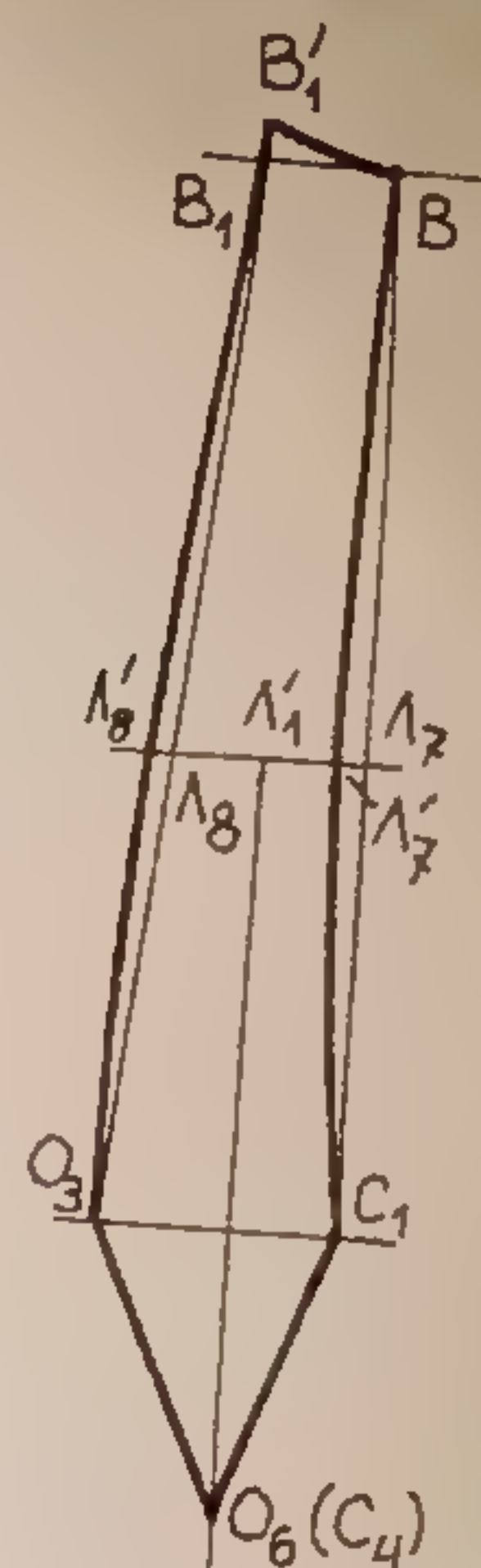
$$00_1 = 1 \text{ cm}$$

$P_1'O_2 = D_{рк.}$  — перпендикуляр к отрезку  $P_1'Г$

Так определяется самое крайнее нижнее положение верхнего среза рукава.

$G_1O_3 = 0,5 \div 1,5$  см — величина зависит от ширины рукава на уровне точки подреза и ширины ластовицы (чем меньше отрезок, тем шире рукав). Среднее значение величины ластовицы между точками подреза  $\approx 1/3$  от мерки обхвата плеча ( $O_n$ ).

$O_2O_5$  — ширина рукава внизу, выбирается по модели. Низ рукава оформляется выпуклой линией. Точки  $O_4$  и  $O_5$  соединяются прямой.



### ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ПЕРЕДА

Верхний срез рукава  $P_5C = P_1'C$   
минус оттяжка в области плечевой  
точки  $P_5C = P_1'O_2 - 1,0$  см.

При этом  $P_5C$  проводим перпендикулярно отрезку  $P_5G_3$ .  $G_4C_1 \approx G_1O_3 = 0,5 \div 1,5$  — положение точки  $C_1$ .

Линию ширины рукава проводим через точку  $C_1$  перпендикулярно отрезку  $P_5C$ . Ширину отрезка ( $CC_3$ ) откладываем по модели.

На продолжении линии  $P_1C_1$  откладываем отрезок  $C_1C_2 = C_1G_2$ .

Точки  $C_2$  и  $C_3$  соединяем прямой и пересечение с боковым срезом ( $\Gamma_2T_4$ ) обозначаем точкой  $C_4$ . Точка  $C_4$  находится на одной горизонтали с точкой  $C_6$ . Если уровень их разный, то они уравниваются.

## ПОСТРОЕНИЕ ЧЕРТЕЖА ЛАСТОВИЦЫ

Назначение этой подкройной детали — убрать лишний объем рукава.

Ширина ластовицы определяется по формуле  $O_3C_1 = O_3C_2' - C_2C_1$

Полученный отрезок  $O_3C_1$  делим пополам и через середину проводим вертикальную линию. Из точек  $O_3$  и  $C_1$  радиусом  $O_3O_6$  и  $C_1C_4$  вниз проводим дуги. Точка их пересечения —  $O_6 (C_4)$ .

Точки  $O_3, O_6$  ( $C_4$ ) и  $C_1$  соединяем прямыми линиями и получаем половину ластовицы, которая будет соединяться с боковым срезом лифа.

СТРОИМ НИЖНЮЮ  
ПОЛОВИНКУ РУКАВА

Для этого из точки  $C_1$  вверх проведем вертикаль и отложим на ней отрезок, равный  $C_1B$  (с чертежа передела лифа), получая точку  $B$ , причем  $C_3B \approx 3$  см и  $O_3B_1 \approx 3$  см.

От точки В влево по горизонтальной линии откладываем  $BB_1 = C_3B - O_2V_1 \approx 6.0$  см.  $O_3$  и  $V_1$  соединяем прямой.

ЛвЛ<sub>7</sub> — горизонтальная прямая на уровне локтя. Прогиб переднего среза на линии локтя Л<sub>7</sub>Л<sub>7</sub>' = 0,4–0,7 см. Выпускность — 0,2–0,3 см.

Выпуклость локтевого среза на уровне локтя  $L_3L_4 = 0,5 - 0,8$  см.

Соединяем  $C_1L_1$  и В плавной линией, получаем передний срез нижней половины рукава. Соединяем  $O_2L_2$  и В. плавной линией, продолжая ее на 0,7 — 0,8 см (точка В<sub>1</sub>) получаем локтевой срез нижней половинки рукава.

Аналогично оформляем и срезы  
рукавов лифа.

По такому же принципу вы можете построить модели, предложенные в эскизах



# МЕРИДИАНЫ НАШЕГО ТЕЛА

Знаем ли мы свой организм? Умеем ли управлять им? Увы, чаще всего он командует нами, и мы идем на поводу у болезней.

Сегодня мы начинаем печатать цикл материалов, которые многое объяснят вам в вас самих, помогут управлять жизненной энергией, провести самодиагностику, контролировать свое состояние. Итак — будьте здоровы!

**П**редставьте себе, что ваше тело — это густонаселенное государство. Оно должно сохранить свою целостность в непрерывно меняющейся внешней среде, обеспечить благоприятное существование каждому своему жителю — клетке и согласовать взаимовыгодную деятельность всех регионов.

Европейская наука до недавних пор признавала две системы, регулирующие жизнедеятельность организма-государства: нервную и кровеносную (с железами внутренней секреции). Обе эти регулирующие системы тесно взаимодействуют.

За последние десятилетия наша медицина приняла и третью регулируемую систему — энергетическую. Суть ее заключается в следующем: жизненная энергия (по-китайски — ЧИ, по-японски — КИ, по-индуски — ПРАНА) циркулирует по организму, последовательно проходя по всем органам тела и завершая свой круговорот в течение суток.

На коже человека расположены жизненные точки. Они не имеют анатомического субстрата, но все связаны между собой, образуя каналы (древнекитайское название), или меридианы (европейское название). Классическая теория иглоукалывания описывает 14 каналов: 12 симметричных, носящих название связанных с ними органов или систем, и 2 срединных, которые влияют не только на работу органов, но и на психическое состояние человека.

**К**огда-то в Японии сутки делились не на 24 часа, а на 12 — по числу активности двенадцати парных каналов. Так, час крысы — с 23 до 1 часа ночи — соответствовал активности, то есть максимальному подъему жизненной энергии в канале желчного пузыря. Кстати, европейские клиницисты отмечают, что печеночные колики чаще всего беспокоят людей в первом часу ночи, именно в часы повышенной активности канала желчного пузыря. Приступы же астмы чаще возникают между 3 часами ночи и 5 часами утра, то есть во время активности канала легких.

Нарушение по какой-либо причине ритма перехода ЧИ из канала в канал (избыточность и задержка энергии в каком-то канале или ее

недостаток) приводит к функциональным расстройствам соответствующего органа, то есть к заболеванию. И, конечно, это постепенно начинает сказываться на деятельности других органов, а значит, и всего организма.

Нарушение циркуляции ЧИ в каналах устраняют иглоукалыванием, прижиганием соответствующих точек полынными сигаретами, электропунктурой, а также точечным массажем — акупунктурой. Мы с вами будем пользоваться последним методом. Конечно, точечный массаж не исключает и не заменяет помощи врача, но «широкое использование метода точечного массажа объясняется его практической безвредностью, относительной простотой, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения в качестве доврачебной помощи.

Но, прежде чем приступить к самодиагностике, надо знать, что количество жизненных точек на каждом из 12 каналов различно. Так, канал сердца насчитывает 9 жизненных точек, а канал мочевого пузыря — 67. На каждом парном канале есть точки тонизирующие, массаж которых усиливает приток энергии в данный канал, и седативные — успокоительные.

По европейскому времени каждый парный канал активен 2 часа. В первый час активность ЧИ в нем нарастает, во второй — убывает. При максимальном подъеме ЧИ в канале легких с 3 до 5 часов в канале мочевого пузыря отмечается минимум ЧИ. С 15 до 17 часов наблюдается максимум ЧИ в канале мочевого пузыря, а в канале легких — минимум. Именно в эти часы субфебрильная температура сигнализирует о неблагополучии у больного человека с легкими. Кроме того, считается, что именно в часы минимума ЧИ в канале соответствующий ему орган или система наиболее восприимчивы к терапевтическому воздействию. Так, например, лекарство, лечащее цистит (воспаление мочевого пузыря), эффективнее действует, если его принимать

в часы пассивности этого канала, то есть с 3 до 5 часов утра.

**Т**еперь перейдем к самодиагностике, к выявлению неблагополучных каналов, в которых нарушена циркуляция ЧИ. Это необходимо, чтобы правильно определить, когда, какую точку, какой рукой и как массировать для устранения дисбаланса тока энергии.

В таблице 1 перечислены симптомы неблагополучия по каждому из 12 каналов. Как видим, в разных каналах встречаются одинаковые симптомы. Например, неустойчивый аппетит, бессонница и тому подобное. Поэтому для точности анализа и диагностики необходимо учитывать совокупность симптомов.

Чтобы определить, в каком канале нарушен ток ЧИ, надо сначала против каждого неблагополучного симптома данного канала, если вы его у себя наблюдаете, поставить «плюс». Против тревожного признака, которого у вас нет, — «минус». Затем общее число симптомов по каждому каналу неблагополучия примите за 100% и рассчитайте процент неблагополучия данного канала у себя.

Возьмем канал желудка. Вы отмечаете у себя 1-й, 2-й и 5-й симптомы и ставите против них «плюс», 3-го и 4-го симптомов пока не наблюдали у себя — ставите против них «минус». Все симптомы, их 5, принимаете за 100%, неблагополучных — 3, следовательно, процент неблагополучия в канале ЖЕЛУДКА у вас — 60, а это уже признак тревоги.

100% — 5 симптомов  
x% — 3 симптома

$$\frac{100}{x} = \frac{5}{3}; x = \frac{100 \cdot 3}{5} = 60\%$$

Небольшой процент неблагополучия в ряде каналов может быть случайным (дублирующие симптомы), можно его не учитывать.

Древневосточная медицина всегда использовала гороскоп пациента. Он помогал целителю выйти на основной канал неблагополучия. Учитывая год, месяц и число рождения, вы можете с точностью на

70 — 80% определить каналы, наиболее уязвимые для вас при воздействии неблагоприятных факторов среды или стрессах.

По публикациям в журнале вы, наверное, знаете и название года вашего рождения, и свой знак зодиака, а потому и легко сможете определить для себя особо ранимые каналы.

Определив свои особо ранимые каналы, вы должны добавить к ним и противофазные, то есть те, которые соответствуют противоположному знаку года или зодиака. Например, Козе — Бык, а Овену — Весы. У первой пары гороскопические каналы: тонкой кишки — печени, у второй — легких и мочевого пузыря. Кстати, по данным врачей, наблюдавших спортсменов-олимпийцев, в противоположном месяце от дня рождения у каждого, даже здорового человека, снижена жизнестойкость. Так, Овен не дает привычных рекордов в Весах (октябре) и уязвим для заболеваний.

Теперь — домашнее задание.

Для удобства в дальнейшей работе нарисуйте круг. Разделите его на 12 частей и, начиная с канала легких (с 3 до 5 часов утра), нанесите все двухчасовые периоды активности всех 12 каналов. Затем проставьте процент неблагополучия тех каналов, которые вы определили по таблице 1. В следующий раз мы с вами рассчитаем избыток или недостаток ЧИ в тревожном канале и... освоим метод оздоровления.

И. ДЕНИСОВА,  
С. МАТВЕЕВ

Таблица 1.  
СИМПТОМЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

## I. Канал ЛЕГКИХ

(активен с 3 до 5 часов утра):

1. Плохие волосы (секутся, ту-склые, выпадают).
2. Частая икота.
3. Зевота.
4. Сонливость.
5. Кашель.
6. Повышение температуры тела с 15 до 17 часов.

## II. Канал ТОЛСТОЙ КИШКИ

(активен с 5 до 7 часов):

1. Метеоризм (газы).
2. Плохой стул (то слабит, то крепит).
3. Болезненность живота.
4. Дурной запах изо рта.
5. Геморрой.
6. Ухудшение памяти.
7. Дефекты слизистой (трещины, боли в анусе).

## III. Канал ЖЕЛУДКА

(активен с 7 до 9 часов):

1. Расстройство аппетита (то есть, то нет).
2. Боли в области желудка.



Сидишь ждешь?  
Очень-очень жду.  
Ну тогда я буду.  
Ты ждешь меня... Слово свидание... Ха-ха! Свидание на рабочем месте. «Я буду ждать тебя»... Жди. Куда же я денусь? Конечно, приду.

Скажи, ты помнишь, с чего это началось, — мне стало приятно идти к себе на работу... из-за тебя? Я силуюсь припомнить и теряюсь. Сколько всего изменилось за эти годы, что мы работаем вместе! Одно осталось неизменным — твое внимание ко мне. — На работе ли у нас завал, дома ли у меня нелады — ты одинаково выдержан и спокоен, ты всегда находишь правильное решение, и всегда я чувствую поддержку твоей надежной руки. Между нами пролегли десять лет разницы в возрасте, твоя семья, моя семья, работа в одном отделе, все и всегда у всех на глазах, и многое другое, что невозможно обойти...

Я пытаюсь себя убедить, что все это плохо, что это обыкновенный служебный флирт, от которого не жди ничего хорошего, что все банально, глупо, буднично и в конце концов пошло, что это уже было с тысячами других, также втиснутых в работу, работу, работу без всякого иного дыхания в жизни, и что все это суета сует, но голос рассудка гложет во мне, и неистребимый полет фантазии, пытающийся проникнуть в будущее, уносит меня...

**В**се случилось. И мы с тобой счастливы. Мы почти вместе. Почти — и об этом судачат на каждом углу нашей конторы полногрудые кумушки, чей возраст старше паспортного, солидные лысоватые начальники, которым не дают покоя собственные поражения, юные замужние дамы, чья семейная жизнь пока еще безмятежно надежна и потому нравственна, дамы одинокие, которым чужое счастье — как случайно перепавшие сапоги, на три размера меньше требуемого и потому особенно досадные, и все те другие, глазастые, которые не могут пройти мимо, не окинув нас взглядом всезнаек...

Но мы с тобой мужественны и решительны. И мы жаждем быть вместе. И потому, как истинный мужчина, ты честно уходишь от жены, прихватив пару сорочек на смену и презрительный взгляд сына вослед. Ты хотел и сына забрать с собой, но кто отдаст тебе твоего ребенка? Он останется в твоей новой жизни незаживающей раной, вечной занозой совести, ибо даже царю Соломону, мудрейшему из мудрых, не удалось разделить неделимое...

Итак, ты уходишь. А я?

Мой добрый муж, что жил со мной последние пять лет более по привычке, нежели по желанию, и время от времени украшал свой досуг случайными подругами, которых на правах законной супруги я старалась не замечать — ибо замечать их себе дороже, — так вот, мой добрый муж будет оскорблен. Он тут же забудет всех своих подруг и очень ясно объяснит мне, кто я такая есть и чего я за это заслуживаю. Потом он поиграет мне на нервах, угрожая отсудить дочь — как можно оставить девочку на воспитание столь низкой женщине? Падшую женщину можно простить по незнанию: если все шито-крыто и ослиные уши супружеской неверности не торчат публично, а прикрыты внешним семейным благополучием; ее можно простить, если она яростно клянется и страстно божится, что все ложь и она невинна,

как чист бесцветный бриллиант высшего класса прозрачности; можно простить, если она рыдает и раскаивается — все, мол, по дури, по пьяни, и если бы... о, если бы ей хоть малость силы и сознания? — о нет, никогда она б этого не допустила! Но как можно простить ту, которая в чем-то прощении и не нуждается, ту, что упорствует, ту, что вдруг оказалась счастлива, любима, ту, которая была твоей собственностью, и вдруг ускользнула прочь противозаконно, нагло, прилюдно? Таких не прощают!

...Ах нет, выкинем все. Пусть так не будет. А как?

**А** так. Ты... Ты приходишь к жене в ваш неисчислимокомнатный дом и голосом, исполненным благородной печали и достоинства, сообщаем ей:

— Дорогая... Мы вынуждены расстаться. Я так благодарен тебе за сына и за те годы, что мы прожили вместе... Но... чувства сильнее нашей воли... Прости...

Она разрыдается и скажет:

— О! Как это печально! Что же мне делать? Да-да, я понимаю тебя... Но как же нам быть?

Ты станешь ее успокаивать, накапаешь валерьянки... Ах нет же, не так... Поднесешь флакончик нюхательной соли... Ах нет же, опять не так... Ну, словом, как-нибудь успокоишь. В бракоразводном соглашении ты отпишешь ей этот дом, виллу за городом, виллу на Адриатике, парочку лимузинов, прогулочную яхту, спортивный самолет, три-четыре миллиона... Кроме того, вы обговорите все, что касается сына. И, возможно, жена не будет возражать, чтобы большую часть времени он жил с тобой...

Я... я сообщу мужу о нашем решении, и он взволнованно спросит:

— Дорогая, а ты хорошо подумала? Ты не ошибаешься? А как тебе видится будущее нашей дочери?

Затем, выслушав мои сбивчивые, но непреклонные доводы, он скажет:

— Ну что ж, если ты считаешь это нужным...

И в тот же вечер небрежно положит в багажник своего «вольво» вещи и переедет в свой родовой особняк, в котором мне не хотелось жить после свадьбы — меня так удручала его старинная обстановка...

На работе... А при чем тут работа? Кому какое дело? У всех своих проблем хватает, чтоб о чужих судачить. Ну разве что где-нибудь в светской хронике промелькнет, а скорее даже в торговой рекламе: «Предприниматель такой-то заказал на эдакой судовой верфи спортивную яхту и назвал ее так-то в честь своей новой жены».

Эк тебя занесло! Воистину полет фантазии — дело неограниченное. Прямо по половице «дурень думкой богатеет»... Но ладно, вернемся на нашу грешную землю...

**Т**ак. И где это я? Как где? Уже в отделе, со всеми документами в руках. А вот и ты... Ты говоришь мне с улыбкой:

— Явилась! Ну, здравствуй!

— Здравствуй! — отвечаю я с улыбкой.

Ты помогаешь мне снять пальто, терпеливо ждешь, пока я поправлю расческой примятые шапкой волосы, пока пройду к твоему столу с папкой вслед за тобой. Ты берешь папку из моих рук, и касаешься моих пальцев, и участливо спрашиваешь:

— Замерзла? — И начинаешь растирать мои ледяные ладони своими теплыми, и, пользуясь моментом, что в отделе мы одни, вдруг касаешься губами моего затылка, и замираешь, прижавшись щекой к щеке, и шепчешь мне в ухо:

— Ну разве можно столько ходить по такому морозу? Зачем я вспомнил об этом письме?... Оставила бы бумаги на следующий раз и сразу ехала б сюда... — Папка падает со стола, и бумажки, такие важные, такие солидные, разлетаются...

— Нельзя... — соглашаюсь я и чувствую, как соприкасаются наши губы.

«Ай-ай! Как нехорошо! — говорит мне один внутренний голос. — Это же безнравственно!»

«Ну почему безнравственно? — возражает ему другой внутренний голос. — Она же любит его! Любит, и давно...»

И они яростно схватываются между собой и спорят, можно ли мне так поступать или нет, а я...

А я думаю о том, что в отделе, кроме двух столов и полдюжины кульманов, нет никакой мебели, я думаю о том, что сюда могут войти без стука в любую минуту, я думаю о том, что как хорошо было бы оказаться сейчас в какой угодно, самой крохотульной, самой скудной комнатенке, только чтоб дверь закрывалась на щеколду...

«**ДУРНО! БЕЗНАВРСТВЕННО!**» — твердит один внутренний голос.

«**ОДИН РАЗ ЖИВЕМ!**» — возражает другой.

«**ДУРНО, БЕЗНАВРСТВЕННО!**»

«**ОДИН РАЗ ЖИВЕМ!**»

И я с ужасом жду короткого и неожиданного, как выстрел дуэльного пистолета, хлопка открывающейся двери и чувствую, что не могу, не способна хоть на миг отказаться ни от твоих крепких объятий, ни от бесподобных поцелуев твоих изумительных сухих и обветренных губ.

**Н**о, боже мой, как же неправдоподобно счастлива я сейчас! Счастлива полностью чувств, твоей настойчивостью и нашей неустойчивостью, счастлива редкими объятиями и крадеными поцелуями, счастлива голосом срывающимся твоим: «Ну когда же... когда же мы будем с тобой... грешить?..» Счастлива ожиданием будущего — ведь я чувствую, догадываюсь, что так долго длиться не может, и рано или поздно ты найдешь нам пристанище, временное и ненадежное, как сама наша жизнь, и мы будем приходить туда украдкой, порознь, сторонясь случайных прохожих, будем любить друг друга ненасытно и страстно, и расходиться врозь по одному, притупляя приспущенными ресницами сияющий блеск упоенных тайной любовью глаз...

А потом... А потом все кончится. Я наскучу тебе, и ты будешь меня избегать, и краснеть при звуке моего голоса, и всегда спешить и торопиться в наших деловых разговорах... Я пойму это быстро и больно, буду на людях весела и красива, а по ночам, гонимая бессонницей, прокрадусь на лоджию и там, затаиваясь мужниной сигаретой, буду тонко выдыхать к звездному небосводу ядовитый дым — погребальный фимиам половодью чувств... И сквозь искажающие линзы слез далекие звезды станут мне ближе самых близких друзей, и я буду думать об улетающей жизни, что столь стремительна, и неумолима, и так безжалостно преходяща...

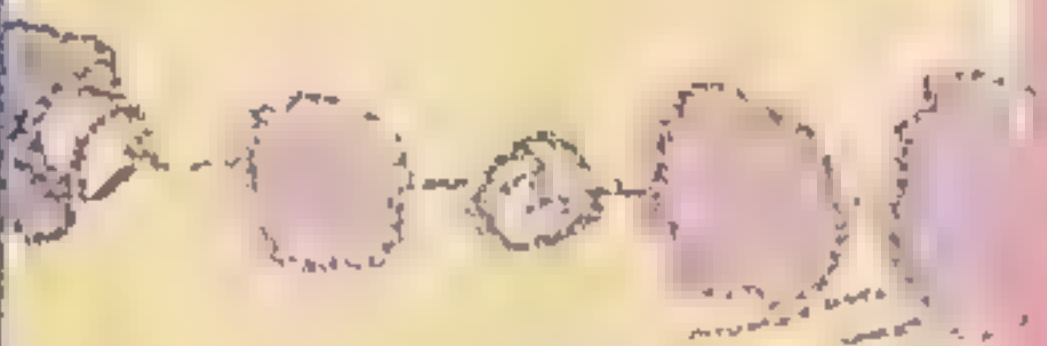
г. Саратов

Раиса ЕЛАГИНА



# ИРПАЕМО АЛМИНСКИ

mushrooms  
грибы



capsicum  
перец





## К 600-летию преставления преподобного Сергия РАДОНЕЖСКОГО

**К**огда хочешь себя увидеть — смотришь в зеркало. Когда хочешь Россию увидеть — приезжаешь в Сергиев Посад, на недавней нашей памяти Загорск, к белокаменным стенам Троице-Сергиевой Лавры. И не хватает взгляда, чтобы охватить небесную высь, золотые купола церквей и соборов, присевшие под холмом домишки и домишки, только сердцем воз-

другим путем. Он, нам родом, ускользнул и забыт. Путь согласия истинного, а не по принуждению, любви не на словах, а на деле, милосердия не в лозунгах, а в сердце.

Я не старалась специально всматриваться в «женское лицо» Сергиева Посада. Но то ли от того, что из 120 тысяч его жителей больше половины — женщины, то ли от того, что поняла несостоятельность «мужской политики» вообще, но «женское лицо» стояло предо мной везде: в очередях за хлебом, в автобусах, в церкви, на заводе, притягивая к себе какой-то непомерной усталостью и растерянностью.

Как трудно, думая о вечном, говорить

диабетом обеспечиваются продуктами и товарами первой необходимости. Депутатом женщинам принадлежит также инициатива создания в Сергиевом Посаде центра социальной защиты. При нем открываются консультативные и малые предприятия с рабочими местами для женщин.

Их в первую очередь сокращают на производстве. Поэтому невыгодно спланировать материальное обеспечение по уходу за ребенком, предоставлять льготы, установленные законом, выгоднее — выставить женщину на улицу. Как же заблуждались те, кто шел работать в «оборонку», полагая, что государство в государстве надежно защитит от многих и многих проблем. Но от этого изуваченный завод грядет

В ПРОВИНЦИИ?



3. Головные боли.
4. Скачки температуры.
5. Нервное расстройство желудка.

#### IV. Канал СЕЛЕЗЕНКИ и ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (активен с 9 до 11 часов):

1. Сонливость днем.
2. Плохая память.
3. Потеря бдительности (контроля за собой).
4. Слабые ноги (трудно долго ходить).
5. Мозговое истощение (человек сидит без дела, смотрит в одну точку).
6. Неустойчивый аппетит.
7. Стремление к сладостям.
8. Дефекты соединительной ткани (опущение органов, слабость мышц).

#### V. Канал СЕРДЦА

(активен с 11 до 13 часов):

1. Белки глаз в красных прожилках.
2. Подглазья (отечность, чернота).
3. Дефекты кожи носа и лба.
4. Краснота подмышек.
5. Торопливая речь.
6. Боязнь аудитории (выступать перед публикой).
7. Боязнь высоты.
8. Напряженная манера работать

(стиснув зубы или губы).

9. Беспричинная тревога или страх.

10. Застенчивость, субъективное чувство умственной истощенности.

#### VI. Канал ТОНКОЙ КИШКИ

(активен с 13 до 15 часов):

1. Неспособность повернуть голову на 180° (от плеча до плеча).
2. Двойной подбородок.
3. Ноющая боль в низу живота.
4. Боль в горле.
5. Боль в предплечье (от плеча до локтя).
6. Напряженность в шее.
7. Нарывчики во рту или на губах.
8. Иногда тяжесть или резкая боль в груди.
9. Чувство жара.
10. Потливость.

#### VII. Канал МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

(активен с 15 до 17 часов):

1. Боль в задней части шеи.
2. Боль в позвоночнике.
3. Боль в области шеи.
4. Боль в лодыжках (ахиллесово сухожилие).
5. Боль в макушке.
6. Боль в верхней челюсти.
7. Нарушение зрения (чаще близорукость).
8. Слезающиеся глаза.
9. Зуд в глазах.

10. Повышенная чувствительность к холоду и ветру.

11. Бессонница.

12. Нарушение психического равновесия.

13. Слезливость.

14. Геморрой.

15. Обильные выделения из носа и глаз.

#### VIII. Канал ПОЧЕК

(активен с 17 до 19 часов):

1. Потливость после еды.
2. Бессонница.
3. Зевота.
4. Отеки.
5. Вздутый живот.

#### IX. Канал КРОВООБРАЩЕНИЯ и ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

(активен с 19 до 21 часа):

1. Чувство неполноценности.
2. Обильный беспричинный смех.
3. Красное лицо.
4. Горячие ладони.
5. Опухание желез под мышками.
6. Дурной запах изо рта.
7. Тяжесть в сердце.
8. Быстрая утомляемость.
9. Приступы гнева и злобы по пустякам.

#### X. Канал ТЕПЛООБРАЗОВАНИЯ

(активен с 21 до 23 часов):

1. Зябкость.
2. Невозможность полностью согнуть и выпрямить руки в локтях.

3. Острые боли в сердце.

4. Беспорядочность мыслей.

5. Причудливые сновидения.

6. Боль десен и зубов.

7. Непроизвольное стискивание зубов.

8. Опухание горла.

9. Сухость во рту.

10. Нет аппетита.

#### XI. Канал ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

(активен с 23 до 1 часу ночи):

1. Бледное землистое лицо.
2. Горечь во рту.
3. Боль под печенью.
4. Боли в боках.
5. Боли в сердце.
6. Боль и ощущение сжатия головы и подбородка.
7. Горячие ступни ног.
8. Ознобы.
9. Потливость.
10. Опухание желез под мышками.
11. Боли в бедрах, коленях, суставах.

#### XII. Канал ПЕЧЕНИ

(активен с 1 до 3 часов ночи):

1. Сухость в горле.
2. Боль в печени.
3. Нельзя наклониться или прогнуться назад в талии.
4. Серый цвет лица.
5. Боль в верхней части правой лопатки (правого плеча).







# ЛЮДИ НИОТКУДА?

СЕРГЕЙ БОРИСОВ



## ЛЬВЕНОК... ИЗ ВЕРЕВКИ

### Макраме, занятие седьмое

Нам понадобятся пеньковая веревка диаметром 4 мм, две бусинки для глаз львенка, бусинка (или пуговка) для носа.

1. Для ГОЛОВЫ возьмем 20 нитей длиной по 1,8 м, 15 нитей длиной по 1,5 м, еще 15 по 1 м, одна нить длиной 4 м.

Вырезаем из бумаги круг диаметром 18 см — это «выкройка» головы. Нить длиной 4 м скатываем в моток — это основа на основе 1,8 м отсчитываем 20 нитей.

лов укладываем по спирали и сшиваем, концы длиной 15 см оставляем свободными. Укладываем спирали в нижней части головы, концы выводим по центру вверх, укладываем дугой — брови готовы!

и включаем ее в работу над квадратным узлом с левого края. То же самое

горизонтальных узлов, беря за основу каждый раз крайнюю нить справа (слева).

б) Плетем 15 рядов квадратных узлов в шахматном порядке. Далее плетем на уголок до одного квадратного узла. При плетении кармана пропускаем крайние нити сквозь плетеное полотно.

Нити туловища и нити кармана (концы их) находятся на одном уровне. Закрываем уголок, используя прием «чистый край»: берем за основу нить кармана (крайнюю сверху) и провязываем на ней диагональный узел крайней верхней нитью туловища. Берем в основу обе нити (добавляем к основе рабочую), провязываем диагональный узел следующей нитью. Вводим в работу поочередно нити туловища и кармана. Так как число нитей у нас в два раза больше, чем необходимо для выполнения приема «чистый край», часть нитей берем в основу без провязывания.

Теперь выполняем прием «чистый край» и с другой стороны уголка.

5. Плетем ХВОСТ. Крайние нити — рабочие, все остальные — в основе (для рабочих выбираем нити подлиннее).

Украшение львиного хвоста, конечно же, кисточка. Провязываем один ряд горизонтальных узлов по кругу. Подрезаем нити, оставив концы длиной 28 см, — это кисть.

6. Осталось сделать ЛАПЫ. Вырезаем из бумаги круг диаметром 9 см. Накальчиваем его — вы уже догадались, что это выкройка лапы, — на подушку. В основу берем нить длиной 2 м. Рабочие нити понадобятся такие: 15 нитей длиной по 0,8 м, столько же — длиной по 0,6 м, еще 15 нитей длиной по 0,5 м и столько же — длиной по 0,4 м.

Лапы плетем по кругу, как и голову. Оставляем бахрому длиной 5 см.

7. К туловищу пришиваем голову и лапы.

М. СОКОЛОВСКАЯ

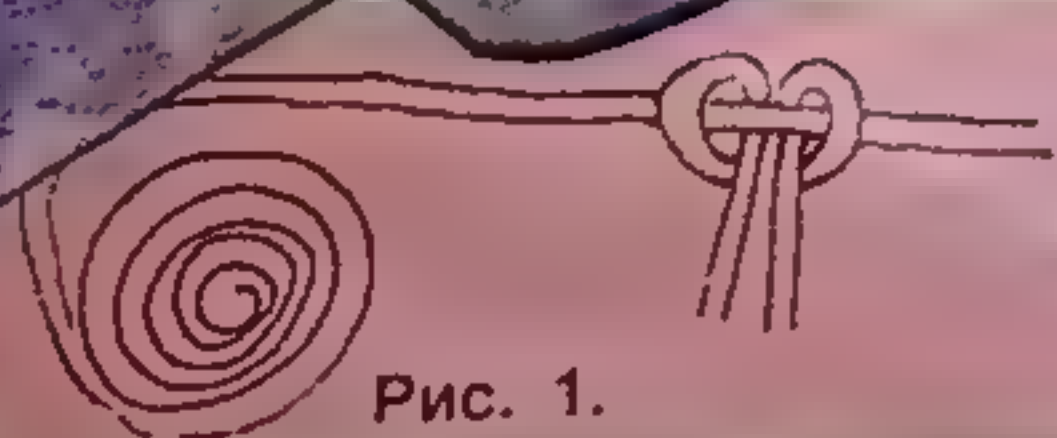
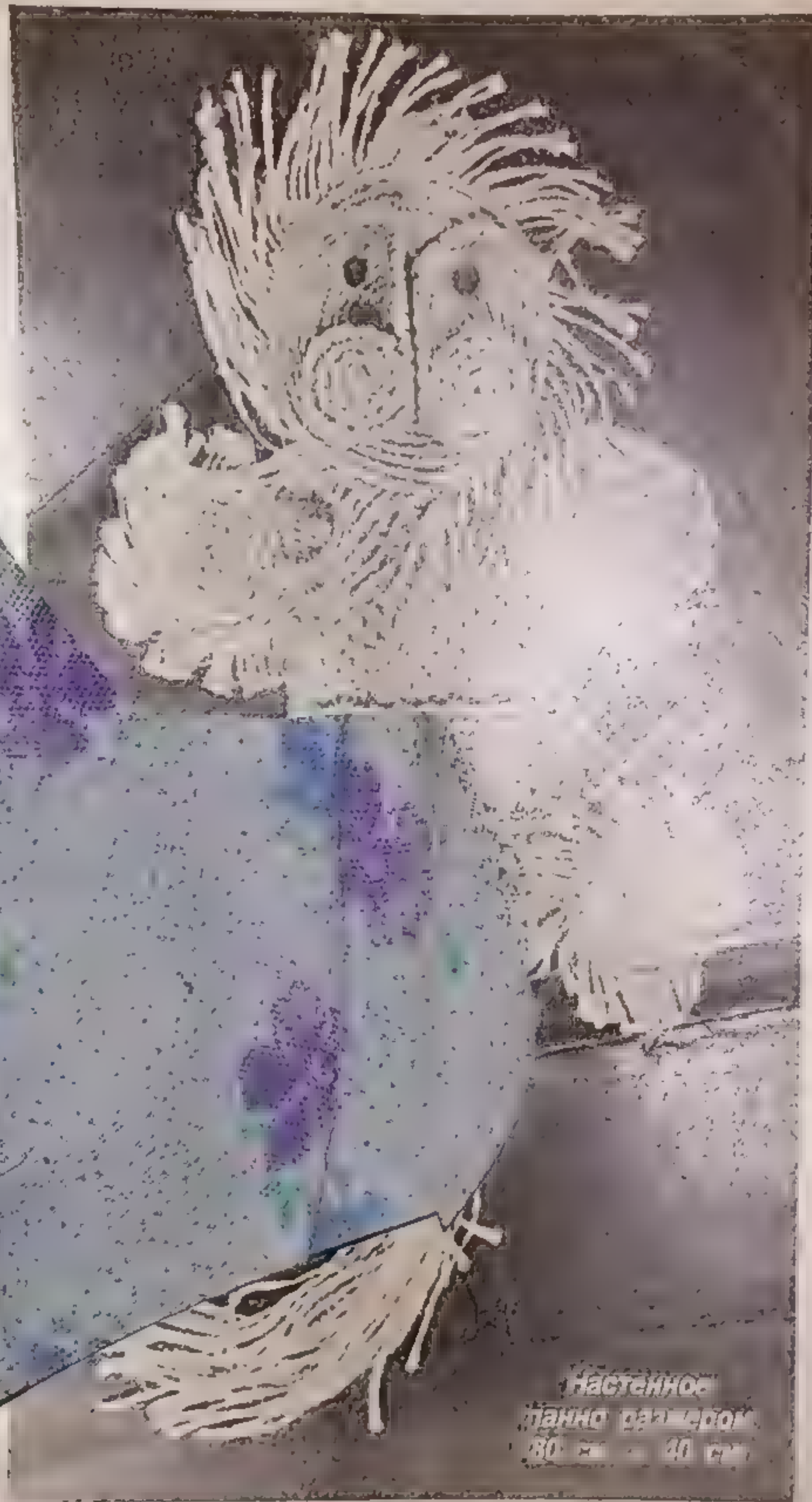


Рис. 1.

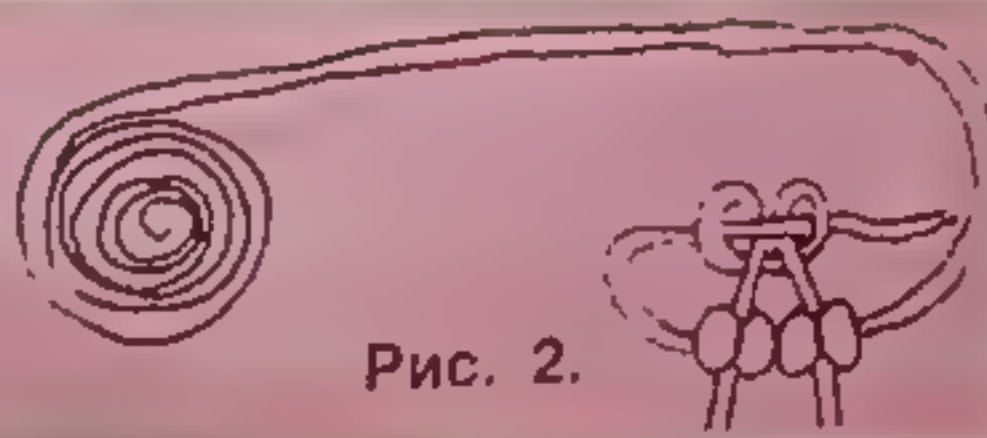


Рис. 2.

И УСЫ. Берем для этого 2 нити длиной по 2,5 м, 6 нитей длиной по 65 см для каждой цепочки. Всего плетем 2 цепочки.

Короткие нити укладываем на подушке по вертикали, концы их закалываем — это нити основы; рабочие нити укладываем по бокам. Плетем цепочки длиной 60 см. Готовые цепочки из квадратных уз-

Пришиваем глаза и нос. 3. Чтобы выплести ТУЛОВИЩЕ, крепим горизонтально нить длиной 2,5 м и на ее средней части вертикально — 19 нитей той же длины, получаем 40 концов. Плетем 18 рядов квадратных узлов в шахматном порядке.

Готовим основу для набора новых нитей: берем крайнюю нить справа

делаем с крайней нитью слева: завязываем с ее помощью квадратный узел справа. Готова двойная основа, на которой мы будем крепить рабочие нити для кармана.

Плетем с изнаночной стороны работы. Выполняем еще 15 рядов шахматки, далее плетем на уголок до одного квадратного узла.

4. Переходим к КАРМАНУ. Работаем с лицевой стороны. На подготовленную двойную основу крепим 20 нитей длиной по 1,5 м замочком наизнанку.

а) Плетем 4 ряда гори-



## И СНОВА — РИШЕЛЬЕ НА БЕЛОМ ФОНЕ

Сегодня мы предлагаем вам некоторые фасоны модных белых воротничков, украшенных белой же вышивкой ришелье.

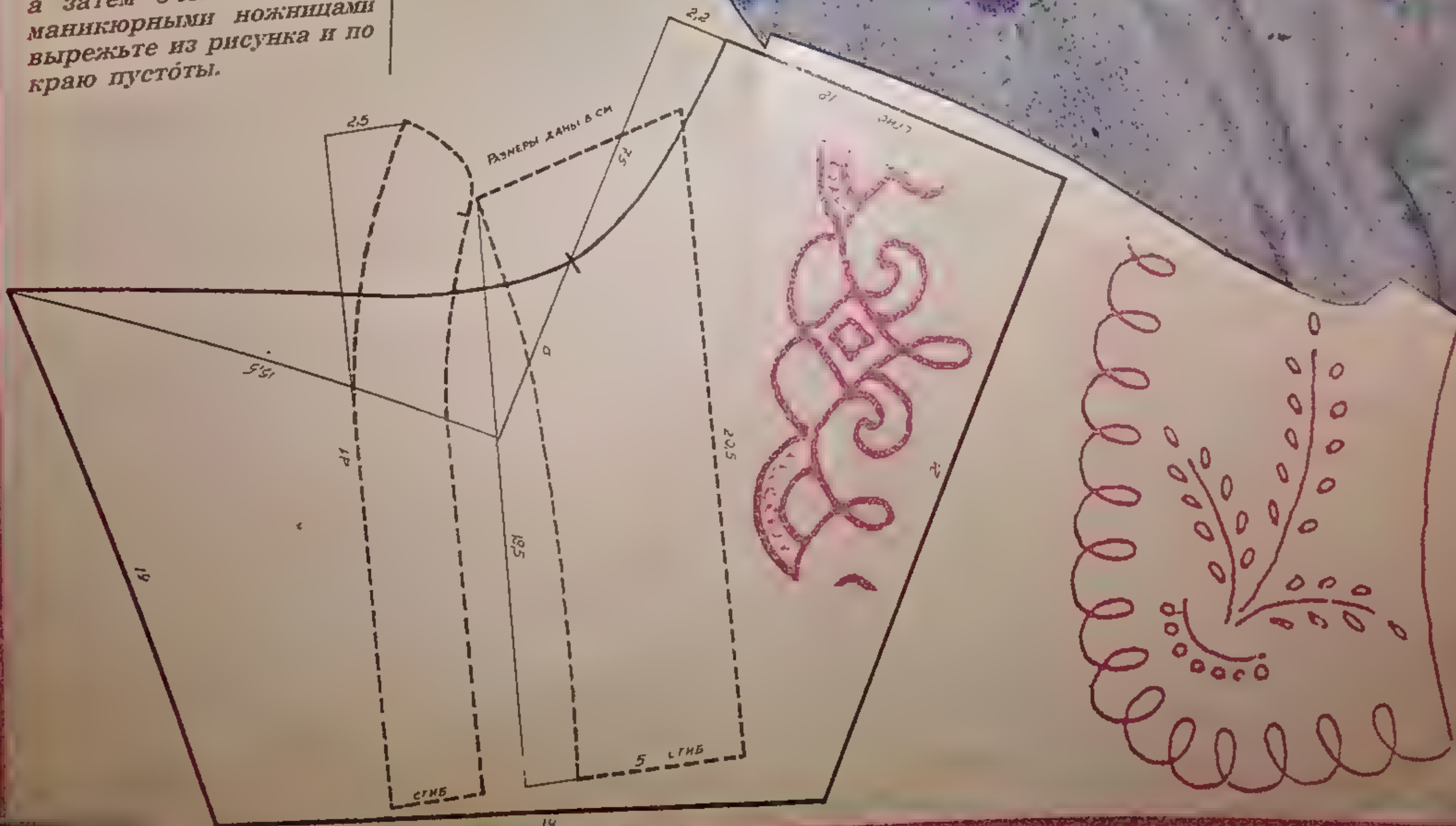
Выполнить вышивку можно на швейной машине швом зигзаг. Делается это так: рисунок с помощью копировальной бумаги переводят на ткань, зажимают ее в пальцы лицевой стороной наизнанку, так, чтобы ткань плотно легла на станок машины. Начинаем работу! Выбрав рисунок, прошейте его весь обычным швом нитками № 40, а затем прошивайте зигзагообразными стежками нитками № 50, 60. Лучше всего установить машину на минимальный шаг зигзага, тогда рисунок получится особенно тонким и рельефным.

Окончив работу, выстирайте ткань, накрахмальте и прогладьте с изнанки, а затем очень аккуратно маникюрными ножницами вырежьте из рисунка и по краю пустоты.

Вы предпочитаете ручную вышивку? Тогда вам придется закрепить контур узора таким швом, который удержит края материала от осыпания, после того как фон под ажурным рисунком будет вырезан. Надежнее всего в этом случае гладьевый шов (он был подробно описан в № 3 «Крестьянки» за этот год) и обычный петельный шов — тот, которым мы обметываем петли.

Еще один совет: для ручной вышивки ткань не стоит вставлять в пальцы. Работа ведется по изломанному контуру рисунка, мелкими стежками, которые не могут стянуть основную ткань. В пальцах при этом просто нет нужды.

Л. СТИБУЛЬ  
Рисунки автора  
и Е. ЕЛЕНИКОВОЙ.





# Д

Если задать вопрос, где вы проводите большую часть времени, бывая дома, многие ответят: на кухне. Даже если семья живет в большой квартире, где есть гостиная, то собираются в ней только по праздникам, 3—4 раза в году. А остальные вечера мы проводим на уютной кухне, здесь не гаснет экран телевизора, здесь ведутся бесконечные разговоры с друзьями, иногда до утра, выпиваются декалитры чая... Помните, у Юлия Кима:

Чайхана, пирожковая-блинная,  
Кабинет и азартный притон,  
И приемная зала-гостиная,  
По-старинному, значит — салон,  
И кабак для заезжего ухаля,  
И бездомному барду ночлег —  
Одним словом, московская кухня:  
10 метров на 100 человек!

И не только московская. Может быть, наши жилищные условия, минимальный метраж породили в стране эту традицию: центр квартиры — кухня. Здесь мы любим писать, читать, чертить, вязать и даже делать уроки...

Итак, ясно: кухня обязательно должна быть уютной, радовать наши глаза своей отделкой и совмещать две функции: кухонного блока и гостиной. Значит, её сразу надо разделить на две зоны. Думаю, что многие боятся отделывать кухню хорошими материалами потому, что ежедневное приготовление пищи плохо на эти материалы повлияет: жиры, пары, копоть... Но эту проблему можно решить: во-первых, необходима вытяжка над плитой, а во-вторых, желательно, чтобы весь кухонный блок располагался под своей «крышей», «зон-ной». Вот конкретный пример — на цветной полосе: кухня 10 м<sup>2</sup>, рядом с ней располагалась кладовая — 3 м<sup>2</sup>, я убрал соединяющую их стену, сделал арочную перегородку. Почти весь кухонный блок разместили в бывшей кладовке: мойка (она перенесена), рабочий столик, навесные полки, рядом с ними подвешен холодильник «Саратов». А вот для плиты места не хватило — и пришлось решение сделать из нее что-то типа камина...

Материал и цвета в зоне кухонного блока должны отличаться от тех, что используются в зоне гостиной. В кухонном блоке хорошо использовать кафель, пластик — легкомоющиеся материалы. Например, в кухне, что на фотографии, кафелем выложена стенка, рабочий столик и полоска пола. Одно из решений — разделить двух зон — поднять кухонный блок на подиум.

А теперь можно приступить к решению зоны гостиной, так как мы уже не боимся, что отделочные материалы в скором времени потеряют свой вид: можно использовать и ковровое покрытие, и дорогие обои, и ткани, и белый нейлоновый тюль. Какой вы сделаете гостиную, любите ли вы посидеть на диване или предпочитаете круглый стол с венскими стульями... Сейчас идет повальное увлечение «уголками» — они появляются в продаже, их изготавливают кооперативы, да и самому сделать несложно. Под откидными сиденьями можно хранить соленья и варенья. И все-таки я хочу вас предостеречь. Угловой диван на кухне не рекомендуется делать только в том случае, если возможен размах его «крыльев» не менее чем на 3 метра. Если же длина будет меньшей, на таком диване за вашим столом смогут разместиться всего 2—3 человека, так как 50 процентов посадочных мест «съедает» угол. Лучше сделать один

диван вдоль стены или два параллельных, если это возможно. И дополнить посадочные места обыкновенными табуретками по 4 рубля, обтянув их поролоном и «диванной» тканью. В зоне гостиной я бы порекомендовал выполнить оформление в двух цветах: светлый верх (подвесной потолок и верхняя часть стен) и темный низ (нижняя часть стен). Конечно, удобнее всего было бы отделать низ стен легкомоющимися панелями, пластиком. Но в последнее время эта идея широко внедрилась в официальных учреждениях, на различных предприятиях. Я бы не рекомендовал переносить в квартиру то, с чем мы сталкиваемся на работе, в деловом мире, — из ассоциативных психологических соображений. Поэтому вместо панелей советую отделку ковровым покрытием.

Ну, а как быть тем, чья кухня — 5 м<sup>2</sup>? Что ж, здесь тоже можно предложить несколько решений. Напомню один из наших постулатов: не воспринимать квартиру как данность. Взгляните на свою квартиру творчески и свободно, пофантазируйте! Предположим, рядом с вашей пятиметровой кухней комната 10—15 м<sup>2</sup>. Поменяйте их местами. Для этого вам придется перевести все коммуникации в комнату: вентиляционную трубу — по потолку, оформив ее, например, в виде декоративной балки, газ, электричество, воду, слив — по полу, для чего в комнате сделать подиум высотой 10 см. Вы получите большую кухню и пятиметровую спальню. Но, конечно же, все эти глобальные перемещения можно производить только с разрешения коммунальных служб.

Второе решение — по согласованию с архитектором вы можете раздвинуть стены, увеличив кухню и уменьшив соседнюю комнату. Третий вариант: стена не передвигается, в ней выбиваются ниши для всех полок, шкафчиков, холодильника — все эти предметы «входят» в стену заподлицо. Конечно, возникают проблемы в соседней комнате, но их можно решить. И еще одно предложение: в маленькой кухне располагается только блок для приготовления пищи, обеденного стола здесь нет, но в стене делается проем — для

прямой подачи пищи в соседнюю комнату. Возможно, у вас через него будет ездить стол на колесиках...

Возьмем совсем бесперспективный пример: маленькая кухня, кругом — несущие конструкции... Что делать? Может быть, надо перевесить двери или заменить их раздвигающимися. Помните, что объем уменьшают — зрительно, как и антресоли — подвесные закрытые полки. Пусть они будут стеклянными или открытыми. Глубина магазинных полок — 30 см. Сделайте полки сами, глубиной 25 см. Не пренебрегайте этими пятью сантиметрами: даже один выгаданный сантиметр при таких масштабах очень важен. Любыми способами на маленькой кухне надо добиться иллюзии большего пространства. Например, использовать большое зеркало — скажем, в буфете (или вместо кафеля — на «рабочей» стенке). Увы, встречаются маленькие кухни, где с одной стороны — вход, с другой — дверь на балкон. «Мертвые» зоны дверей, проходная зона — тоже «мертвая»... В таком случае, когда пространство совсем уж никак нельзя спасти, могу дать только один совет: оформление такой кухни должно быть очень хорошим, чтобы хоть что-то радовало вас здесь.

Особо хочу сказать о светильниках на кухне. Плиту, раковину, рабочий стол хорошо бы освещать локальным светом. Хозяин, как и писателю за рабочим столом, нужно, чтобы свет падал на то, чем она занимается. В зоне гостиной — свое освещение. Не воспринимайте крюк посреди потолка как единственное место для абажура или люстры. Источник света там никому не нужен. Лампа должна располагаться прямо над тем местом, где по проекту будет стоять обеденный стол, и хорошо, если этот источник света можно будет перемещать по вертикали. Небольшая лампа — настольная или бра — уместна у дивана, где вы любите отдохнуть, почитать газету.

Еще раз хочу напомнить: вся работа начинается с проекта, с ватманского листа! Ждем ваших писем, ваших вопросов.

В. Степанисцев

г. Фрязино

ДОМ, ГДЕ МЫ ЖИВЕМ

10 МЕТРОВ  
НА 100 ЧЕЛОВЕК



Здесь вопросы мы не можем не задать, сделав это нас обязывают анализ писем читателей, наблюдения и беседы корреспондентов журнала в многочисленных рабочих коллективах, выводы, к которым пришли ученые, изучающие вопросы охраны труда женщин в СССР.

## Вопрос первый: до каких пор женщины в СССР — вопреки закону — будут работать в ночное время?

Именно этому вопросу была посвящена статья «Тысяча и одна ночь» в № 4 нашего журнала за 1988 год. Само название статьи не случайно — именно столько ночей должна отработать ткачиха за 10 лет, а за 20 лет — необходимых для получения льготной пенсии — более двух тысяч ночей. Но речь не только о текстильщиках. Выступление журнала поддержали сотни читательниц самых разных профессий.

В самом деле, странное сложилось положение. С одной стороны, как известно, статья 69 Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о труде гласит, что «привлечение женщин к работам в ночное время не допускается». Исключение делается для отраслей, где это вызывается особой необходимостью и разрешается в качестве временной меры. С другой стороны — «временная мера» длится более 70 лет. И сегодня 3,8 миллиона женщин работают в ночную смену. Хотя еще в 1917 году В. И. Ленин настаивал на запрещении ночного труда женщин в промышленности.

СССР — член Международной организации труда. Согласно Конвенции, принятой в 1948 году, труд женщин ночью запрещен. Ряд социалистических стран подписали эту Конвенцию и следуют ей. Но СССР до сих пор не поставил под этой Конвенцией свою подпись. Более того, сравнительный анализ, проведенный НИИ труда Госкомтруда СССР, показал: если в 1-ю смену доля мужчин-рабочих значительно выше, чем доля женщин, то уже во 2-ю смену процент женщин-работниц почти в полтора раза больше, чем мужчин. А в 3-ю, ночную смену, женщин в СССР работает значительно больше, чем мужчин. Особенно это заметно в легкой, химической и нефтехимической, а также хлебопекарной промышленности. Сложилась парадоксальная ситуация: отрасли, где большинство работающих — женщины, скажем, текстильная промышленность, имеют коэффициент сменности 2,6 (а со сверхурочными почти 3), а машиностроение, где больше работает мужчин, — едва 1,5.

Самое тревожное, что число женщин, работающих ночью, не уменьшается, а растет. На предприятиях системы Госагропрома, Минхимпрома, Минхлебопродуктов по прогнозам к 1991 году число женщин, занятых в ночные смены, увеличится на десятки тысяч.

Исследования ученых, почта журнала, беседы с работницами обнажают крайне отрицательные последствия ночных смен для женщин. Не имея возможности полно-

# ВНИМАНИЮ СОВЕТА МИНИСТРОВ СССР — ТРИ ВОПРОСА, ОТВЕТА НА КОТОРЫЕ ЖДУТ ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»

ценно отдохнуть днем — дети, домашние дела требуют их внимания, — женщины, работающие в ночных сменах, больше устают, и как следствие — травматизм в ночную смену в 1,6 раза больше, чем в дневную. Работницы, занятые в три смены, чаще болеют. Именно в семьях этих работниц резко растут число разводов, безнадзорность детей и подростков.

От всех этих бед не избавляют и различные графики с меньшим числом ночных смен — типа ивановского: норма рабочего времени сохраняется, и воскресенье становится рабочим днем. При этих графиках выходной день женщины приходится на середину недели и с воскресеньем — выходным днем мужа и детей — совпадает всего 1 раз в квартал, то есть 4 раза в год. Именно в этом причина высокой текучести кадров в текстильной промышленности.

А между тем, как показали расчеты ВНИИ охраны труда ВЦСПС (г. Иваново), есть возможность ликвидировать ночные смены в текстильной промышленности без ущерба для объема выпуска продукции. Ночная смена является крайне непродуктивной. Оборудование используется всего на 66 процентов, ее отличают простои, низкая производительность.

Третью смену надо оставить и расширить для мужчин — слесарей и ремонтников, — которые будут как следует налаживать оборудование, и тогда женщины продуктивно, без простоев за 1-ю и 2-ю смены дадут столько же ткани.

Эти расчеты должны были быть проверены на практике на одном из предприятий г. Иваново, но эксперимент так и не состоялся. Причина отрицательного отношения к эксперименту и даже к самой постановке вопроса о незаконности 3-й смены для женщин в СССР — утверждение, что сейчас поднимать этот вопрос несвоевременно, что, мол, это противоречит решениям XXVII съезда КПСС и Постановлению ЦК КПСС, Совмина СССР и ВЦСПС от 12/II—1987 г. о переводе предприятий, оснащенных уникальным и дорогостоящим оборудованием, на трехсменную работу.

На самом деле никакого противоречия нет — это разные вопросы. Там, где третья смена в промышленности необходима, пусть она будет. Но без женщин. Когда женщин в СССР вывели с подземных работ из шахт и рудников, добыча полезных ископаемых ведь не прекратилась? В решениях XXVII съезда говорится о необходимости создания благоприятных условий для сочетания материнства с активным

участием женщин в трудовой и общественной деятельности. И если в числе этих условий упомянуты лишь гибкие графики и надомничество и ничего не говорится о запрещении ночных смен, то это, надо полагать, лишь по той причине, что такое запрещение уже записано в Основах законодательства о труде и считается как бы осуществленным. Но на самом деле этот закон нарушается в стране и не в отдельных случаях, а в целых отраслях. Нельзя закрывать глаза на то, что для 4 миллионов женщин именно ликвидация ночных смен — благоприятное условие, условие № 1 для сочетания труда и материнства.

В этом нас еще раз убедили сотни откликов на статью «Тысяча и одна ночь». Статья обсуждалась во многих трудовых коллективах. Читатели поддерживают выступление журнала и справедливо спрашивают — каков же результат публикации? Но, как видно, решать этот вопрос не спешат: проходит еще полгода и в ноябре 1988 года Всесоюзная научно-практическая конференция «Проблемы охраны труда и здоровья женщин на современном этапе и пути их решения» вновь «рекомендует Госкомтруду СССР, Комитету советских женщин, ВЦСПС, Минюсту СССР, Минздраву СССР, Минфину СССР подготовить и войти в Верховный Совет СССР и Совет Министров СССР с предложениями о внесении дополнений, изменений в действующее законодательство и введении ряда новых законодательных актов и нормативных документов», регулирующих работу женщин в ночное время.

Не странно ли слышать все эти тавтологичные словосочетания «рекомендовать», «подготовить», «предложить», когда 4 миллиона женщин работают в ночь?! Не странно ли в таком государстве! — вести речь о разработке новых законов вместо того, чтобы требовать исполнения уже существующих?

## Вопрос второй: почему безнаказанно нарушаются в целых отраслях установленные нормы подъема и перемещения тяжестей женщинами?

Общезвестно, что доля женщин, занятых в промышленности ручным неквалифици-

В три смены работают женщины. При этом норма рабочего времени сохраняется, и воскресенье становится рабочим днем. При этих графиках выходной день женщины приходится на середину недели и с воскресеньем — выходным днем мужа и детей — совпадает всего 1 раз в квартал, то есть 4 раза в год. Именно в этом причина высокой текучести кадров в текстильной промышленности.

А между тем, как показали расчеты ВНИИ охраны труда ВЦСПС (г. Иваново), есть возможность ликвидировать ночные смены в текстильной промышленности без ущерба для объема выпуска продукции. Ночная смена является крайне непродуктивной. Оборудование используется всего на 66 процентов, ее отличают простои, низкая производительность.

Третью смену надо оставить и расширить для мужчин — слесарей и ремонтников, — которые будут как следует налаживать оборудование, и тогда женщины продуктивно, без простоев за 1-ю и 2-ю смены дадут столько же ткани.

Эти расчеты должны были быть проверены на практике на одном из предприятий г. Иваново, но эксперимент так и не состоялся. Причина отрицательного отношения к эксперименту и даже к самой постановке вопроса о незаконности 3-й смены для женщин в СССР — утверждение, что сейчас поднимать этот вопрос несвоевременно, что, мол, это противоречит решениям XXVII съезда КПСС и Постановлению ЦК КПСС, Совмина СССР и ВЦСПС от 12/II—1987 г. о переводе предприятий, оснащенных уникальным и дорогостоящим оборудованием, на трехсменную работу.

На самом деле никакого противоречия нет — это разные вопросы. Там, где третья смена в промышленности необходима, пусть она будет. Но без женщин. Когда женщин в СССР вывели с подземных работ из шахт и рудников, добыча полезных ископаемых ведь не прекратилась? В решениях XXVII съезда говорится о необходимости создания благоприятных условий для сочетания материнства с активным

участием женщин в трудовой и общественной деятельности. И если в числе этих условий упомянуты лишь гибкие графики и надомничество и ничего не говорится о запрещении ночных смен, то это, надо полагать, лишь по той причине, что такое запрещение уже записано в Основах законодательства о труде и считается как бы осуществленным. Но на самом деле этот закон нарушается в стране и не в отдельных случаях, а в целых отраслях. Нельзя закрывать глаза на то, что для 4 миллионов женщин именно ликвидация ночных смен — благоприятное условие, условие № 1 для сочетания труда и материнства.

В этом нас еще раз убедили сотни откликов на статью «Тысяча и одна ночь». Статья обсуждалась во многих трудовых коллективах. Читатели поддерживают выступление журнала и справедливо спрашивают — каков же результат публикации? Но, как видно, решать этот вопрос не спешат: проходит еще полгода и в ноябре 1988 года Всесоюзная научно-практическая конференция «Проблемы охраны труда и здоровья женщин на современном этапе и пути их решения» вновь «рекомендует Госкомтруду СССР, Комитету советских женщин, ВЦСПС, Минюсту СССР, Минздраву СССР, Минфину СССР подготовить и войти в Верховный Совет СССР и Совет Министров СССР с предложениями о внесении дополнений, изменений в действующее законодательство и введении ряда новых законодательных актов и нормативных документов», регулирующих работу женщин в ночное время.

Не странно ли слышать все эти тавтологичные словосочетания «рекомендовать», «подготовить», «предложить», когда 4 миллиона женщин работают в ночь?! Не странно ли в таком государстве! — вести речь о разработке новых законов вместо того, чтобы требовать исполнения уже существующих?

Вопрос второй: почему безнаказанно нарушаются в целых отраслях установленные нормы подъема и перемещения тяжестей женщинами?

Общезвестно, что доля женщин, занятых в промышленности ручным неквалифици-







Перед началом моделирования распорите старую сорочку, отрежьте обтрепанную ткань, выстирайте и отгладьте оставшиеся части изделия. Теперь выбирайте модель. Свои фантазии на тему старых мужских рубашек предлагает художник-модельер **Е. ХЛЕБНИКОВА**.

**ПЛАТЬЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ 4 ЛЕТ** 28—30-го размера показано на рисунке справа. Его отличает круглая кокетка, по низу пущена оборка. Можно изготовить и отделочный съемный воротник. Застежка — сзади по всей длине изделия. Здесь используется планка от старой рубашки.

**Раскрой:** (выкройка дана в масштабе 1:10)

1. Перед — 1 деталь со сгибом
2. Спинка — 2 детали (оставляем старую застежку).
3. Рукав — 2 детали.
4. Кокетка переда — 1 деталь со сгибом.
5. Кокетка спинки — 1 деталь со сгибом.
6. Съемный воротник — 2 детали со сгибом.

Дополнительно выкраиваются: а) оборка длиной 2 м 40 см, шириной 12 см; б) косая бейка для окантовки горловины длиной 32 см, шириной 4 см; косая бейка для окантовки съемного отделочного воротника длиной 32 см, шириной 4 см; манжетка (2шт.) длиной 19 см, шириной 6 см. Стачайте боковые швы. Присоберите детали изделия в местах, обозначенных на чертеже толстыми точками: на детали переда до 12,5 см; на спинке до 10 см; на окате рукава до 12 см. Притачайте кокетку к деталям переда и спинки. Стачайте плечевые швы. Стачайте длину рукава. Втачайте рукава. Отделайте горловину платья косой бейкой. Пришейте к низу изделия рюши. Притачайте к рукавам манжеты.

Платье можно усложнить, сшив для него съемный воротник из контрастной ткани. Возможен и вариант с накладными карманами от старой рубашки. Сзади пришейте пуговицы. Платье готово.

Это не единственное изделие, сшитое из мужской сорочки. Можно изготовить легкий фартук из нейлона, который легко стирается и не мнется. Из трикотажного изделия с короткой застежкой можно сшить платье-блузон для девочки-подростка. Оно свободное, без облегающих. Карманы переносятся в низ изделия, изготавливаются подплечники.

Можно предложить и вариант с комбинированным платьем. Для него подойдут рубашки с контрастным цветовым решением или близкие по тону и фактуре. В общем, фантазируйте и не спешите выбрасывать старые вещи.

**М. БЕССМЕРТНАЯ.**  
Рис. Е. Хлебниковой.

## ПОУЧИМСЯ У ЖИВОТНЫХ

**В**ы вдруг начали замечать, что некоторые движения, которые вчера вы делали легко и непринужденно, сегодня даются вам с трудом. Тело стало как будто чужим и... постаревшим. Этого допускать нельзя! Как хочется вернуть прежнюю гибкость... Постарайтесь вам в этом помочь.

Те упражнения, которые мы вам предлагаем, основываются на «гимнастике» животных, которую они выполняют во время игр. Давайте попробуем сделать упражнения, имитирующие их движения. Таким упражнениям большую роль отводят китайцы — а они, как известно, считают, что гимнастика играет большую роль для укрепления здоровья и к тому же доставляет удовольствие.

### МЕДВЕДЬ

Встаньте на «четыре лапы». Вы должны опираться о поверхность полными ладонями и всеми ступнями. После этого начните передвигаться в этом положении. Сначала делаете «шаг» левой рукой — левой ногой, потом — правой рукой и правой ногой. Не сгибайте ноги в коленях.

Это упражнение полезно для мышц живота и ног. Кроме этого, оно способствует выводу солей из организма и усиленному кровоснабжению всех органов. При выполнении упражнения голова должна быть опущена, а тело — расслаблено. Делаете четыре шага каждой рукой и ногой вперед, а потом — «задний ход». Если передвигаться в такой позе затруднительно, то сначала отработайте неподвижную стойку, а потом начинайте двигаться.

### ВОРОБЕЙ

Нагнитесь вперед, положите руки на колени или на бедра, согните слегка колени и приподнимите голову. В этой позе делайте легкие небольшие подскоки вперед. Приземляйтесь на пальцы ног, а руки отбрасывайте назад. Это упражнение напоминает подскоки воробья. Попробуйте так подпрыгивать в течение 10 минут.

### БОЛЬШАЯ ПАНДА

Сядьте на пол, подтяните ноги

к груди и обхватите их руками. Начинать медленно отклоняться назад, стараясь сохранить равновесие. Когда спина приблизится к полу, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не освобождая при этом коленей. Во время упражнения живот «проглочен». Повторите пять раз. Потом примите первоначальное положение и начните отклоняться вправо, потом влево, не касаясь пола! Повторите по шесть раз.

Это упражнение помогает устранить излишние жировые отложения, а также улучшает кровоснабжение позвоночника.

### ЛИСИЦА

Присядьте, опираясь руками на землю, наклоните тело вперед и поднимите пятки вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этой позы опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки на землю так, чтобы локти опирались на колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лисица, когда пытается пролезть под препятствием. В конце вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята как только возможно вверх. Руки уперты в пол, голова поднята. После этого поднимитесь, не сгибая колени и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторите четыре-пять раз.

Упражнение помогает при геморрое и при болях в пояснице.

### ЧЕРЕПАХА

Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, а руками упритесь в пол за спиной на уровне плеч. Пальцы рук направлены в сторону ног. Поднимите поясницу как можно выше, руки и ноги стоят вертикально и поддерживают тело. Живот и кисти рук занимают горизонтальное положение. В этой позе сделайте три маленьких шага налево, три направо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги слабы для этого, начните хотя бы покачиваться. Повторите три раза.

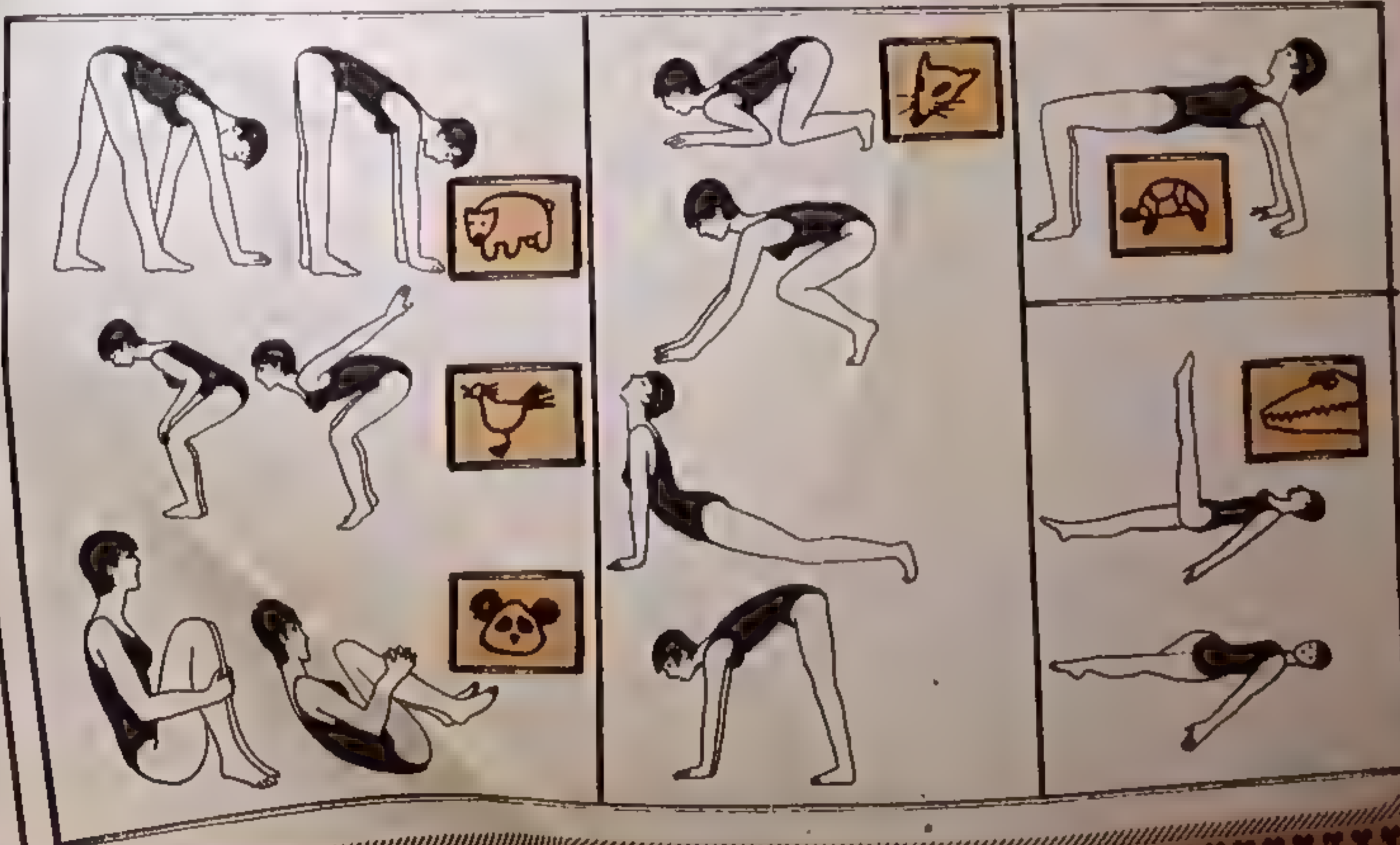
### КРОКОДИЛ

Лягте на пол и положите руки под прямым углом к телу. Поднимите левую ногу, вытяните носок. Задержитесь в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу. Повторите упражнение три-пять раз каждой ногой. После этого, не отрывая рук от пола, снова поднимите левую ногу вверх и медленно опустите ее направо. Повторите упражнение несколько раз, потом выполняйте упражнение правой ногой.

Это упражнение способствует улучшению кровообращения и стабилизации пульса. Кроме этого, способствует расслаблению мышц и улучшает сон.

В заключение следует заметить, что упражнения нужно выполнять в том порядке, как указано на схеме. Но в принципе можно каждый день делать только по одному упражнению на выбор, и это также приведет к хорошим результатам. Конечно, как и при любой гимнастике, наилучших результатов добьются те, которые будут выполнять упражнения регулярно в течение продолжительного времени.

(«А-З магазин», Прага)  
Перевела Елена ХОМЯКОВА





# КОНСЕРВИРУЕМ ПО-НОВОМУ

**К**аждой хозяйке хорошо известно: чтобы банка с компотом или другой заготовкой на зиму не взорвалась, ее надо простерилизовать. Но при тепловой обработке часть витаминов разрушается. Как их сохранить? А знаете ли вы, что одна группа витаминов (в одних продуктах) может прочно соединяться с другой группой витаминов (в других продуктах) — и они как бы поддерживают друг друга и сохраняются?

К таким продуктам — с витаминами-фиксаторами — относятся свежие виноградные листья, крыжовник, красная и белая смородина.

К хорошим фиксаторам относится аскорбиновая кислота. Она способствует и быстрому выделению воздуха, что очень важно при переработке земляники и малины. Норма: 1 г аскорбиновой кислоты на 1 литр воды. Добавляют ее в процессе консервирования.

А теперь попробуем стерилизовать... паром. Для этого потребуется обыкновенный чайник и резиновая трубочка (см. рис.). В стерильную банку укладываем фрукты, ягоды или овощи вместе с пряностями. На носик чайника надеваем резиновую трубку, другой конец трубки опускаем в банку (на  $\frac{3}{4}$  ее высоты). Чайник с водой ставим на огонь, доводим до кипения. С момента появления пара в банке начинается процесс стерилизации. Трехлитровые банки стерилизуются 15—20 минут, литровые и поллитровые — 7—10 минут, до появления сока.

После этого банка быстро закатывается. Для яблок, груш, слив, смородины черной и красной, крыжовника, жимолости, земляники и малины рекомендуются банки не более 0,5 л.

Обработывая паром, сахар, сироп, заливки и воду не добавляем, за исключением особых случаев. Огурцы, томаты, кабачки, патиссоны после обработки паром заливаем одной из рекомендуемых кипящих заливок и быстро закатываем. Прежде чем начать консервировать, приготовьте все необходимое.

В дальнейшем в каждом рецепте мы не будем повторять, что банки должны быть стерильны, продукты — вымыты в проточной воде и подсушены на полотенце.

## ЗАЛИВКИ

При консервировании каждого овоща можно использовать разные заливки и получать консервы различного вкуса.

1. Заливка «Смородинка» — 700 г воды, 300 г красной смородины, 50 г соли, 50 г сахара.

2. Заливка «Аргус» — 300 г сока зеленого крыжовника, 700 г воды, 100 г сахара, 30 г соли.

3. 300 г малинового сока, 700 г воды, 100 г сахарного песка, 30 г соли.

4. 300 г ягод барбариса, 1 литр воды, 150 г сахарного песка, 30 г соли.

5. 300 г сока жимолости, 700 г воды, 50 г соли, 50 г сахара.

6. 300 г сока ревеня, 700 г воды, 30 г сахара, 50 г соли.

7. 300 г щавеля, 800 г воды, 50 г соли, 30 г сахара (эта заливка — для огурцов и патиссонов).

## ЗАГОТОВКИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСОВ, КИСЕЛЕЙ, ПРИПРАВ, НАПИТКОВ

Эти заготовки предназначены для приготовления из них разных блюд, так как они делаются без добавления сахара и соли. Из них можно будет приготовить впоследствии всевозможные напитки, соусы к десерту, мясу и рыбе, овощам.

Заготовки будем называть — припас.

1. Припас из ягод красной смородины.

0,5 л сока красной или белой смородины, 100 г ягод актинидии (можно 5 листиков айвы), 10 штук ягод лимонника (ягоды можно заменить листьями лимонника — 5 штук). Сок красной смородины вместе с ягодами актинидии и лимонника доводим до кипения, кипятим 3 минуты и кипящим разливаем в поллитровые банки.

2. Припас из крыжовника.

1 кг ягод крыжовника (лучше недозрелые) промываем на мясорубке, добавляем 150 г ягод актинидии, 10 ягод лимонника, доводим до кипения и разливаем в поллитровые банки. Припас хорошо желегуется (делается густым).

3. Ассорти.

1 кг очищенных и нарезанных на дольки яблок, 0,5 кг корней пастернака, так же нарезанных, как яблоки, 0,5 кг сливы, разрезанной поперек на 2 части (косточки вынимаем), 5 листиков лимонника. Все бланшируем (т. е. заливаем кипятком) 1 минуту, укладываем в поллитровые и литровые банки и заливаем тем горячим раствором, который остался от бланшировки. На 1 л воды добавляем 20 г соли, 50 г сахара (вместо сахара можно до-

бавить 5 г корня солодки (продается в аптеке) и закатываем.

4. Ассорти с корнем солодки.

0,5 кг корня солодки, 0,5 кг яблок, 0,5 кг мелкого репчатого лука, 5 шт. гвоздики и 5 листиков лимонника. Солодку моем, чистим и еще раз моем, нарезаем дольками. Яблоки чистим, моем очищенные в соленой воде, чтоб не темнели. Лук репчатый мелкий — сеянец, чистим, не режем. Все бланшируем в кипящей воде 2 минуты, укладываем в стерильные банки и закатываем.

5. Припас из голубики.

Голубика рекомендуется больным диабетом. Ягоды заливаем кипящей водой, доводим до кипения и быстро закатываем.

6. Заготовки из крапивы без закатывания.

200 г крапивы молодой, 100 г зелени моркови, 200 г черемши (если нет черемши, можно 100 г чеснока) — все нарезать, добавить соль и растительное масло по вкусу.

7. Крапива 200 г, лук шнит или зелень другого лука, 5 шт. вареных яиц нарезать, соль и растительное масло по вкусу (не закатываем).

## ЗЕМЛЯНИКА, МАЛИНА И ЖИМОЛОСТЬ

Земляника натуральная.

3 кг земляники, 3 г аскорбиновой кислоты, 200 г земляничного сока с мякотью.

Ставим на огонь и доводим до кипения, кипятим 5 минут и тут же кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника с сахаром

1 кг земляники, 300 г сахара, 1 г аскорбиновой кислоты. Вымытую землянику пересыпаем сахарным песком и оставляем на 1 час. После отделения сока добавляем аскорбиновую кислоту, ставим на огонь, доводим до кипения, кипятим 5 минут и кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника в соке красной смородины без сахара

3 кг земляники, 1 литр сока красной смородины с мякотью, 1 г лимонной кислоты или аскорбиновой. Чистую землянику заливаем соком красной смородины, добавляем аскорбиновую или лимонную кислоту, доводим до кипения, кипятим в течение 5 минут. Кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем.

Земляника в соке красной свеклы

3 кг земляники, 500 г сока красной свеклы, 3 г аскорбиновой кислоты или лимонной, 1 кг сахарного песка (можно и без сахара). Чистую землянику заливаем свекольным соком, добавляем аскорбиновую кислоту или лимонную, ставим на

огонь и доводим до кипения, кипятим 5 минут и кипящую разливаем в стерильные банки и закатываем. Земляника с жимолостью без сахара

3 кг земляники, 1 кг протертых ягод жимолости. Чистые ягоды жимолости бланшируем 1 минуту, протираем через сито землянику, заливаем протертой жимолостью, ставим на огонь, доводим до кипения, кипятим 3 минуты и кипящую разливаем в стерильные банки, закатываем.

Жимолость

Ягоды жимолости толчем деревянной толкушкой, добавляем на 1 кг ягод 20 шт. листьев свежей мяты, 10 листьев лимонника, доводим до кипения, кипятим 3 минуты, разливаем в поллитровые банки и закатываем.

Солодка

Корень солодки может полностью заменить сахар. Солодка подготавливает организм к усвояемости продуктов. Употреблять солодку надо сухой, но не свежую. Солодка пенится. При передозировании появляется неприятный запах.

Рецепты для ягод и плодов более позднего срока созревания и для овощей будут даны в следующих номерах журнала.

Г. ПОСКРЕБЫШЕВА,  
Л. ПРОКОФЬЕВА

**И**юнь — первый месяц лета, а уже надо подумать о заготовках на зиму.

Урожай всегда собирать приятно. А если приходится ягоды, овощи и фрукты покупать в магазине, пока своей дачи нет? Как узнать о содержании нитратов? Вы можете приобрести бытовой индикаторный набор «Нитротест Д» в магазине № 5 Роспосылторга наложенным платежом.

Набор позволит вам определить содержание нитратов и нитритов в овощах, фруктах, зелени, молоке, соках и других продуктах питания, установить суточное потребление данного продукта.

«Нитротест Д» рекомендован к применению Центром профилактической токсикологии и дезинфекции Минздрава СССР и изготавливается научно-производственным центром «Биопол» Академии наук СССР.

Цена набора — 3 рубля 50 копеек.

Письма-заказы направляйте по адресу: 109440, Москва, ул. Таганская, 58, магазин № 5 Роспосылторга. Оплата производится на почте при получении посылки.



ЧИТАЙТЕ  
«ХОЗЯЮШКЕ»

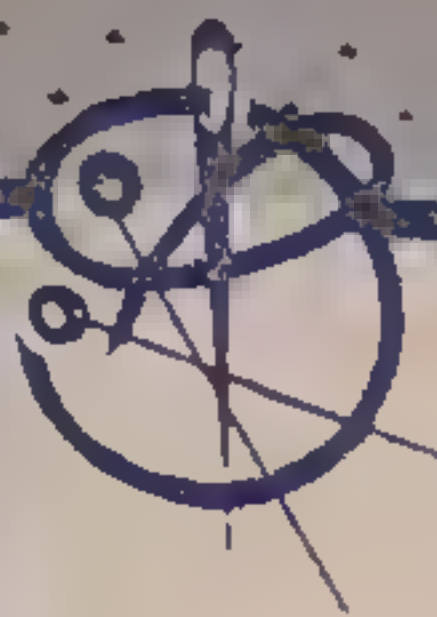
● ДЖИНСЫ-  
«ВАРЕНКИ»  
ДЕЛАЕМ САМИ

● БРЮКИ  
ХОРОШО,  
А ЮБКА  
ЛУЧШЕ

● ЦАРЬ-  
ПЛАТОК

● ВСЕГДА ЛИ  
БАБУШКА  
ПРАВА?

● ДОГАДЛИВЫЙ  
САДОВОД



## ПЛАТОК- ДУШЕГРЕЙ

Этот легкий, мягкий, теплый, пушистый оренбургский платок и вправду греет не только плечи, но и душу... Да, вязать его не легко, кропотливая работа под силу только самым терпеливым, опытным рукодельницам, да и им придется сосредоточиться, быть собранными, предельно внимательными, постоянно сверяться со схемами: ма-

лейшая ошибка — и узор собьется! Зато потом, уютно укутавшись в готовый платок, вы поймете, что все труды ваши вознаграждены. Давайте же возьмемся за дело!

Потребуется 140 г шерсти 32/2 в одну нить или 100 г пуховых нитей. Если решите вязать платок из пуха, советую добавить к нити катушечную (№ 20) в тон пуховой, чтобы лучше держалась форма. Спицы № 1.



шерсть, баба, вязание

Размер платка — 130 × 130 см.

Чтобы легче было разоб-  
раться в последовательно-  
сти работы, разобьем ее на  
10 этапов и обозначим на  
схеме (рис. 1).

Крайние нити в узоре не  
участвуют: в начале ряда  
мы снимаем петлю, не про-  
вязывая, в конце — про-  
вязываем изнаночной.  
Четные ряды вяжем лице-  
выми петлями.

1-й ЭТАП. Начинаем вя-  
зать от уголка (рис. 2). На-  
бираем на спицы 12 петель  
и вяжем по схеме до 41-го  
ряда.

Провязав петли 42-го  
ряда лицевыми, снимаем  
28 петель левой половины  
угла на булавку.

2-й ЭТАП. 28 петель пра-  
вой половины угла про-  
должаем вязать по схеме  
(рис. 3), пока не вывяжем  
на всю ширину платка, то  
есть 130 см. Измерять вя-  
зание будем от уголка, по  
средней линии узора.

3-й ЭТАП. Делаем спуск  
петель угла по схеме  
(рис. 4).

4-й ЭТАП. А теперь при-  
дется восстанавливать  
петли угла по схеме  
(рис. 5). Провязав 1-й  
ряд, работу поворачиваем  
и в начале второго ряда  
подхватываем правой спи-  
цей нить от косички свя-  
занной половины угла,  
снимаем крайнюю нить  
с левой спицы на правую  
и закрепляем вторую пет-  
лю через первую, как дела-  
ем это при закрытии по-  
лотна (рис. 6).

5-й ЭТАП. Продолжаем  
работу по всей ширине  
платка: переводим с булав-  
ки на рабочую спицу 28 пе-  
тель левой половины угла  
(см. 1-й этап работы). Да-  
лее набираем петли по  
всей ширине платка под  
каймой и петли правой ча-  
сти каймы. Теперь вяжем  
левую часть каймы, также  
по схеме на рис. 3, только  
«читаем» ее в обратном на-  
правлении, чтобы зубцы  
были слева.

Середину платка вяжем  
лицевыми по лицу и по из-  
нанке.

Правую часть

I



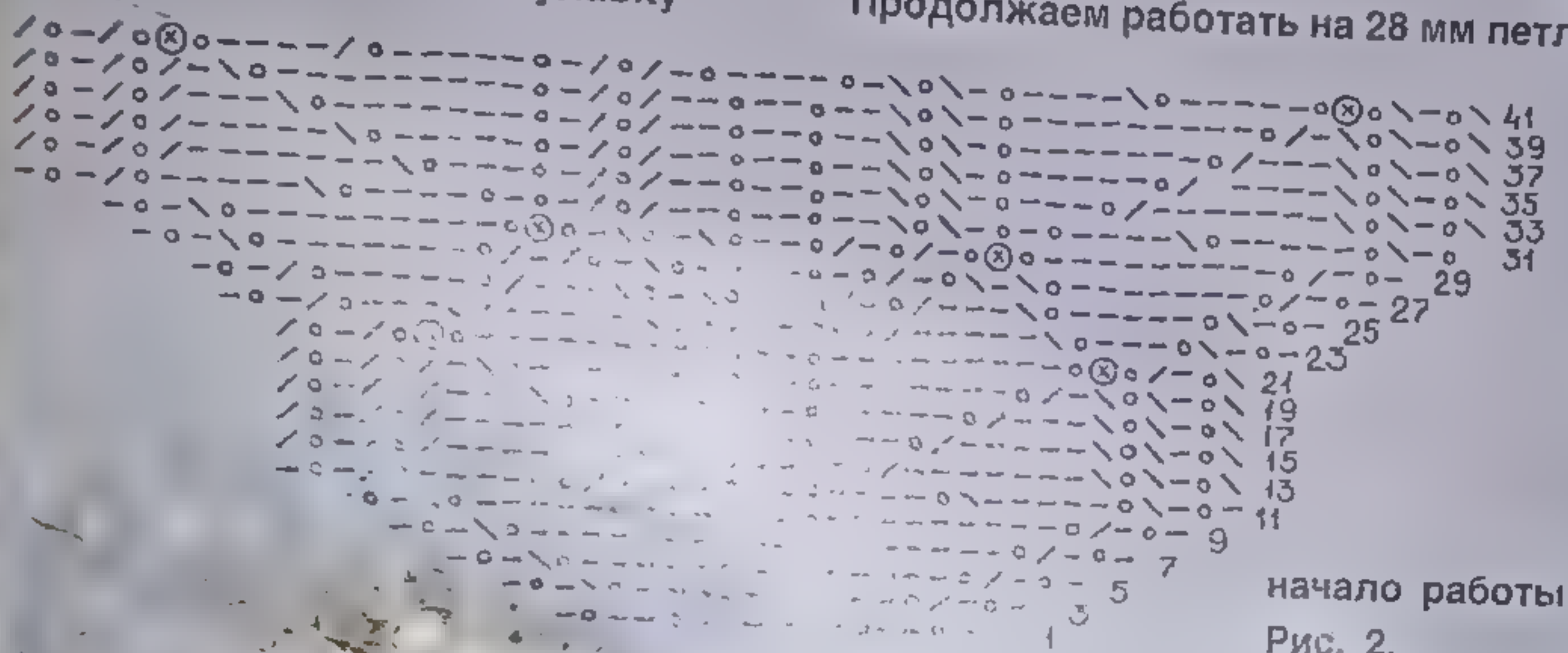
# шнел, важаи, вончвааи

Условные обозначения:

- лицевая петля,
- / две петли вместе лицевой спереди,
- \ две петли вместе лицевой сзади,
- накид,
- ⊗ три вместе лицевой,
- ✱ четыре вместе лицевой,

28 петель снимаем на булавку

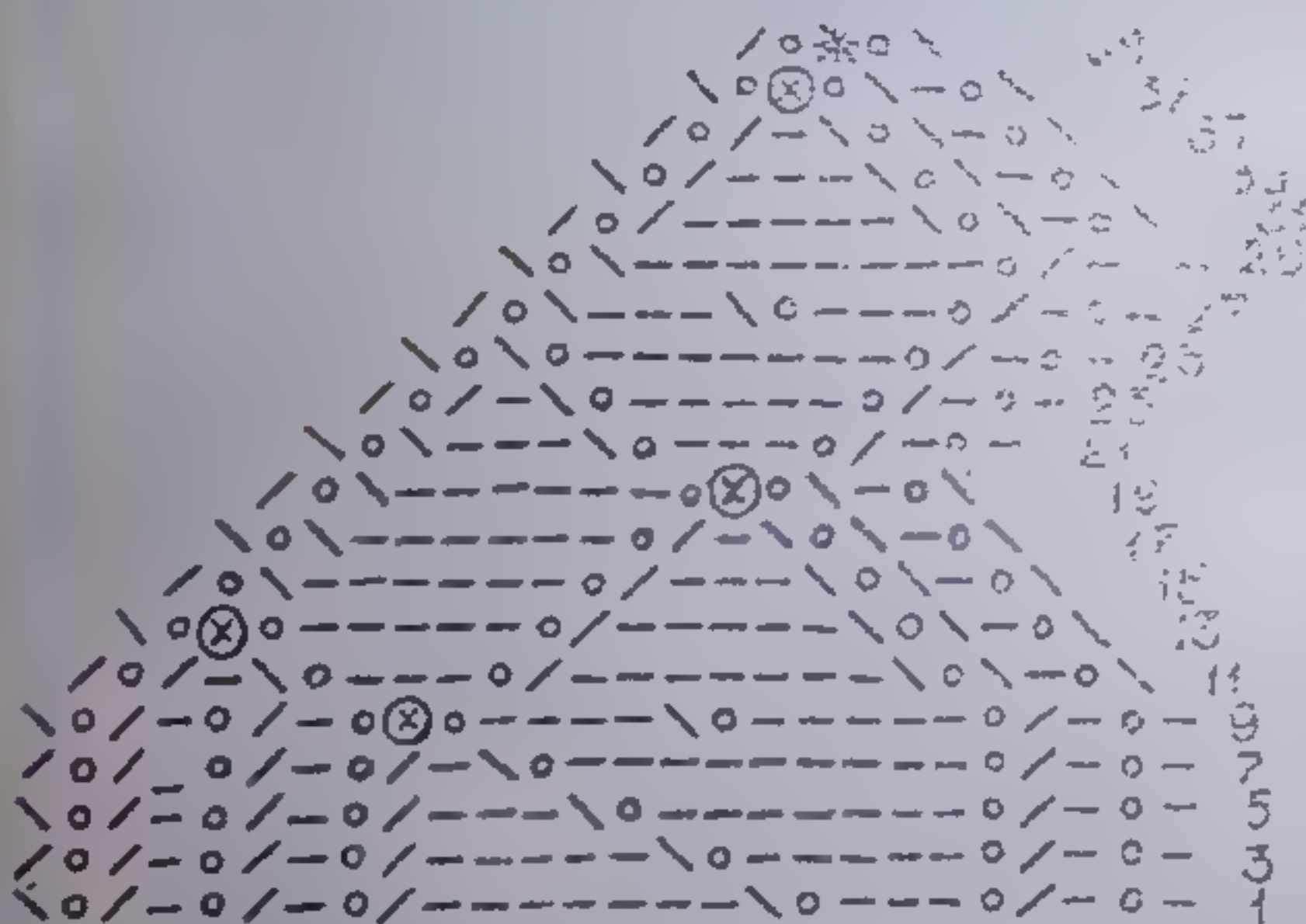
Продолжаем работать на 28 мм петлях



21-й ряд как 1-й

Узор каймы

Рис. 3. ▶



Спуск петель угла

Рис. 4.

Восстановление петель угла

Рис. 5. ▶

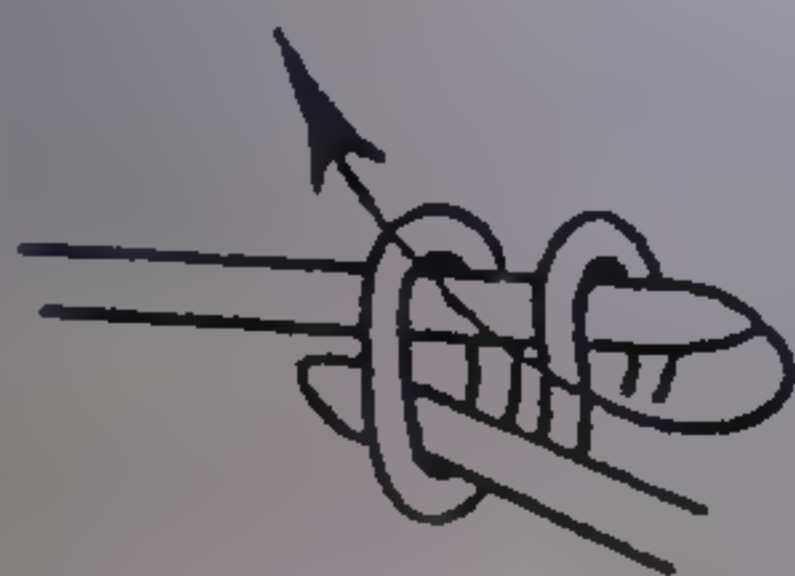
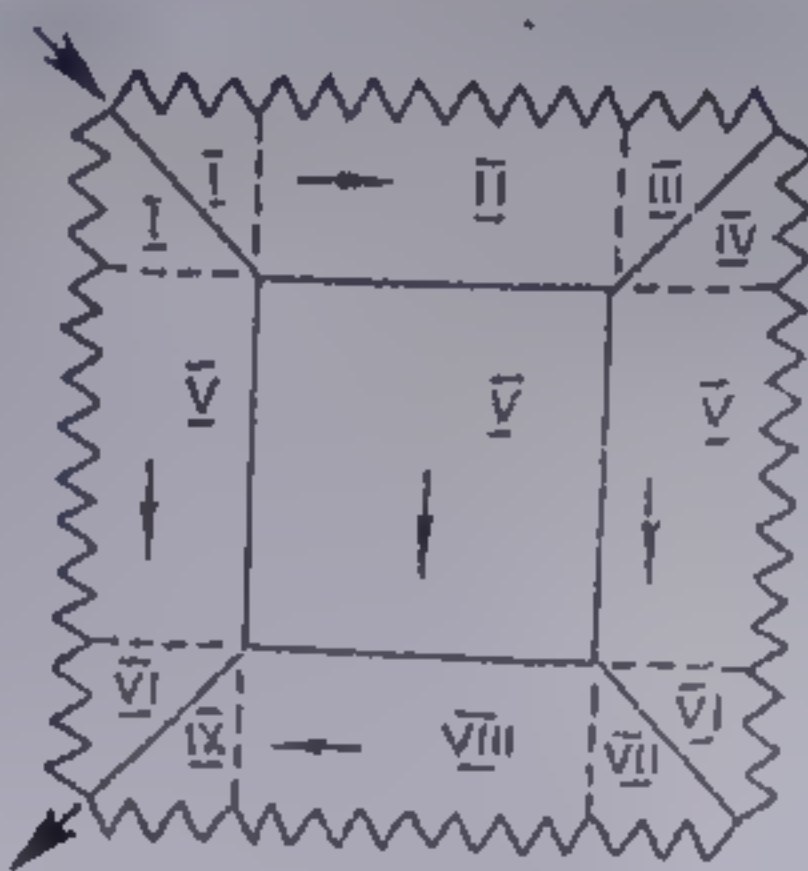


Рис. 6

начало работы

Рис. 1.



конец работы

каймы вяжем по схеме на рис. 3, теперь уже в прямом прочтении.

6-й ЭТАП. Петли середины платка снимаем на булавку. Вывязываем уголки по схеме (рис. 4). Только кайму левой части вяжем, читая схему от конца к началу.

7-й ЭТАП. Восстанавливаем петли угла справа по схеме (рис. 5).

8-й ЭТАП. Вяжем нижнюю часть каймы по схеме (рис. 3). При этом соединяем петли каймы и средней части платка таким образом: в начале каждого четного ряда снимаем крайнюю петлю каймы и закрепляем ее вместе с одной петлей от середины платка.

9-й ЭТАП. Спускаем петли угла по схеме (рис. 4), одновременно крепим крайнюю петлю вывязываемого полотна к краю уже связанного угла. Делаем это таким образом: правой спицей подхватываем нить от косички связанной половины угла и, сняв крайнюю петлю вывязываемого угла, закрепляем (рис. 6).

10-й ЭТАП. Стирка готового платка. Тоже дело ответственное! Лучше всего стирать его в мягкой воде — дождевой, нагретой до 30—35°, светлым шампунем (только ни в коем случае не желтым!) или белым мылом. Мыло натираем на терке, растворяем в воде, опускаем платок в этот раствор. Не выкручиваем, не выжимаем! Воду меняем 2—3 раза. Полощем в более прохладной воде (20°).

Сушим платок на деревянной раме по его размеру. Через каждый зубчик пропускаем леску и закрепляем ее на раме, чтобы зубчики не «сели», не деформировались. Можно обойтись и без рамы: расстелить на полу клеенку, положить на нее светлую гладкую ткань, сверху расстелить платок, зубчики закрепить булавками. Только проверьте предварительно, не ржавеют ли они.

Середина платка может быть и ажурной.

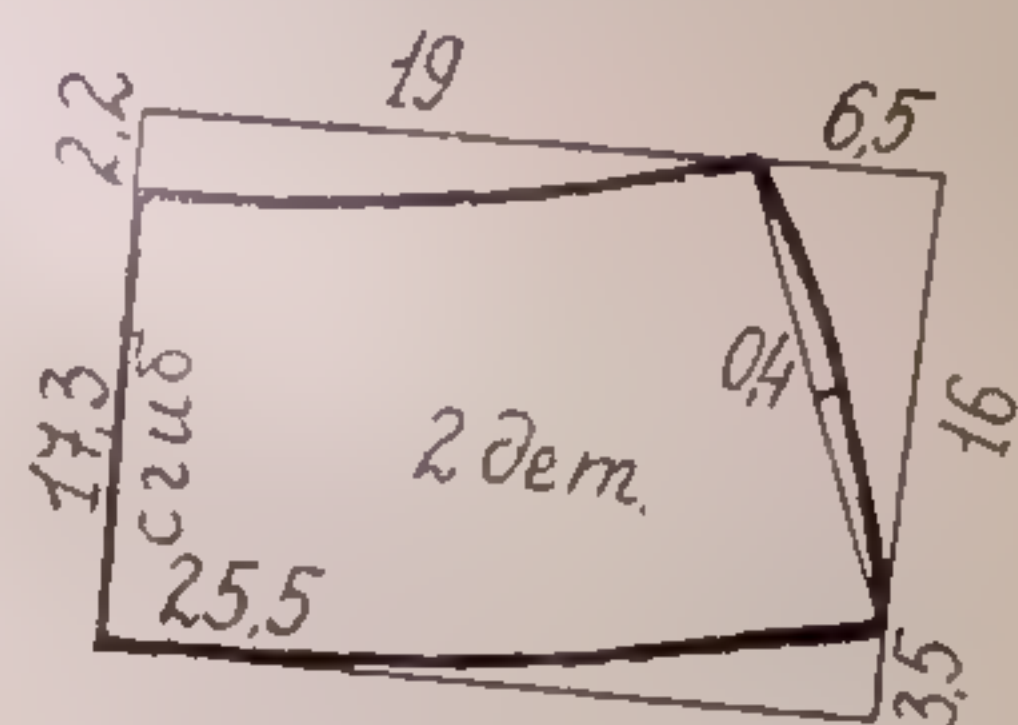
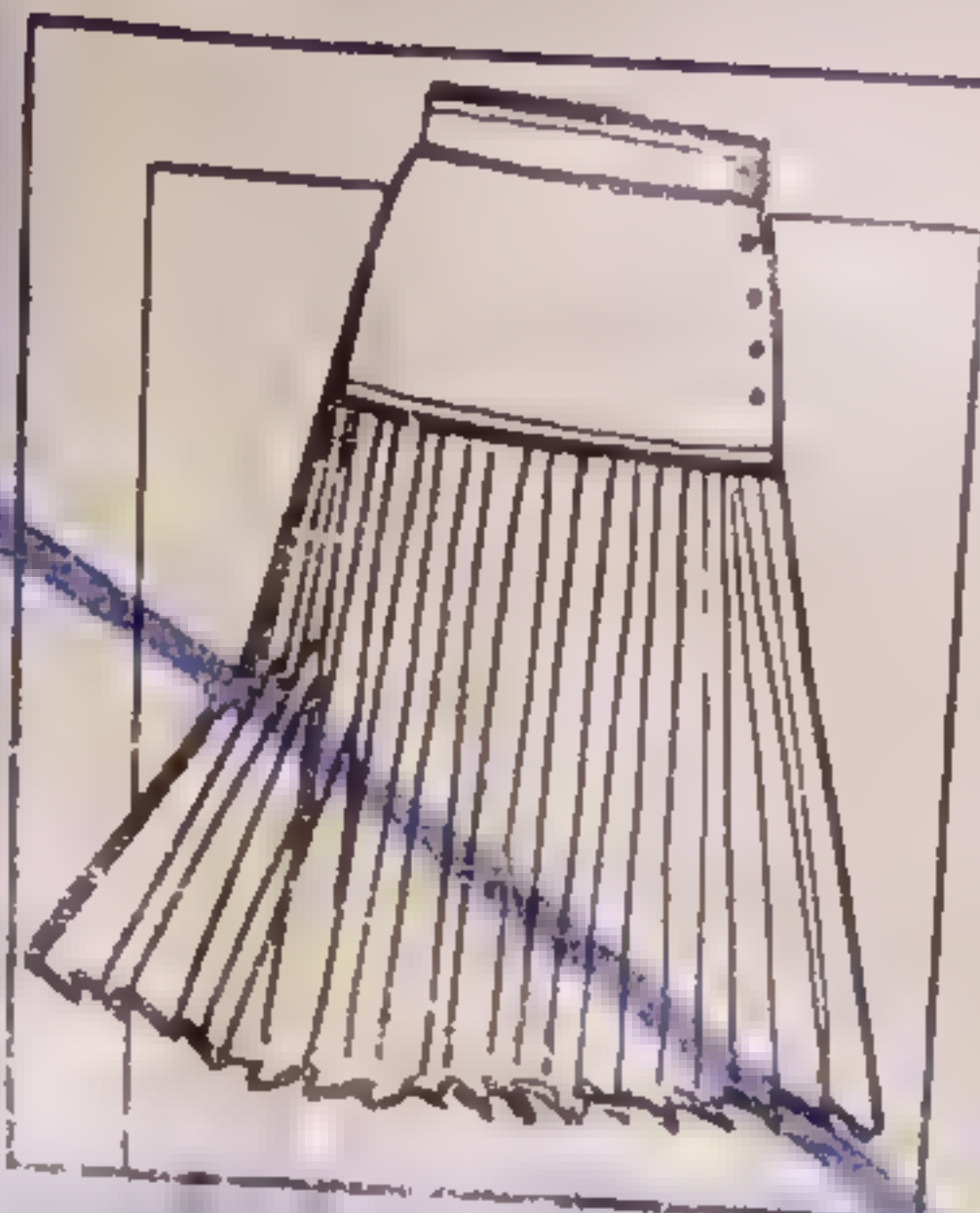
М. МИХАЙЛОВА



**КЕТКИ... И ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ**

верхнего среза не одинаково — это объясняется оригинальной формой кокетки. Застежка спереди, на шнуровке, на металлические кнопки. Пояс жесткий, притачной, форму держит прокладка.

Выкройка дана на размер 48, рост III, расход ткани — 1 м 80 см при ширине полотна 1 м 40 см.

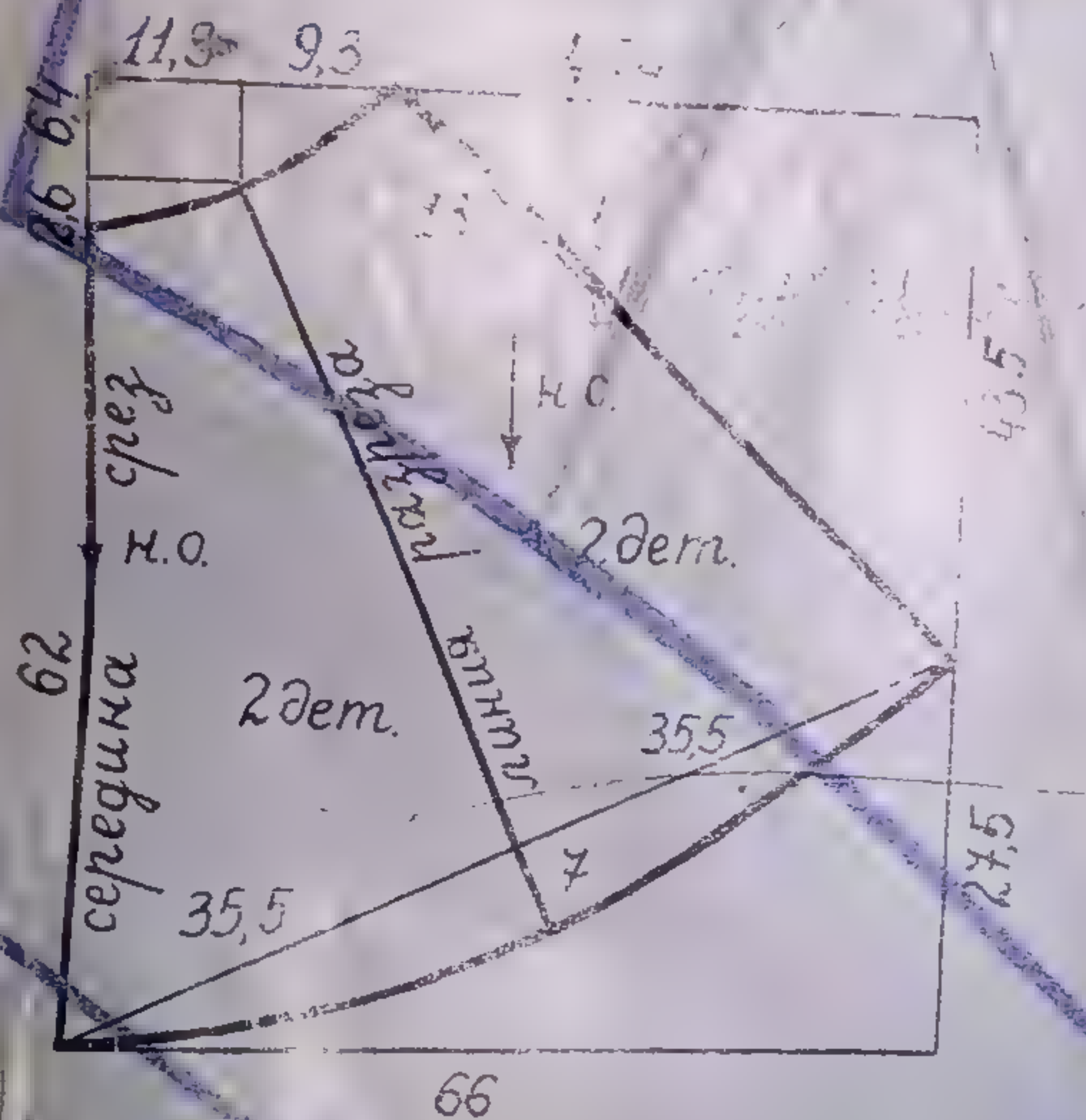


Деталь кокетки  
переднего и заднего  
полотнищ юбки

И, наконец, ЧЕТВЕРТАЯ МОДЕЛЬ, имеющая, в свою очередь, несколько вариантов. Это юбка на прямой кокетке (вы видите ее на чертеже), с овковой застежкой на пуговицы или металлические кнопки. Нижняя

часть юбки заплиссирована или собрана на сборку. Мы не смогли предложить вам выкройки низа, и вот почему. Если вы выберете плиссе — необходимо в каждом конкретном случае определить объем бедер и глубину складки, которую вы собираетесь заложить, и уже исходя из этих арифметических расчетов выкроить два прямоугольника, которые придется отнести в мастерскую, чтобы выполнить плиссировку.

Сборку сделать, конечно, проще: хотите юбку пышнее — прикиньте больше ткани. Ориентировочный расход ткани — 2 м 10 см при ширине 1 м 40 см. Размер 46, рост III.



Клинья заднего полотнища юбки (4 детали)

ку-«молнию», петли и пуговицы, кнопки и т. п.

● Подшиваем низ, подшиваем на руках потайным швом или на машинке.

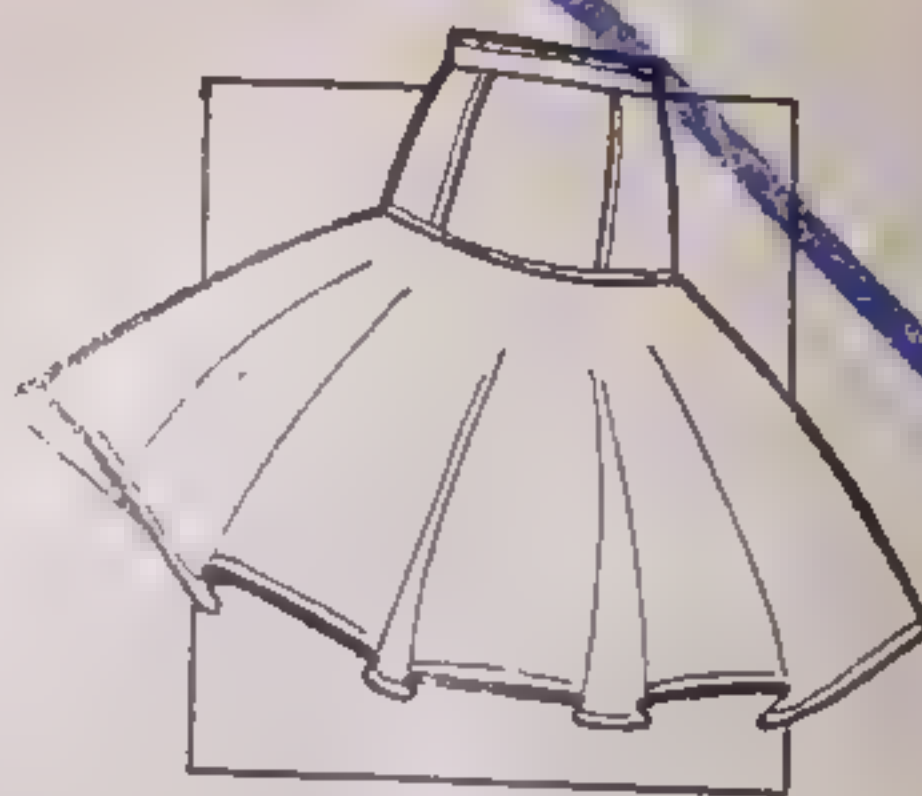
● Обрабатываем верхний срез: накладываем деталь пояса лицевой стороной на «лицо» полотнища юбки, пристрачиваем, отгибаем наизнанку, вкладываем прокладку, пристрачиваем с изнанки, стараясь, чтобы

строчки притачивания совпали.

● Осталось отутюжить юбку! Боковые швы и швы, соединяющие полотнища юбки, утюжат с изнанки, пояс — со стороны подпояса, низ — со стороны подгиба. С обновкой!

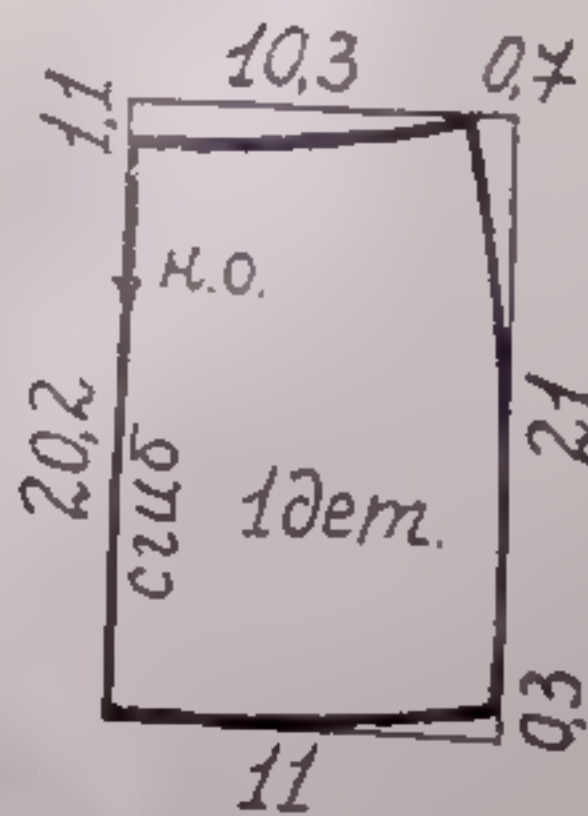
Т. АНДРЕЕВА,  
художник-модельер.

Чертежи и рисунки автора.

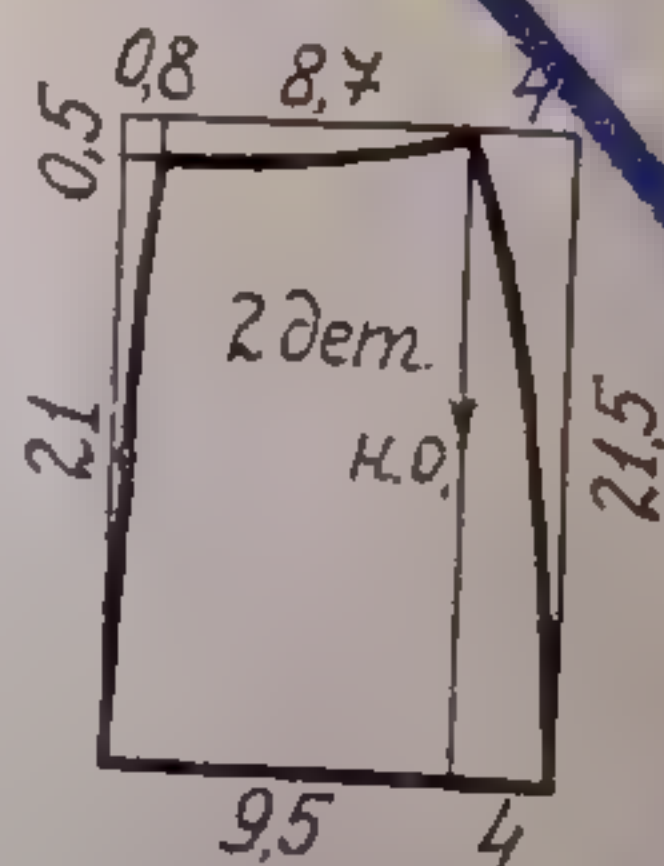


ТРЕТЬЯ МОДЕЛЬ — это юбка на низкой кокетке, украшенной рельефами. Низ юбки — крой полусолнце (он вам знаком и не нуждается в чертеже).

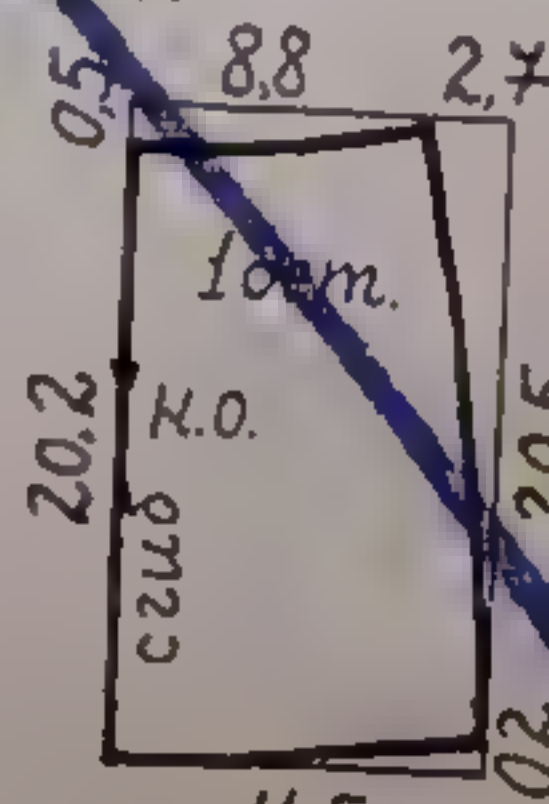
Хорошо смотрится такая юбка из шерстяной материи в клетку или в полоску. Размер 44, рост III, расход ткани — 1 м 60 см при ширине полтора метра.



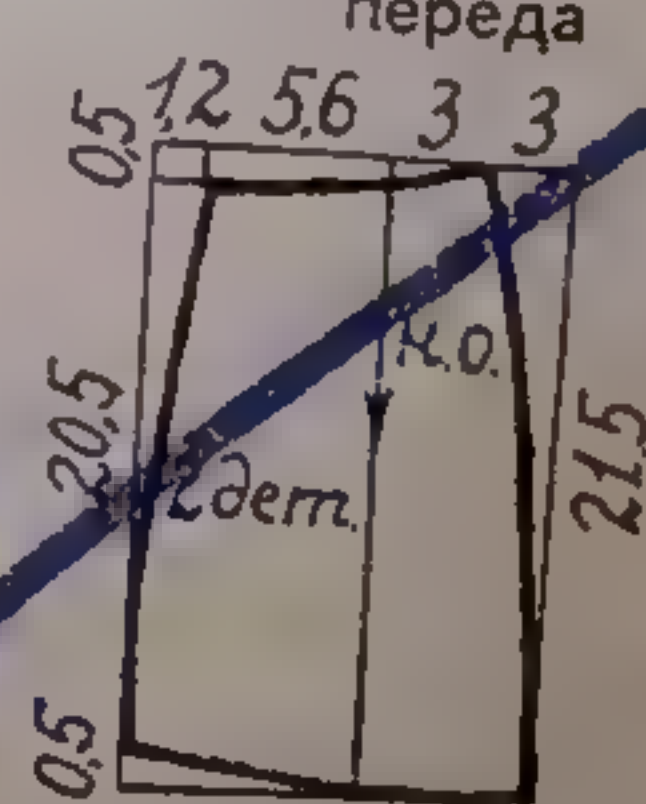
Первая деталь кокетки  
переда



Вторая деталь кокетки  
переда



Первая деталь <sup>11,5</sup>кокетки  
спинки .



Вторая деталь кокетки  
спинки



## Чем вы заняты, если есть свои

### ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ ПИРАМИДА



В конце номера под рубрикой «Хоть поверьте — хоть проверьте» вы прочтете рассказ о загадочных свойствах пирамиды. А сейчас — речь о том, как использовать эти свойства в самых обыденных и полезных целях: для заточки безопасных бритв, которыми, вероятно, пользуются ваш отец, муж, брат или сын.

Сделать миниатюрную пирамиду несложно. Из тонкой плотной картонки рисуем окружность радиусом 150 мм. Из точки пересечения радиуса с окружностью делаем на окружности 4 засечки раствором циркуля 157 мм. Соединив последовательно прямыми линиями засечки между собой и с центром окружности, получаем 4 стороны пирамиды. Транспортиром проверяем углы: между двумя радиусами  $64^\circ$ , между радиусом и хордой  $58^\circ$  (рис. 1). Вырезаем, сгибаем по радиусам и склеиваем. Получается каркас. Укрепляем его дном  $157 \times 157$  мм с вырезанным точно по осевой линии прямоугольным отверстием  $47 \times 67$  мм (рис. 2) и вклеиваем в основание бортиками внутрь.

Пирамида готова. Из другой картонки делаем основание удобных размеров, рисуем четкую направляющую рамку  $157 \times 157$  мм, проводим ось N—S и в центре приклеиваем постамент для лезвия в виде кирпичика  $37 \times 19$  мм и высотой 33 мм (рис. 3 и 4) с намеченной осевой линией. На верхней стороне постамента точно по осевой приклеиваем два бугорка-держателя из склеенных кружочков картона или щепочек — по размеру и распо-

ложению отверстий на лезвии.

Место для пирамиды нужно выбрать постоянное, подальше от железобетонной арматуры, искажающей магнитное поле Земли. С помощью компаса ориентируйте осевую N—S на основании пирамиды точно по линии север—юг. Лезвие после каждого бритья кладем на постамент всегда одинаково, одной и той же стороной, ориентируясь по надписям на лезвии, и накрываем пирамидой, опуская ее точно по направляющей рамке, чтобы не задеть бритву. К следующему утру лезвие как новое! Одно лезвие можно использовать от 40 до 70 раз в зависимости от его качества.

Рис. 1. Каркас пирамиды (вид сверху).



Рис. 2. Дно пирамиды.

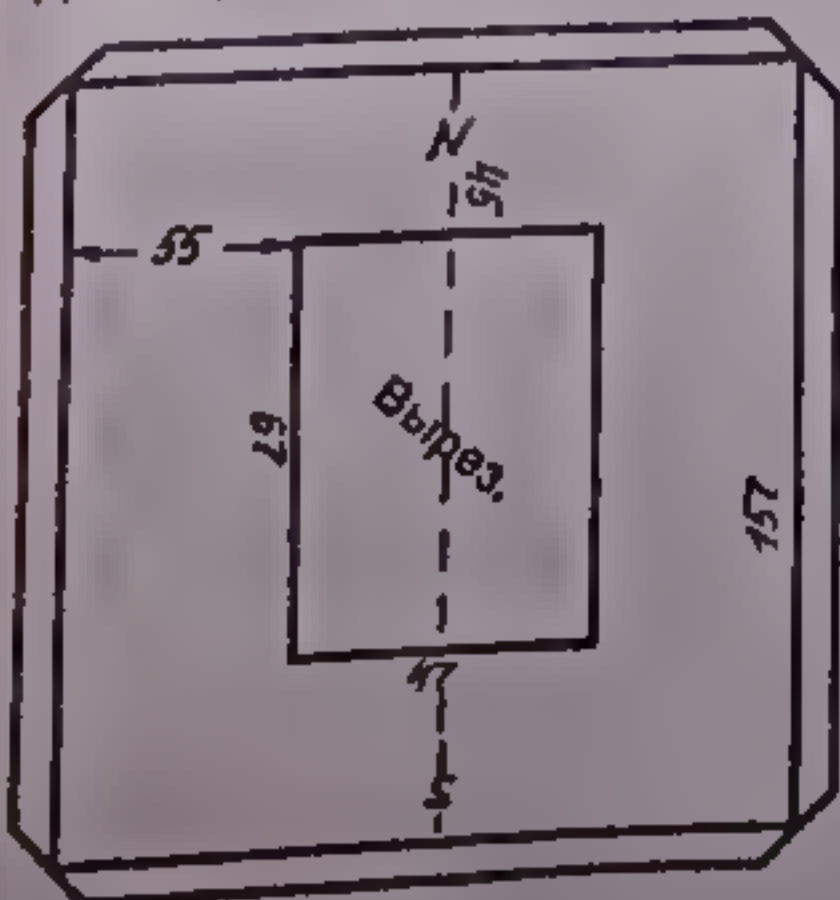


Рис. 4. Постамент.

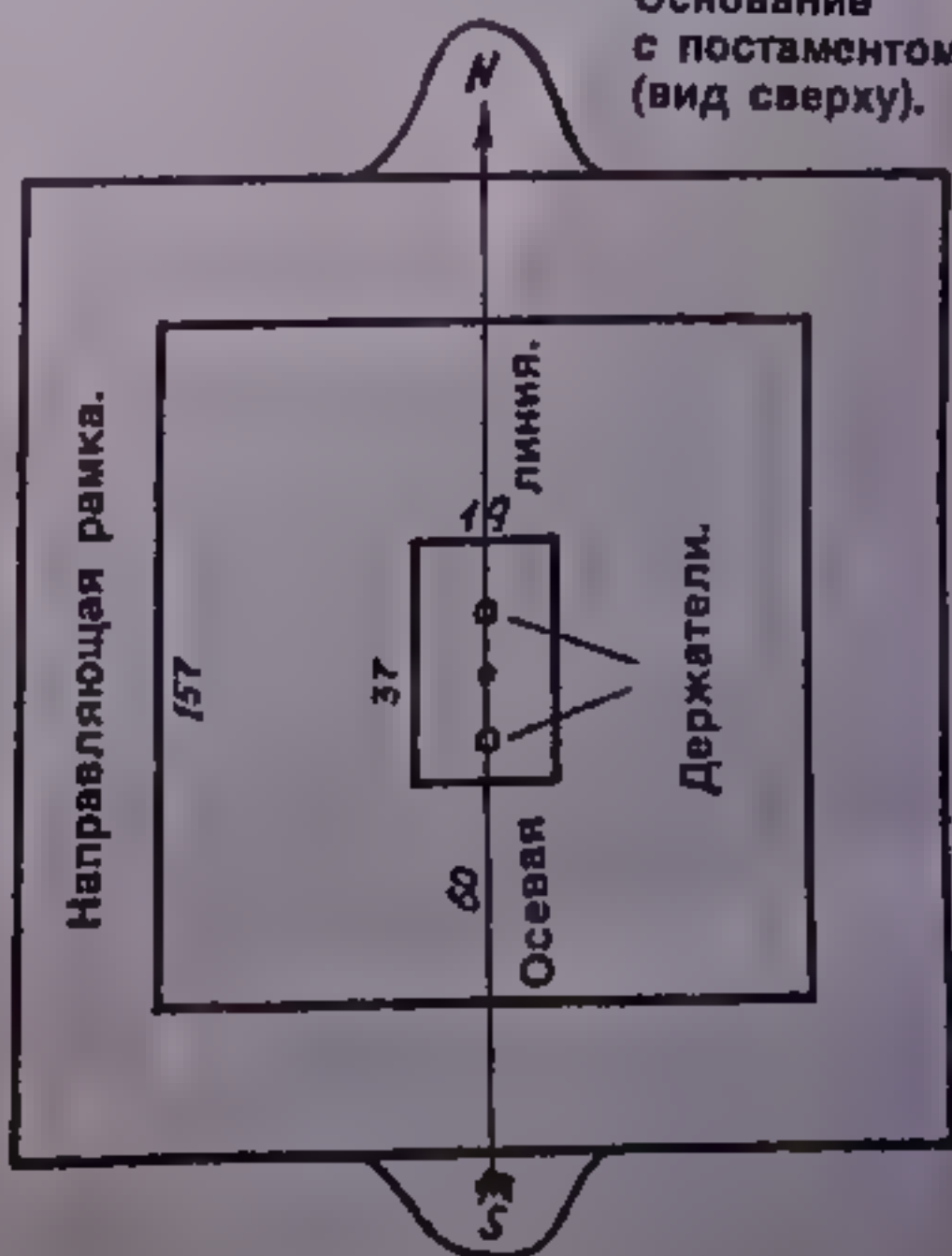
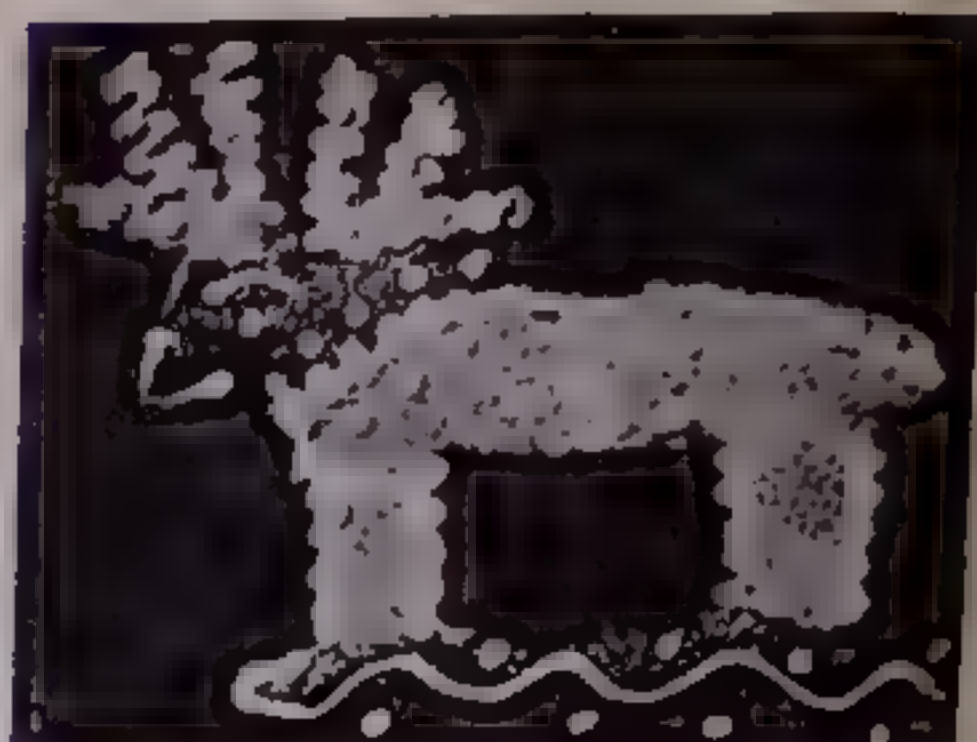


Рис. 3. Основание с постаментом (вид сверху).

### КОМУ ПРЯНИКИ РАСПИСНЫЕ?



Вы прочитали на стр. 26 журнала рассказ об Ирине Михайловне Багрецовой и увидели, какие замечательные расписные пряники она делает. Хотите научиться? По нашей просьбе бабушка Ирина делится своими секретами.

Сначала тесто. На тихом огне растворим 2 стакана

сахара, но поваря не причине в него дики, терев, соды, кого, масло, смесь, лем в ной му. А те для то ко вы та не на Сев зяйки нам. Тесто кам? О часов,

### ЧУДО-ЛЕКАРСТВО ИЗ ЧУДО-ЯГОДЫ

Получила я письмо от Н. С. Приказчиковой из-под Смоленска: «И зачем только я посадила облепиху, да еще лучшее место в саду ей отвела! Ягоды невкусные, собирать их трудно, а что из них приготовить? Придется, видно, вырубать...»

Может, и еще кто из наших читателей настоящей цены облепихе не знает? В таком случае всем скажу, что ягода эта — прямо-таки чудо природы! Неприхотливая, урожайная, к морозу устойчивая. И вкусная, по-моему. А уж полезна! Правда, любит солнце и влагу, в заболоченной почве тоскует.

Делаю из облепихи варенье, кисели, соки, сырой джем, желе, напитки. Вот, к примеру, КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ.

Ягоды мою, обрезаю черешки, укладываю в подготовленные банки до «плечиков», заливаю горячим сиропом (на литр воды — 400 г сахара), накрываю крышками и стерилизую на

водяно до кип 15 для и. тны шеем си. по 1,0 кан во ся 2— слива ния, и. снов Теперь водим минут ливаем вленнь крышк стрее о ренье а ягоди Для облепи толку кой с двой хара. А ПЮРЕ ривают ют чер с сахар 500 г в банки компот. НАПИ товить самый



# СВОБОДНАЯ МИНУТА

сахарного песка, непрерывно помешивая его и подливая воды (1 стакан), пока не получится раствор коричневого цвета. Добавим в него чайную ложку гвоздики, предварительно растерев, столько же пищевой соды и подогретое до жидкого состояния сливочное масло (125 г). Пряную смесь перемешаем и всыплем в нее 1—1,2 кг пшеничной муки первого сорта.

А теперь наберемся сил для того, чтобы хорошенько вымесить тесто. Работа не из легких! Недаром на Севере до сих пор хозяйки поручают ее мужчинам.

Тесто не прилипает к рукам? Оставим его на шесть часов, а сами займемся

формами и глазурью. Сначала формы. Можно разрезать пустую консервную банку (желательно диаметром 15—20 см) на несколько «колец». Мягкая жесть податлива, постарайтесь выгнуть из нее незамысловатые контуры («звездочки», «грибок», «курочки»). А можно сделать форму из плотного картона и вырезать пряники по ее контуру кончиком острого ножа.

Теперь глазурь. 2 стакана песка смочим водой и поставим на слабый огонь. Как только сахар растворится, вольем его тоненькой струйкой в предварительно охлажденные, хорошо сбитые 4 белка, не переставая работать «венич-

ком». Чтобы глазурь сверху не покрылась сухой корочкой, кастрюльку накроем влажной салфеткой.

А пищевые красители у вас есть? Если нет, сделаем «краски» сами. Добавим в глазурь несколько капель свекольного сока — получим розовый цвет, морковного или из апельсиновой корки — желтый. «Кисть» нам заменит кулечек, свернутый из пергамента. Заполним его глазурью нужного цвета. Верхние края кулечка плотно завернем, а снизуотрежем ножницами кончик. При малейшем нажатии пальцев из кулечка вытекает струйка глазури, и можно «рисовать» узоры.

А теперь снова к тесту. Раскатаем его в лист тол-

щиной не более 0,5 см. Вырежем фигурки и уложим их на противень, оставляя между ними зазор не менее 1 см. Перед тем, как сажать противень в разогретую духовку, смажем верх пряников желтком, разбавленным молоком.

Испеченные пряники не спешите снимать с противня. Пусть остынут, станут жесткими. Если некоторые фигурки растрескались — не огорчайтесь. Трещинки можно заклеить сахарным сиропом, и под росписью они будут незаметны.

Теперь начинаем раскрашивать пряники. Какой рисунок или надпись выбрать? Решайте сами и постарайтесь не уступить бабушке Ирине!

водяной бане, не доводя до кипения, литровые банки 15 минут, пол-литровые — 10.

Для **ВАРЕНЬЯ** крупные, плотные ягоды моем, обсушиваем, заливаем кипящим сиропом (на 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, тонкий стакан воды), даем выстояться 3—4 часа. Затем сироп сливаем, доводим до кипения, слегка охлаждаем и снова заливаем ягоды. Теперь ставим на плиту, доводим до кипения, варим минут 10—15 и тут же разливаем в заранее подготовленные банки, закрываем крышками, как можно быстрее охлаждаем, чтобы варенье не потеряло цвет, а ягоды форму.

Для **СЫРОГО ДЖЕМА** облепиху, как смородину, толкут деревянной толкушкой и перемешивают с двойным количеством сахара. А для более кислого **ПЮРЕ** ягоды прежде ошпаривают кипятком, протирают через сито, смешивают с сахаром (на 1 кг ягод — 500 г), раскладывают в банки и стерилизуют, как компот.

**НАПИТКИ** из облепихи готовить можно по-разному, самый простой способ —



потолочь ягоды, развести кипяченой водой, добавить сахар по вкусу. Такой напиток необычайно полезен, отлично утоляет жажду, красив по цвету. Если же ягод у вас не так много, приготовьте **НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ**, он не уступает вкусом и пользой тому, что получен из ягод! Свежие зеленые листья вымойте и мелко нарежьте, разложите в чистые банки и залейте кипяченой водой комнатной температуры (1 часть листьев, 3 части воды). Можно добавить чуточку лимонной кислоты. Оставьте банки в темном прохладном месте на сутки. Затем настоем нужно процедить, отжать через двойной слой марли, на каждый стакан добавить 1—2 чайные ложки меда. Полстакана такого напитка в день достаточно, чтобы чувствовать себя бодрой, сохранять хорошее настроение. Употреб-

лять в большем количестве не советуем.

И, наконец, **ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО**, это чудодейственное снадобье, которым у нас в деревне, бывало, лечили и ожоги, и обморожения, и всякие болезни кожи... Можно ли его приготовить дома, спрашивают наши читательницы? Можно! Конечно, оно будет отличаться от того, что делается в специальных условиях, но полезные качества сохранит.

Делают его у нас по-разному. Я так: мою и подсушиваю на сите ягоды, растираю деревянной толкушкой, только обязательно в стеклянной, керамической или эмалированной посуде. Отжимаю сок, сливаю его в прошпаренную банку и оставляю на сутки в темноте и прохладе. Затем собираю с поверхности выделившееся масло — его получается примерно

70—80 г из килограмма ягод.

А соседка предпочитает другой способ, она говорит, что масла у нее получается больше. Попробуйте: ягоды нужно вымыть, высушить в темном месте, очень хорошо измельчить (можно использовать для этого кофемолку) и залить подогретым растительным маслом так, чтобы оно только слегка закрыло массу. Выдерживать с неделю при комнатной температуре в темном месте, перемешивая время от времени. Затем отжать, отфильтровать, дать отстояться, чтобы стало прозрачным, и осторожно слить: осадок не должен попасть в масло! Хранить в холодильнике, в стеклянной бутылке или банке.

Облепиховое масло можно употреблять и в пищу, только в этом случае его нужно сильно разбавить обычным растительным — на стакан облепихового 5 стаканов растительного. Получается очень вкусная заправка для салатов, винегретов, отварного картофеля.

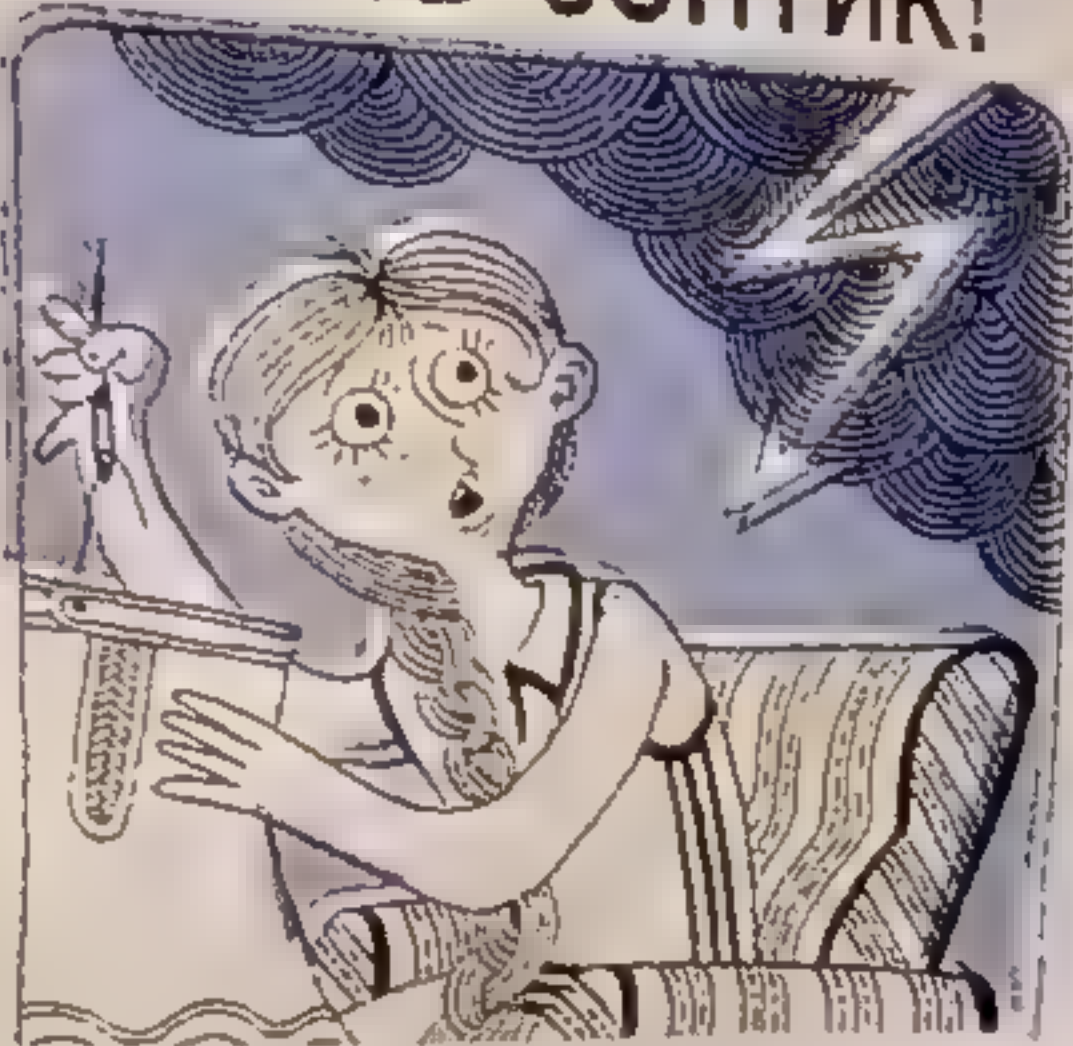
Приятного аппетита!  
ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА.



## А девушке в восемнадцать

Семь стихий и мы

НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ВЗЯТЬ ЗОНТИК!



Сентябрь — время дождей. И все чаще в редакционной почте письма с тревожными вопросами: как отличить обычный дождик от кислотного, опасного для здоровья? Как уберечься от него? Читателям отвечают:

И. М. НАЗАРОВ, ДОКТОР ФИЗИКО - МАТЕМАТИЧЕСКИХ НАУК, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ИНСТИТУТА ПРИКЛАДНОЙ ГЕОФИЗИКИ:

— Кислотными называют в обиходе дожди с повышенным содержанием сернистого газа и окислов азота. А повышается оно в результате промышленных выбросов, насыщенных вредными парами. Кислоты имеют низкий удельный вес, поэтому они свободно поднимаются на высоту 1,5—2 км от земли, там концентрируются в толще слоев атмосферы и затем выпадают обратно на землю вместе с дождем.

Своеобразным «выбросом» можно назвать и насыщение атмосферы выхлопными газами автомобилей. Концентрируются они ниже, примерно в 10 метрах от земли, и обыкновенный дождь, проходя через них, может приобрести кислотные свойства.

Распознать кислотный дождь можно по кислому привкусу во рту, который появляется, если вы попали под него. В качестве профилактики рекомендую простое народное средство: промывание носоглотки холодной, слегка подсоленной водой. Делать это лучше ежедневно.

Т. Н. ЖУЧКОВА, ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ДЕРМО - КОСМЕТОЛОГИИ МОСКОВСКОГО ИНСТИТУТА КРАСОТЫ:

— Как известно, кислоту нейтрализует щелочь. Поэтому, если вы попали под кислотный дождь, хорошенько вымойтесь с мылом, а потом на чистую, сухую кожу нанесите тонкий слой растопленного жира (гусиного, свиного нутряного).

Волосы тоже неплохо промыть, затем ополоснуть чистой водой с добавлением столового уксуса, яблочного или лимонного сока (столовая ложка на литр воды) или раствора лимонной кислоты (на кончике ножа).

А вообще рекомендую в неустойчивую погоду носить с собой зонтик, тогда вы будете гарантированы от «сюрпризов».

В. Г. ЗЕМСКОЙ, ЗАВЕДУЮЩАЯ ЛАБОРАТОРИЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИОЛОГИИ РАСТЕНИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ИМЕНИ К. А. ТИМИРЯЗЕВА:

— «Кислые» дожди портят леса, губят рыбу в водоемах. Безусловно, не приносят они пользы и садам, огородам. Уберечь урожай от вредного «полива» можно, хорошенько обдав растения чистой водой, то есть, по существу, «вымыв» их. Что же касается клубней, то их достаточно надежно защищает сама почва, обладающая фильтрующими свойствами.

Записала А. КОРОЛЕВА.

### Школа для мам

«ТИШЕ, ТАНЕЧКА, НЕ ПЛАЧЬ!»



...А двухмесячная Танечка все хнычет, но тут вы суете в ее ротик пустышку, и ребенок зачмокал, успокоился. Знаете, почему? У него пока «сосательный рефлекс» развит сильнее всех других. С пустышкой во рту он, можно сказать, забывает обо всем на свете.

Но именно поэтому не надо злоупотреблять пустышкой. Занятый ею малыш меньше интересуется окружающим, хуже развивается. У детей, сосущих пустышку до года и дольше, может сформироваться неправильный прикус. Запомните, что они позже начинают говорить. Так что постарайтесь обойтись без пустышки!

А как быть с соской, с помощью которой вы кормите малыша из бутылочки? Лучше бы и от нее отказаться! Каши, фруктовое и овощное пюре ребенок может есть с ложечки — конечно, маленькой по размеру, удобной формы. Он легко освоит эту «науку», если вы сами будете терпеливы. Только не набирайте полную ложку и не запикивайте ее в ротик малыша, а старайтесь, чтобы он сам снял пюре с ложечки губами.

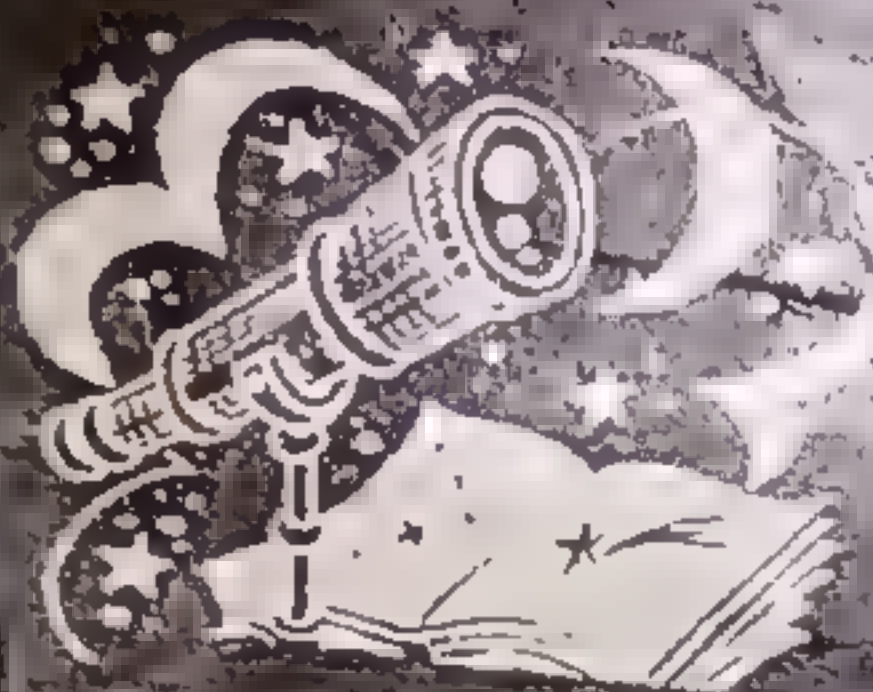
К возрасту 8—9 месяцев — новый этап в кормлении: одной ложкой вы кормите ребенка, а другую даете ему в правую руку. Конечно, для начала он попробует стучать полученной ложкой по столу, размазывать кашу по тарелке, может бросить на пол. Но пройдет неделя-другая, и с вашей помощью он научится использовать ложку по назначению. А пить мы уже умеем из чашечки.

Не раздражайтесь, если ребенок вымажет в каше и щечки, и передник — все это временные неудобства, зато, пользуясь ложкой, он раньше научится говорить, лучше будет произносить сложные звуки.

Е. БАЙБАРИНА, кандидат медицинских наук.



# Хозяюшка



Октябрь —  
месяц  
продуманных  
решений,  
семейного  
лада,  
плодотвор-  
ного  
труда.

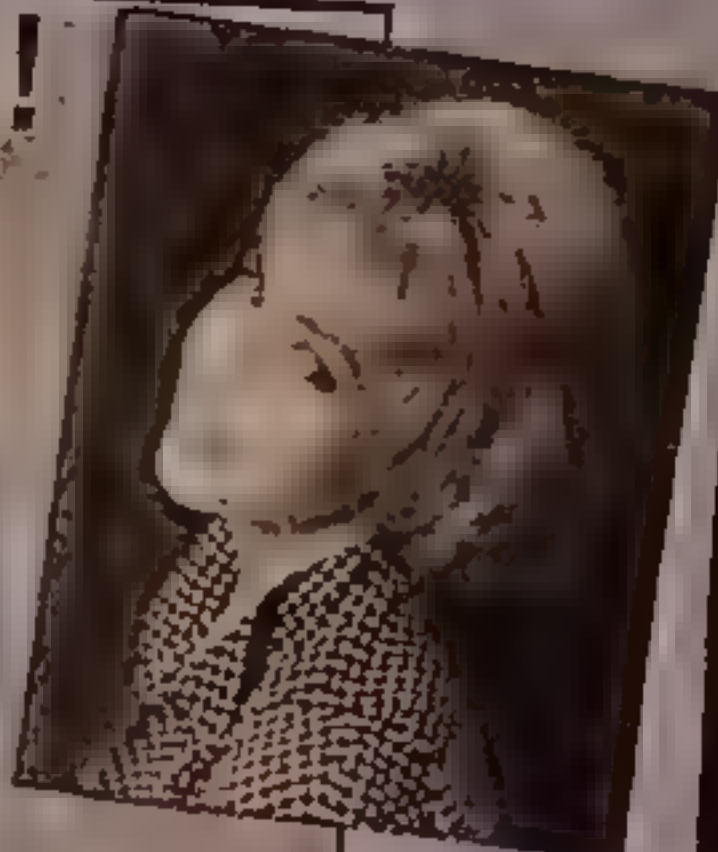


СТОИТ ЛИ  
ГУЛЯТЬ  
ПОД  
ДОЖДЕМ?  
СПРОСИМ  
ОБ ЭТОМ  
УЧЕНЫХ.

БОЛЬШОЙ ПАРАД ЮБОК.



СТРИЖКИ В СТИЛЕ «ПАНК»  
УЖЕ НЕ МОДНЫ!



БАБУШКА ИРИНА  
РАСКРЫВАЕТ  
СЕКРЕТ...





Шьём, валяем,  
вышиваем...

- Обматываем застёж-

Вы  
стрижку  
кого, ж  
та. Вол  
пышны  
ротким  
2 и 2-а в  
вариант  
та» (авт  
прическ  
на п  
асем  
или ле  
иногда  
гуди.  
Неск  
пел  
шей д



# КО... какая стрижка ни пристала!

## КОСА — ДЕВИЧЬЯ КРАСА

В младших классах чуть ли не у всех девочек аккуратные косички. Но чем девочка старше — тем больше ей хочется избавиться от косичек, подстричься и вообще изменить прическу, чтобы выглядеть старше, красивее, современнее.

— Вполне естественное желание, — считает Долорес Кондрашова, многократный победитель конкурсов парикмахерского искусства, — тем более что выбор современная мода предлагает богатый. Условие одно: прическа должна быть женственной. Это девиз современной моды. Жесткие силуэты стрижек «под панков» отодвинулись в прошлое.

Конечно, лучшая прическа та, которая вам больше всего идет. Поэтому советуем не спешить с выбором самой экстравагантной стрижки. Внимательно посмотрите на себя в зеркало, подумайте, что в лице стоит подчеркнуть, какие недостатки скрыть. Постарайтесь сами стать художником для себя. Только после этого отправляйтесь в парикмахерскую.

Вы выбрали короткую стрижку? Она требует мягкого, женственного силуэта. Волосы должны быть пышными на затылке и короткими на шее. На фото 1, 2 и 2-а вы видите несколько вариантов стрижки «Комета» (автор О. Анваров). Это прическа и на каждый день, и для праздников. Волосы на макушке могут быть совсем коротко сострижены или лежат мягкими локонами — тогда их придется иногда подкручивать на бигуди.

Несколько слов для родителей: если прическа вашей дочери показалась вам



слишком «смелой», не спешите устраивать сцены и требовать, чтобы она привела себя в божеский вид. Ведь стрижка уже сделана, любая переделка даст обратный результат — будет только хуже. Постарайтесь понять, что дочке хочется быть красивой. А то, что ваши представления о красоте уже не совпадают, — в этом нет ничего страшного, это естественно.

Очень красивые прически можно сделать из волос длиной чуть ниже плеч. Основой для таких стрижек остается «каре». На фото 3 — один из вариантов: «Каприз» (художник Д. Кондрашова). Это прическа в стиле 60-х годов, который сейчас входит в моду. А вариантов может быть великое множество (например, на фото 4). Для праздников особенно торжественных случаев можно сделать прическу и посложнее



(фото 5). Для этого не обязательно бежать в парикмахерскую. Попробуйте уложить волосы сами: мягкие бигуди, фен и... немножко терпения.

Конечно, чем волосы длиннее, тем больше внимания и заботы они требуют. Очень часто девушки, у которых прекрасные длинные волосы, жалуются: «Как надоели эти «хвосты» и косы!» Почему-то считается, что, кроме кос, уже ничего и не придумаешь. Но ведь это не так! Те же самые косы можно заплетать по-разному. Можно делать различные пучки, можно накручивать мягкие локоны. Если не хочется возиться, а волосы подстригать жаль, найдите компромисс: подстригите часть волос спереди, а сзади оставьте длинные. А дальше — все, что угодно: различные челки, локоны, заколки, банты и укра-



шения. Все это сейчас очень модно.

А для тех, кто не хочет расставаться с косами, мы предлагаем праздничный вариант (фото 6) — мягкое объемное плетение, женственный силуэт. Что может быть красивее?

Е. РУЗАКОВА

Фото С. БУЛАВСКОГО.





# показывают космические часы?

Приложение к журналу «Крестьянка»

## Октябрь

Первая декада октября эмоционально очень разнообразна и для многих будет полосой невезения и ошибок, зато последняя неделя сложится удачно и позволит наверстать упущенное. Наиболее насыщены событиями 3-е и 11-е числа.

Луна в перигее 15, в восходящем узле 11. Полнолуние 14(15), новолуние 29(30).

13—15 октября — повышенная опасность дорожно-транспортных происшествий.

**ОВЕН (21.3—20.4).** Октябрь требует от вас максимума благоразумия. Не рубите сплеча, семь раз отмерьте, прежде чем отрезать. Напряженная обстановка на работе не способствует мирным отношениям с близкими. Потерпите, постарайтесь сдержать эмоции: во второй половине месяца вам повезет, и, пожалуй, по-крупному. Неблагоприятные дни: 1, 3, 4, 12—14, 24, 28. Благоприятные — 2, 5, 10, 18, 23, 26, 27, 31.

**ТЕЛЕЦ (21.4—21.5).** Вы очень напряжены, загружены работой и при этом неважно себя чувствуете. Вторая половина месяца, однако, складывается значительно лучше первой: 27—31 тучи рассеиваются и вам улыбнется удача. Будьте особенно внимательны на улицах и в поездках 5—15. Ловите шанс удачи 1, 6, 9, 10, 12, 13, 17, 20, 22, 28. Выдержки и терпения потребуют 2, 4, 11, 14, 18, 21, 25.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6).** Хороший месяц для вас! Расцвет творческой активности. Успешное развитие сердечных дел. Изобретательность в преодолении трудностей, в том числе и тех, которые связаны с детьми. Уязвимое место — финансы, но в самом конце месяца возможна прибыль из неожиданного источника. Ваши оптимизм и настойчивость помогут добиться успеха 1, 4, 9, 21, 23—25, 27, 28, 31. Затруднения вероятны 2, 6, 10, 12, 13, 18, 20.

**РАК (22.6—23.7).** Вас обуяет множество желаний,

и почти все удастся удовлетворить! Преобладают домашние заботы, вы хорошо с ними справляетесь, что приносит вам одобрение близких и приятное чувство самоуважения. Эмоционально насыщен период 4—7. Примерно с 15 до конца месяца — полоса удач и везения. Разочарования возможны 3, 7, 11, 13, 14, 19, 21.

**ЛЕВ (24.7—23.8).** Беспокойная, полная событиями жизнь по душе Льву. Контакты, письма, общение с интересными людьми. Большой объем информации и впечатлений. Пожилым, однако, пора активно заняться своим здоровьем. 1—7 не слишком приятный период (вероятны разногласия с начальством и значительные расходы), зато последняя неделя сложится превосходно. Удача вероятна 5, 10, 24, 25, 28. Будьте внимательны 2, 7, 11, 14, 21.

**ДЕВА (24.8—23.9).** Много хозяйственных забот и проблем, связанных с детьми, особенно в первой половине месяца. В 20-х числах возможны разногласия с начальством или друзьями. Последняя треть октября складывается значительно лучше: творческая активность получает одобрение в деловых кругах, дома устанавливаются душевные, дружеские отношения. Расклад благоприятных и неблагоприятных дней, как у Близнецов.

**ВЕСЫ (24.9—23.10).** Октябрь дает широкие возможности для проявления ваших дарований, нужно

лишь не упускать благоприятных шансов, концентрирующихся 6—9 и 26—31. Но октябрь — это еще месяц своеобразной духовной перестройки: придется кое-что изменить в личных планах. Активность сулит вам удачу 1, 6, 9, 10—13. Не унывайте, если не все задуманное реализуется 2, 4, 14, 18, 21, 25.

**СКОРПИОН (24.10—22.11).** Повседневные заботы почти не оставляют вам свободы маневра. Весь месяц вы в ситуации связанных рук и вынужденных решений. Старайтесь не сосредоточиваться на неприятном, ищите духовную поддержку в своих любимых занятиях, музыке, книгах. Постарайтесь использовать благоприятную ситуацию 5, 7, 11, 12, 17, 20 и будьте благодарны 1, 3, 4, 10, 13, 14, 16, 22, 26.

**СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12).** Для вас октябрь — месяц планов и замыслов, активной общественной деятельности, контактов с друзьями. В профессиональной сфере 15—22 возможны трудности, некий затор. Благоприятные ситуации вероятны 2, 9, 12, 16, 18, 20, 21, 25, 29, 30; неблагоприятные — 3, 4, 7, 11, 14, 23, 26, 27.

**КОЗЕРОГ (22.12—20.1).** Напряженный, но плодотворный в профессиональном отношении месяц. Затруднения связаны с освоением новой техники, новых методов, однако присутствующая вам ответственность и изобретательность после 20-го ведут к успеху. лишь бы не подкачалось здоровье

в начале и середине месяца. 27—31 удачная творческая полоса, вероятность признания ваших заслуг. Случай помогает вашим замыслам 5, 9—11, 15, 24, 29. Осторожность и осмотрительность не помешают 1, 3, 7, 8, 14, 16, 20, 21, 23, 27.

**ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2)** может надеяться на реализацию своих желаний (в разумных пределах, конечно). Это месяц развития и духовного роста, чему, возможно, будет способствовать далекая поездка. Вам предстоит осознать и подвергнуть тщательному анализу свое положение в рабочем коллективе, сформировать установки дальнейшей жизни. Во многом здесь могут помочь друзья. Кризисные явления, возможные в начале месяца, не должны стать поводом для того, чтобы падать духом: после 17-го они могут обернуться большим успехом. Обстоятельства на вашей стороне 1, 2, 4, 9, 10, 11, 15, 24, 25, 29 и могут противодействовать 3, 12, 13, 16, 19, 21, 26, 30.

**РЫБЫ (20.2—20.3).** Октябрь для вас — это как бы переходный месяц, готовящий успехи ноября. Много контактов с официальными инстанциями. Вероятны существенные расходы. Идеи первых двух недель вряд ли будут плодотворными, однако затем наступает хорошая полоса: оживление творческой активности принесет ощутимые результаты. Смело продвигайтесь вперед 2, 5, 9, 12, 16, 24, 29 и «тормозите на поворотах» 1, 3, 4, 7, 14, 18, 20, 23, 27, 31.



# ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

• МАРТ  
ОБЛЮБОВАЛ  
АКВАМАРИН

• КОМУ  
ПРЯНИКИ  
МЕДОВЫЕ?

• ВЕСНОЙ  
Я БОЛЕН...

Правда, красивые шапочки? Не очень теплые, но весной ведь это необязательно. Пожалуй, самое большое достоинство этих головных уборов — простота изготовления.

Опытная вязальщица справится с этим за час, а для новичков — прекрасная возможность поупражняться, тем более, что пряжи средней толщины потребуется всего-

навсего от 30 до 80 г. Спицы № 3.

**МОДЕЛЬ 1.** Набираем любой нитью, но не той, из которой собираемся вязать, 30—35 петель и провязываем 4—6 рядов чулочной вязкой. Теперь присоединяем основную нить и, не меняя узора, вяжем полотно в соответствии с размером окружности головы. Обрываем нить, присоединяем ту, которой набирали петли вначале, и провязываем еще 4—6 рядов. Теперь постороннюю нитку отплетаем и открытые петли соединяем трикотажным швом «петля в петлю», образуя замкнутый круг. Края полоски закатываем внутрь.

Таких повязок может быть две, контрастного цвета. Фантазия вам подскажет, как уложить их на голове. Один из вариантов — на фотографии.

**МОДЕЛЬ 2.** Двойная повязка. Принцип исполнения тот же. В работе 50 петель. Вязка чулочная. Вяжем полотно нужной длины, сшиваем, подхватывая иглой поочередно каждую петлю то одного, то другого края полотна. Перехватываем полоску трикотажной бейкой, которую украшаем брошью, пуговицей, бантиком, бусинами — чем хотите.

**МОДЕЛЬ 3.** В этой «шапочке» хорошо ходить на лыжах. Связать ее можно любым двухсторонним узором, из одноцветных или разноцветных ниток. Вяжем две полоски шириной 6—7 см. Основная — по окружности головы, дополнительная — примерно на 10 см короче. Более точно определит примерка.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

## ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ





## ПЛЕД — НА ЖАКЕТ

«Гвоздь» сезона — пальто или длинная куртка из ткани или меха, натурального или искусственного. С натуральным, конечно, могут быть проблемы. Что же касается искусственного меха, то он есть в продаже, всем доступен и выглядит в лучах ослепительного весеннего солнца очень нарядно.

Сшить жакет легко и быстро. Силуэт — прямой, с втачными рукавами. Линия плеча слегка спущена. Спинка цельнокроеная. По переду — застежка на навесных петлях. Их

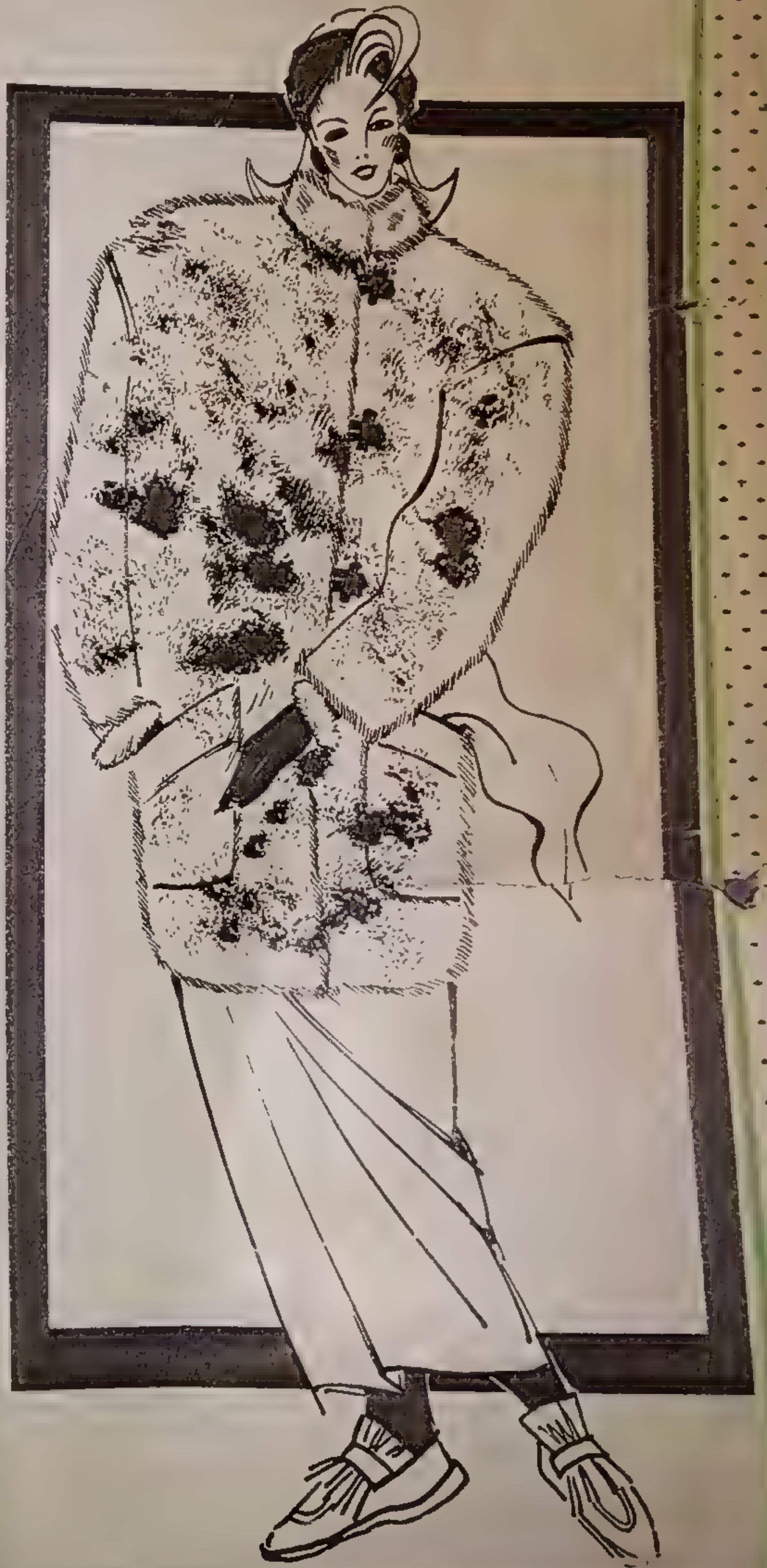
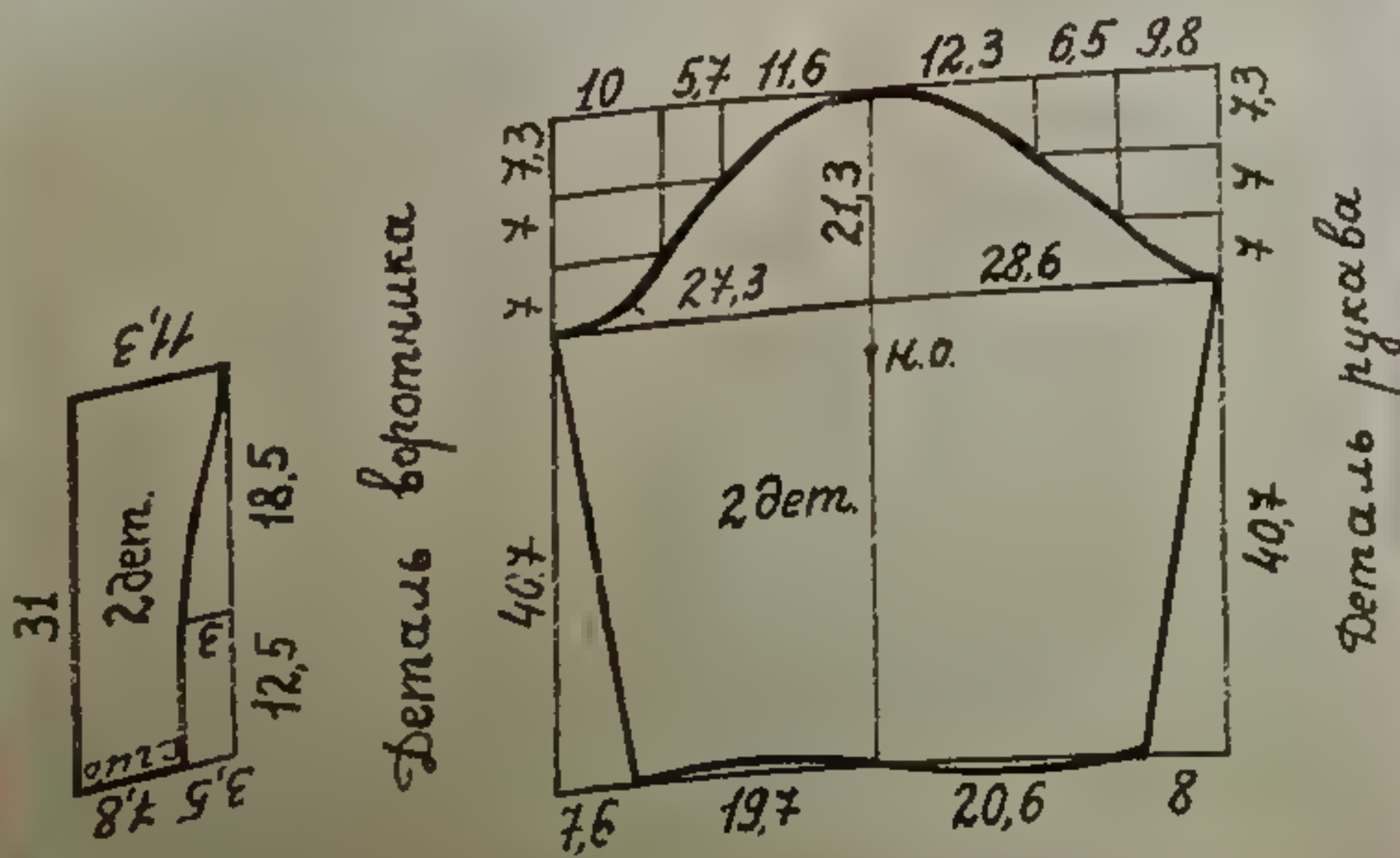
можно сделать из замши или кожи. Воротник — стойка, спереди слегка завышенная. Карманы накладные или в боковых швах.

Кроим каждую деталь в один слой по направлению ворса. Припуски на швы 2—2,5 см, низ подгибаем на 4—5 см. Швы стачиваем на машинке, разутюживать их не надо. Ватин весной нам, естественно, не понадобится, поэтому обойдемся одной подкладкой. Ее выкраиваем по лекалам верха — для рукавов немного короче линии сгиба. Подкладку притачиваем к верху изделия на машинке — по бортам и горловине. А в прой-

мах — на руках. По низу она может быть притачной или отлетной. Отлетную закрепите над боковыми швами ленточками, сшитыми из подкладочной ткани. На такой жакет 48-го или 50-го размера потребуется искусственного меха (или пушистой толстой

ткани типа пледовой) 2 м 30 см при ширине 1 м 40 см. Подкладочной ткани — 1 м 60 см при ширине 1 м 40 см.

Приступаем к шитью. Стачиваем плечевые и боковые швы. Борта обрабатываем цельнокроеными или





«...даю тебе мягкую тряпочку...» Важны не только слова — важен тон голоса, внутренняя доброжелательность. Кажется, так просто — и уже нет места обиде. В другой раз невестка дважды посолила суп. За обедом свекор со свекровью переглянулись, положили ложки и... засмеялись: вот, дескать, как влюбилась молодая, а суп — это ерунда. Суп можно другой сварить.

В такой семье, надо думать, не возникнет спора и о том, как развешивать белье. Наверное, свекровь скажет: давай-ка твои платки, чтоб не выгорали, повесим наизнанку, а белье, что ближе к телу, налицо. Вот и все. Найти взаимопонимание совсем не трудно — было бы желание!

Но не только старшая из женщин несет ответственность за «погоду» в семье, и с младшей не меньший спрос. Даже если невестке от души рады, не мешает помнить, что тыходишь в дорогой тебе, но новый дом. Станет ли он таким, каким виделся еще в девичьих мечтах? Ведь здесь сложились и царят свои законы, иногда отличные от тех, к которым ты привыкла. Действуют свои, подчас странные, непонятные и даже причудливые на посторонний взгляд привычки. Не тот распорядок дня, не те вкусы, чаще или, наоборот, реже ходят здесь в кино, и книг читают меньше, а может, значительно больше, чем в твоей прежней семье. Девушка, привыкшая в рабочем или студенческом общежитии тратить деньги самостоятельно, теперь должна отдавать их в общий котел, а та, что раньше отдавала все матери, вдруг сама должна строить семейный бюджет...

Чтобы разобраться в житейских сложностях, не надо спешить. Надо понять. Во всяком случае, постараться понять.

Появление невестки естественно и закономерно меняет к лучшему, смягчает весь микроклимат семьи. Мать не узнает сына: преображенный силой любви, он становится как никогда внимательным, чутким, заботливым. Он бежит за хлебом, моет пол, приносит цветы, делает массу дел, от которых раньше пренебрежительно отмахивался. Эти счастливые превращения согревают всех вокруг. Тут-то бы и закрепить навсегда эти признаки настоящего возмужания! Но порой мать, ослепленная ревностью, забывшая, как когда-то сама мечтала, чтобы муж делил с ней домашние заботы, выступает этаким разрушительной силой: «Ты что в бабу превратился, совсем тряпкой стал, не мужское это дело...»

Злые, неумные слова, бывает, попадают в цель: невестку делают врагом, сына — равнодушным, мать и свекровь — одинокой. Из семьи уходят лад и согласие.

Увы, как часто иным матерям кажется, что сын достоин лучшей судьбы, что он ошибся в выборе, и ее, матери, дело помочь исправить ошибку. И начинается беспардонное вторжение в запретную зону тонких, интимных отношений.

«Страшно даже вспоминать, как невзлюбила меня свекровь...» — так по прошествии многих лет пишет о начале своей семейной жизни Лидия Павловна М. из Харькова. Не о такой жене для своего единственного сына мечтала мать ее мужа: простовата, не очень красива, образованием против сына-инженера не вытянула. Не смогла свекровь подавить в себе глухой ревности, видя, как невестка прочно поселилась в сердце, раньше принадлежавшем только ей. Не признала за молодой женщиной прав, дарованных человеку любовью, и поклялась разлучить сына с женой... Шли годы, в семье подрастали двое мальчишек. Бабушка горячо любила внуков и со слепым упрямством продолжала ненавидеть невестку. «Поверьте, у меня были все основания ответить ей тем же и лишить общения с нашими

мальчиками, — рассказывает дальше Лидия Павловна. — Но я никогда ни словом не обмолвилась перед детьми о ее кознях против меня, ничем не разрушила детского представления о доброй бабушке. Они бежали к ней в гости, а я как ни в чем не бывало расспрашивала их о ее самочувствии. Задолго до ее дня рождения мы обсуждали, какой подарок ей купить. С гордостью мальчики несли по зимней улице букет цветов для бабушки. Сейчас ей много лет, она уже три года не выходит из комнаты, но хочет жить одна, как она говорит, сама себе хозяйка. И три года изо дня в день после школы бежит к ней наш младший сын. Моет пол, выносит мусор, бежит в аптеку, в магазин, приносит воду, читает газеты и книги. Иногда меня спрашивают, что я выгадала от этого? Очень многое. Прежде всего я не лишила детей сказочного детства с бабушкой. Я привила им чувство сострадания, научила заботиться о старом и больном человеке. Они не чураются никакой работы...»

В этом письме — глубина постижения сложностей жизни, умение смотреть вдаль, благородство и тонкость женской натуры. Это победа светлых, умных человеческих отношений!

К сожалению, наша почта приносит вести и о поражениях. Предоставим слово, например, вот этому письму — из Керчи, от Ольги Ш. Ольга навестила в селе под Киевом свою вышедшую замуж подругу. «Валентину я помнила красивой, стройной девушкой с большими черными глазами. Я не поверила себе, увидев запуганную худую женщину, которая буквально ничем не могла угодить ни мужу, ни его матери. Свекровь руководила каждым движением Вали, без конца ее поучала. Она прямо-таки стреляла по своей жертве страшными словами. Валентина как-то вздрагивала и с испугу делала не по-свекрушечьи, чем приводила последнюю в ярость...» Словно из драм Островского, из заплесневелых углов домостроя выплывает образ грозной свекрови, той, что заедает век молодой женщины, находя своеобразное удовлетворение в том, чтобы испытывать над нею свою власть. И вряд ли в подобном случае помогут слова о поиске взаимопонимания. Если несовместимость грозит разрушением личности, если брошено под ноги и растоптано достоинство молодой женщины — выход только один: покинуть дом, не ставший родным.

Рядом с только что рассказанной историей глотком свежего воздуха кажутся письма о подлинно человеческих, освещенных добротой и сердечностью отношениях в семье. «Я живу с тремя свекровями. Вы удивлены? Мать мужа умерла вскоре после его возвращения с фронта. Но тетушек, сестер матери, мы не оставили. Старшей сейчас 90 лет, средней 87 и младшей 80. Об их состоянии говорит возраст да плюс болезни. Мне нелегко, много работы, но у нас очень хорошая, большая и дружная семья», — пишет нам Зинаида Михайловна Соколова из Рязани.

Разные письма — светлые и грустные, утверждающие и вопрошающие, наивные и мудрые... А за ними — разные люди, судьбы, жизни.

Две женщины — свекровь и невестка. Крепкая, глубокая, родственная связь. «Помните, что отныне вы родные друг другу люди. Так не скупитесь на душевное тепло, не копите обиды. Будьте уступчивее, снисходительнее друг к другу, делитесь всем добрым, что у вас есть». Не правда ли, прекрасно написала Нина Алексеевна С. из Саратова! И если бы все мы следовали этим советам, не нужен был бы и наш сегодняшний разговор.

С. ЛАПТЕВА

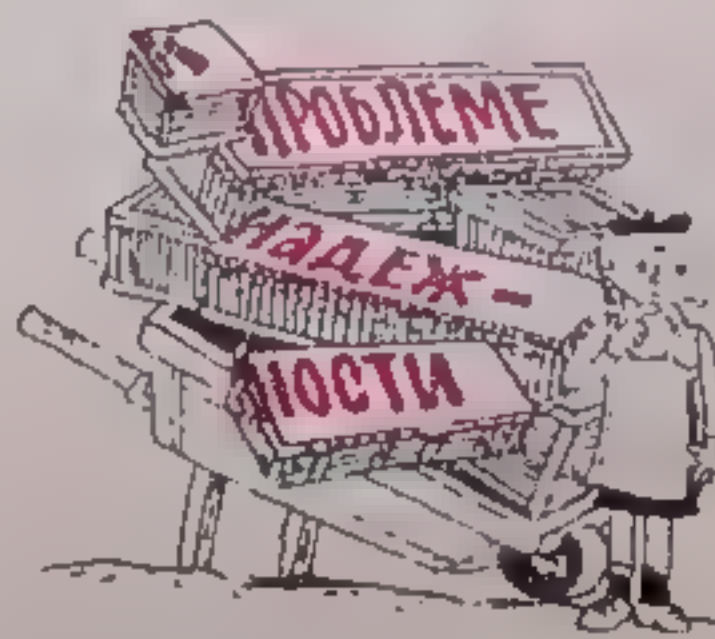
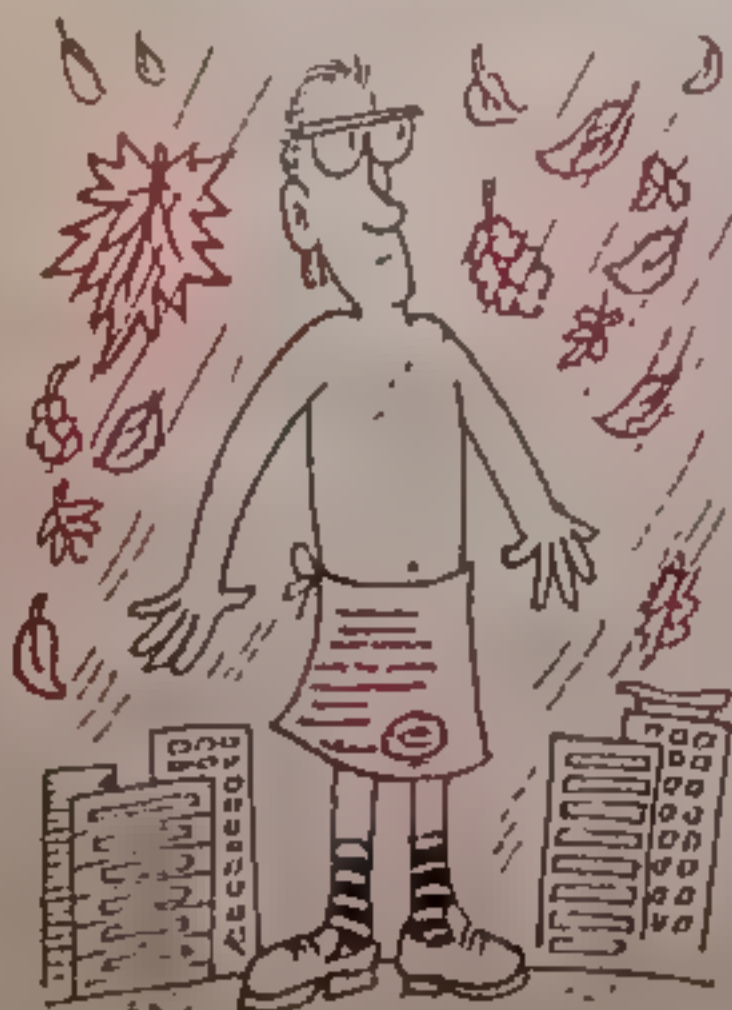
**Фитовый  
листок**  
№ 850604

Проявляя заботу о жителях города Мытищи, производственное объединение химчистки и крашения «Радуга» раскинуло сеть приемных пунктов в непосредственной близости от клиентов. В эту сеть и попался сотрудник института по проектированию предприятий искусственного волокна В. И. Глазов. Прельстившись возможностью сэкономить массу времени, он сдал в чистку свои брюки, так сказать, без отрыва от производства, получив взамен квитанцию от 19 мая 1976 года за № 850604.

С тех пор Владимир Иванович предпринял несколько безуспешных попыток совершить обратный обмен — квитанции на брюки. Он писал заявления на имя начальника Дома быта, выучил наизусть

номер телефона, по которому милый женский голос неизменно приглашал «заходить почаще», «звонить попозже». Сеть бытовых услуг и по сей день крепко держит клиента.

В связи с наступлением осени квитанция несколько пожелтела, но ее вполне можно использовать вместо брюк, как это делали находчивые мужчины еще до наступления эры химчистки и крашения.



...От начала и до конца смены возим мы на тачке из склада в цех материалы, а потом из цеха на склад возем готовую продукцию. Расстояние сто метров с небольшим, то под уклон, то на подъем...

А неподалеку стоят и не используются два электрокара, предназначенные как раз для той работы, которую выполняем мы. Говорят, что с тачкой надежнее...

Подсобницы шорного цеха  
электротехнического завода  
гор. Артемовска

**ТО «ГОР»  
ТО «ХОЛ»**

Так, с переменным — то горячим, то холодным — водоснабжением работает женская душевая на флотационной фабрике Соликамского калийного производственного рудоуправления № 2. Трудная сложилась ситуация. Сказать, что душ работает, нельзя. И сказать, что не работает, тоже нельзя...

Точно так же нельзя сказать, что руководство фабрики не заботится об улучшении условий труда женщин. Но и сказать, что заботится, тоже вроде бы нельзя... Как тут разобраться?





## Эталон и товар

Зайдите в любой магазин—полки забиты добротными свитерами, платьями, костюмами. Верхний трикотаж, когда-то считавшийся предметом дефицита, сегодня лежит на прилавке, ждет покупателя. Главная претензия: несовременно, старомодно. Требования к качеству товаров растут. Теперь выбирают не между плохим и хорошим—между хорошим и отличным.

Почему же хорошего в продаже много, а вот отличное—редкость? Мы привыкли винить в этом трикотажную промышленность. Знаем: немало замыслов художников неузнаваемо изменялось в процессе «доводки» до конвейера. «Усреднялись» модели, исчезали трудные детали... Но я не зря употребляю глаголы в прошедшем времени. Картина, типичная еще каких-нибудь два-три года назад, сегодня неузнаваемо меняется. Недавно принято новое положение об эталоне в промышленности—оно имеет силу закона. Современный эталон—это не выставочный экспонат, а промышленный образец, изготовленный и опробованный в условиях массового производства. Он снабжен всей необходимой технической документацией. Обусловлен артикул и цвет ткани или пряжи, заранее известна форма пуговиц, толщина ниток для отстрочки, длина «молнии»—десятки мелочей, которые так ладно и гармонично сливаются в понятие «высокое качество».

Все уточнения и доделки—обычная рабочая утряска и обкатка, без которой не появляется на свет ни один новый товар,—возможны лишь до того момента, когда платье или пальто, увенчанные печатью и пломбой, превращаются в эталон—гарантию того, что изделие без изменений и искажений придет на прилавок, в руки покупателя. И нарушить эту гарантию—пришить другие пуговицы, например, или соорудить на неположенном месте бантик—так же противозаконно, как, скажем, привинтить на «Жигули» колесо от велосипеда «Кама».

Разумеется, бывает, что на потоке эталон претерпевает разного рода нежелательные изменения. Но подобные нарушения не правило, а исключение из правил. Закон защищает интересы покупателей, наши с вами интересы. Между понятиями «эталон» и «товар» поставлен знак равенства.

А раз так, то наши претензии к качеству товара надо адресовать тем, от кого зависит художественное и конструктивное решение, эстетическая выразительность, наконец, модность самого эталона. Поэтому на передний план борьбы за качество выходит теперь автор модели.

## Здесь рождается мода

Киевский дом моделей трикотажных изделий похож на фабрику. Только один из этажей этого современного, сплошь из стекла здания возвращает в привычную обстановку модного царства: тихие кабинеты, мольберты, натянутые на подрамники холсты, ряды чертежных досок и эскизы, эскизы—на стенах, на столах, на полу...

Здесь придумывают трикотажные линии, силуэты. Словом, создают завтрашнюю моду. Но не только это. Нежный росток, рожденный фантазией художника, нужно пересадить на почву реального производства. Прежде чем предложить новую модель фабрикам, ее тщательно испытывают в производственных условиях. Справятся ли плоскофан-испытывающие с затейливым переплетением нитей? Не слишком ли гоовые машины с обработкой? На типовых машинах, в условиях строгого трудоемкого графика сделают сначала десять, сто, триста экземпляров разных размеров. Проверят в фирменном магазине—нравятся ли покупателям? И только после этого вместе со всей технической документацией предлагают фабрикам в качестве эталона.

Киевляне одни из первых в нашей стране начали работать по новой системе моделирования, которая по недавнему приказу министра легкой промышленности СССР Н. Н. Тарасова обязательна для всех моделирующих организаций, заводов и фабрик страны. Суть новой системы (специалисты называют ее «трехэтажной» или «трехступенчатой») в том, что мода планируется далеко вперед, чтобы промышленность успевала освоить коллекцию—вещи, которые будут создавать перспективную коллекцию—вещи, которые будут носить через два года (заглядывая в моду дальше пока не научились). Затем—на полтора года вперед—базовые предприятия делают правящую (или базовую) коллекцию. Здесь всплески фантазии художников спускаются на землю, приспособляются к реальным возможностям производства. Лучшие модели ложатся в основу третьей—промышленной коллекции. Все вещи в ней уже могут служить эталонами. Их на оптовых ярмарках покупают фабрики и включают в план работы будущего года.

Таков двухгодичный цикл превращения идеи художника в товар. Но роль Дома моделей на этом не кончается. Художники отвечают не только за «свои» модели, но и за все тысячи джемперов,

# Дом моделей



жакетов, платьев, которые ежедневно сходят с конвейеров трикотажных предприятий. Дом моделей выполняет специальные разработки для той или иной фабрики, приравниваясь к ее возможностям, особенностям оборудования, сырья. Снабжает необходимой информацией. Учит новому крою, новым, современным способам обработки.

Вот, например, Ивано-Франковская трикотажная фабрика. В прошлом году впервые за всю ее многолетнюю историю шесть женских жакетов—серия, сделанная по одной конструктивной основе, с разными деталями и оформлением,—получила государственный Знак качества. Большая победа коллектива фабрики и киевских художников Н. Поповой и Т. Щедриной, которые разработали модели и «довели» их до конвейера.

Или еще пример. Несколько лет подряд трикотажные фабрики дружно жаловались на так называемую «аппаратную» полушерстяную пряжу: и груба она, и не эластична, и окраске не поддается. Делали из нее весьма непривлекательные спортивные свитера и рейтузы, которые плохо раскупались. Художники Н. Попова и М. Пашицкая предложили смешать полушерстяную пряжу с полиэфирной и ацетатной нитями, получилась модная пестроткань, напоминающая благородный твид. Разработали коллекцию разных моделей—женское пальто, мужские пиджаки, куртки. Недостатки полушерсти—ее жесткость, грубоватость, колючесть—обернулись достоинством: держит форму, красиво лежит. И цена небольшая. Пальто, например, стоит 43 рубля. Теперь по образцу Дома моделей его производство освоила Львовская трикотажная фабрика.

## Как потеряли год

...«Жіночі обнови» на бульваре Леси Украинки—один из лучших магазинов Киева. Просторный, современно оборудованный. На манекенах—платья, костюмы, жакеты.

На каждой второй вещи—пятиугольничек качества или индекс «Н»—новинка. Но перебираешь одно платье, другое, третье—и поневоле встаешь в тупик. Почему на этом традиционнейшем жакете стоит «Н»? Что в нем нового, модного? Мне объясняют: применено новое сложное переплетение, видите ажурную полоску на груди? Но я вижу и другое: пропорции, силуэт, линия проймы, воротник, то есть определяющие приметы моды, без изменений перекочевали с позапрошлогодних моделей. Какая же это новинка?

Или другое платье с индексом «Н»—аккуратное, изящное, с двумя карманчиками. Но дают ли красивые карманчики право брать с покупателя надбавку за модность? Добротность, аккуратность, тщательная обработка—это норма, обычные требования к изделиям современного класса. Не всегда, к сожалению, нас балуют подобной «нормой», однако из этого не следует, что нужно возводить ее в ранг исключительности. Строго говоря, из всего обилия трикотажных



# Как испечь «Наполеон»?

Вы не скажете, как правильно сушить белье после стирки? Налицо или наизнанку? Ну, ясно: не знаете и не испытываете при этом даже комплекса неполноценности. И вообще, будучи современной, занятой женщиной, считаете лишним тратить время на обсуждение такого пустяка. А между тем «это очень спорный вопрос моей дочери со свекрухой», — пишет М. К. из Днепропетровской области.

Спорный вопрос! Как он возникает? Почему именно спорный?

Молодая невестка затеяла первую стирку в своем новом доме. Старалась, рук не жалела... «Вешать нужно налицо, — вдруг слышит она за спиной голос свекрови, — изнанка ближе к телу». Голос недовольный, поучающий. Закусила губу невестка, слышится ей совсем другие слова: «Пришла в чужой дом, так не заводи свои порядки». Но разве теперь этот дом не ее тоже? И она отвечает, что лучше вешать белье наизнанку, чтоб с лица не выгорало. Часом позже в крутую соседок свекровь по-своему прокомментирует события: «...А она мне в ответ, ты, дескать, несовременная старуха, и я не только белье наизнанку выверну, но и весь твой дом переверну и под свою дудку плясать заставлю». И полощущееся на ветру белье становится лишь фоном, на котором разворачиваются первые «военные действия». Спустя некоторое время, не найдя согласия и по другим «проблемам» домоводства, обе женщины начинают поретывать каждая на свою сторону третьего члена семьи, не всегда в заботах чистоты отдавая себе отчет, что в равной мере безразлично наплевывать сына против матери или мужа против жены.

Вы уже, конечно, догадались, о чем пойдет наш разговор. Крошечные искры бытовых разногласий разгораются пожаром именно там, где не сошлись характером две женщины — свекровь и невестка. Перебираю письма. Конфликты, как говорят теперь, или споры, как говорили раньше, сыплются из конвертов, как из рога изобилия, возникают по таким поводам, которые просто и предугадать невозможно. Не так

оделась, не так посмотрела, не то сказала, не то сварила, не это купила...

Иная свекровь обижается, что невестка не зовет ее мамой. А ведь обида эта ложная. У одной просто, с легкой радостью сорвется с губ это слово. Другая не может произнести: непривычно ей и странно называть мамой еще, по сути, малознакомую женщину. Принуждение, как и обида, здесь плохие помощники. Да и чем, собственно, хуже называть свекровь по имени-отчеству?

Так уж заведено самой жизнью, что не свекровь к невестке, не старшая к младшей, а молодая женщина входит в дом к пожилой. И возраст, и жизненный опыт, и положение хозяйки обязывают старшую облегчить невестке первые шаги в новом доме.

«...И вот мы с мужем едем к его родителям в город Майкоп, Краснодарского края, — вспоминает свою первую встречу со свекровью Валентина Дивоча. — Я увидела женщину совершенно седую и очень красивую, которая бежала нам навстречу и вначале стала обнимать и целовать меня, а потом своего сына. В доме мужа со мной обращались ласково и нежно, меня окружили такой заботой, к которой я, воспитанница детского дома, не привыкла. Свекровь стала для меня самым дорогим человеком, моей матерью».

Счастлива та семья, где обоюдная чуткость и сердечность сглаживают первые недоразумения вежливой предупредительностью и уступками; где каждый постарается понять характер, заботы, интересы другого; будет уважать и оправдывать не только свои привычки, поступки, мнения; где каждый не постесняется перенять от другого лучшее... В такой семье невестка найдет вторую мать и сама станет для свекрови дочерью. Не подружатся две женщины — вся семья несчастлива. Об этом письмо совсем еще юной, только-только вышедшей замуж Кати В.

«Выросла я в крестьянской семье, — пишет Катя, — а полюбила городского парня, как и он меня. Вначале было все хорошо. Но вот его мать стала подсмеиваться над моим незнанием. Спросила ее однажды: «Как вы делаете салат «Провансаль»?» Свекровь моя только усмехнулась в ответ: этого-то не знаешь. И правда, я многого не умею. Мама была дояркой, день и ночь на ферме, и нас было у нее семеро. Вначале муж защищал, а теперь, вижу, и он начал «шпильки» вставлять. Свекровь же словно нарочно улыбается: «Вот к празднику нам Катя испечет «Наполеон». А как, как испечь «Наполеон» проклятый?! Боюсь я, что через эти пироги расклеится наша семья. Помогите сохранить ее!»

Грустно, не правда ли? Так и видишь усмешку превосходства городской свекрови над своей деревенской невесткой. А в чем превосходство, если невестке-то от роду всего девятнадцать? Ну доказала, что неумеха, не чета ей, наизусть знающей кулинарную книгу. А впрочем, и доказывать не потребовалось: молодая женщина сама сознается, что пока еще многого не умеет. Отчего же я читаю нетерпеливые, наивные строчки, и мои симпатии — а может быть, не только мои — на стороне неумелой, неопытной Кати? Не потому ли, что в той незнакомой семье происходит подмена настоящих ценностей фальшивыми? Вспомнить бы свекрови себя в девятнадцать лет, когда тоже многого не знала и не умела, но кто-то научил, подсказал, обошелся тактично, не оскорбляя ее чувств.

Сколько молодых женщин на всю жизнь благодарны свекрови!

Нина С. рассказывает в своем письме, как она решила вымыть полы: взяла ведро, тряпку, дело привычное, простое. «Вдруг слышу: ты, дочка, на меня не обижайся. Только сначала надо пыль смахнуть. Вот

## Персоль



Читателям «Персоли», а особенно жителям города Сызрани, наверное, интересно будет узнать, что одно из очередных заседаний Государственного арбитража при исполкоме Куйбышевского облсовета было посвящено обсуждению заметки «Обещанного три года ждут», опубликованной в № 5 нашего журнала.

В начале заседания государственный арбитр Ю. С. Михайлов напомнил собравшимся ее краткое содержание: в Юго-Западном районе города очень медленно строится детский комбинат. Никакие усилия общественности, родителей, заказчика — Сызранского ремонтно-механического заво-

да — не могли сдвинуть строительство с мертвой точки...

Внимательно ознакомившись с историей вопроса, Госарбитраж возбудил дело о взыскании с треста № 4 «Главсредневожжскстроя» неустойки за нарушение сроков строительства.

...Тов. Михайлов вежливо интересуется, не имеет ли ответчик каких-либо возражений или замечаний по делу, не было ли каких-то, не зависящих от доброй воли строителей причин, помешавших своевременному вводу в строй детского комбината.

В ответном слове заместитель начальника СУ-2 М. П. Ченченко, грустно вздохнув, не стал скрывать, что объективных причин для невыполнения договора не было... И даже наоборот: со стороны заказчика объект был полностью обеспечен финансированием и оборудованием.

— При создавшейся ситуации, — сказал государственный арбитр, — вступает в силу параграф закона о том, что при нару-

шении договорных обязательств подрядчик уплачивает пени в размере 0.05 процента сметной стоимости строительно-монтажных работ, а за просрочку свыше тридцати дней — еще и неустойку в размере двух процентов стоимости работ.

Подсчеты были недолгими, сумма неустойки на первое сентября составила 8430 рублей. Деньги сняты со счета треста. Наказан не кто-то безликий и посторонний, а весь коллектив строителей, ибо взысканная сумма уменьшает прибыль предприятия и соответственно фонд материального поощрения.

Пени — по 140 рублей 50 копеек ежедневно — будут взыскиваться до тех пор, пока детский комплекс не будет принят заказчиком.

«Персоль» выражает удовлетворение принятым решением и надеется, что инициатива куйбышевского Госарбитража будет подхвачена всюду, где еще нарушаются сроки сдачи детских дошкольных учреждений.





полагать, что Екатерина Павловна изображена и на одной из акварелей К. Брюллова. Интересен и автопортрет Бакуниной, которая сама была незаурядной художницей, хотя и не относилась серьезно к своему дарованию. Но из всех перечисленных работ соколовские, бесспорно, выделяются. Сначала даже трудно сказать, чем. Ведь краски от времени несколько потускнели, бумага пожелтела... Но стоит внимательнее приглядеться — и тотчас ощутишь живое тепло, которое они хранят, почувствуешь трепетное дыхание времени. Красота Бакуниной как бы оживает. И невольно вспоминаются пушкинские строки.

Знал ли художник П. Ф. Соколов о чувстве, которое внушила Бакунина великому русскому поэту, знал ли строки, посвященные ей? Об этом можно только догадываться.

Художник и поэт были знакомы. Созданный Соколовым акварельный портрет Пушкина (его датировка условна: 30-е годы) можно и сегодня увидеть в домемузее на Мойке, в Ленинграде. Возможно даже, что знакомство их не было мимолетным. Когда петербуржец Соколов приезжал в Москву, он останавливался в доме П. В. Нащокина, друга Пушкина, у которого не раз гостил и сам поэт. Небольшая комната в верхнем этаже нащокинского дома так и называлась «соколовской». В этой «соколовской» комнате жилал и поэт в дни его приездов в Москву.

Могли они встречаться и в других домах. Но вполне возможно, что Соколов и не подозревал об увлечении поэта Бакуниной, просто его понимание красоты было сродни пушкинскому.

Про Петра Федоровича Соколова (1791—1848 гг.) известно, что он учился в Академии художеств по классу исторической живописи. А закончив учение, увлекся техникой акварели. Стал писать маленькие портреты на заказ. Спрос на эти портреты в ту пору был велик. В сущности, они заменяли нынешнюю фотографию. В повести В. Соллогуба «Тарантас», особенно популярной в 40-е годы, мы читаем: «Во-первых, жениху предстоят непременно подарки. Портрет, написанный Соколовым, браслет пышный, браслет чувствительный, турецкая шаль, бриллиантовые украшения...» Действительно, без соколовского портрета трудно представить быт петербургского (да и московского) общества первой половины XIX века.

Соколов затмил других художников, работавших в этом жанре, потому что угадал, почувствовал природу маленького портрета, понял самую душу акварели.

Акварельный портрет заменил миниатюру — живопись на фарфоре, перламутре, слоновой кости, — которая была модной в XVIII веке. Крохотный, оправленный золотом или серебром портрет закладывался в медальон, который носили на груди. Таким образом, он становился частью самого человека, его тайной, сокрытой от всех печалью или радостью. Акварельный портрет был, конечно, несколько больших размеров и писался на бумаге. Его обычно ставили на письменный стол, вешали на стену в кабинете. В общем, он всегда был где-то рядом, на глазах, сохраняя тот же интимный характер, который был свойствен миниатюре.

Именно эта теплота и интимность отличали работы Соколова. По воспоминаниям сына, тоже известного художника, П. Соколов писал легко и быстро, сходство улавливал мгновенно. Но именно потому, что сходство давалось ему так легко, он заботился в первую очередь не о нем. Ему хотелось, чтобы тот, для кого предназначалась акварель — жених, супруг, родители, друзья, — ощутил живое тепло любимого человека, обрадовался свету его улыбки, ума, доброго нрава. Во время сеанса художник пытался создать ту атмосферу взаимного расположения и симпатии, которая помогала ему в работе. Он должен был писать быстро — этого требовала техника. Акварель не любит кропотливости, переделок, от этого она становится тяжелой, краски теряют свою прозрачность. Соколовские работы изящны, непосредственны.

Целую галерею красавиц пушкинской эпохи запечатлел Соколов. Это и Мария Николаевна Волконская с сыном (мы знаем, что соколовский портрет она привезла мужу в ссылку, в Сибирь, и он находился с ним в остроге), и Александра Григорьевна Муравьева (она везла в Сибирь знаменитое пушкинское послание и стихотворение «И. И. Пущину» — «Мой первый друг, мой друг бесценный»), и Александра Осиповна Смирнова-Россет (кроме Пушкина, ее общество высоко ценили Жуковский и Гоголь)...

В красоте всех этих женщин вы не найдете парадной значительности, не похожи они ни на римских, ни на греческих богинь. Перед нами «черты живые» русских женщин.

Нежно и кротко смотрят глаза Бакуниной. Сквозь прозрачный шарф просвечивает тускло-красный цвет ее платья. Обаяния женственности исполнен весь ее облик. «Как она мила» — эти пушкинские слова как нельзя более точно передают свойство ее красоты.

Л. ОСИПОВА

## «ЕСЛИ Б Я РОДИЛСЯ НЕ В РОССИИ...»

В какие бы края ни устремлялись перелетные птицы, приходит пора, и они вновь возвращаются туда, где пробовали крылья, к родным лесам, лугам, полянам, рекам...

Так же как птицы, стремятся к родным просторам и песни Алексея Фатьянова. Вот уже третью осень в городе Вязники, Владимирской области на родине поэта, проводится ставший традиционным праздник поэзии, посвященный творчеству знаменитого земляка.

Более трех десятилетий живут рядом с нами и в каждом из нас его песни. Их часто исполняют по радио, они неперенные участники праздников нашего народа, они поются в застолье погожим вечером, когда люди собираются, чтобы вспомнить былое, помечтать о грядущем.

Кто не знает песен: «Где же вы теперь, друзья-однополчане?», «Давно мы дома не были», «Караваны птиц надо мной летят», «В городском саду», «Соловьи»!.. Многие из них стали поистине народными, и люди, не расставаясь с песней долгие годы, порой даже не знают имени автора ее слов.

Алексей Иванович Фатьянов прошел рядовым по дорогам Великой Отечественной войны. Смерть настигла его внезапно, уже в мирные дни, молодым — в сорок лет.

Вязниковским горком КПСС, горисполком, Владимирское областное отделение Союза писателей СССР сделали многое для увековечения памяти поэта-земляка. Два года назад улица Подгорная, на которой стоит дом, где родился поэт, названа улицей Алексея Фатьянова. А в этом году выпущена памятная медаль.

...В вязниковском городском саду, на Солнечной поляночке, названной так в память об одной из фатьяновских песен, ясным сентябрьским днем собралось около трех тысяч земляков поэта. На встречу с ними приехали поэты, писатели, композиторы из Москвы, Владимира, Ивановы, Ярославля, Горького... Пели песни Фатьянова, читали его и свои стихи, вспоминали, каким он был, — веселый, искренний, светлый, волосный красавец Алеша.

Он подкову в песке и глине  
Притащил мне на счастье:

«На-а...»

Дюжий, сажень в плечах, детина,  
Он стихи читал допоздна.  
Душу войлок дверей не скрадывал...  
Пел Алеша — слышать за квартал!  
Он на людях и песню складывал,  
Тут же в люди при всех провожал.

Таким запомнился Алексей Фатьянов одному из его земляков — по-московичи...

Здесь же, в городском саду, можно было купить пластинку «Фронтальные песни Алексея Фатьянова», последний из сборников его стихов — «Родина», недавно выпущенный Верхне-Волжским книжным издательством. Он был поэтом в широком смысле этого слова.

В последнее лето жизни, в Вязниках, там, где зарождались самые первые поэтические строки, Алексей Иванович Фатьянов написал и последние, раскрывающие истоки его поэзии стихи:

Если б я родился не в России,  
Что бы в жизни делал?

Как бы путь нелегкий я осилил?  
И, наверно б, песен не сложил.

Л. КУЛИКОВА





## ФОТОКОНКУРС

### СЕМЕЙНЫЕ СТРАНИЦЫ

А. ЛЕХМУС (Москва).

А МАМА СМЕЕТСЯ...

головой, прежде чем слушать других. Я иногда даю возможность Степе оказаться правым: вступаю с ним в споры, из которых он выходит победителем. Раньше он в таких случаях изумленно тарасил глаза, но, увидев несколько раз, как Митя побеждает меня в споре, а я этому радуюсь, быстро подключился и сейчас вполне уверенно спорит со мной и высказывает свои соображения. Я не боюсь перестараться!

Чего мы хотим, добиваясь от ребенка абсолютного послушания: блага для него или удобства для себя? Не получится ли, что он перестанет думать сам? Сегодня скажут: делай так—он сделает так, завтра скажут: делай иначе—пожалуйста, сделает иначе. А как же быть с собственным мнением? Как быть с жизненными принципами? Нет, я не предлагаю родителям спокойно смотреть, как их чада творят все, что пожелают. Чада могут натворить такого, что потом век не разберешься. Если детям позволить все, они могут вырасти просто избалованными эгоистами. И все-таки нужно, чтобы они учились сами думать, сопоставлять и отстаивать правду.

Никто не может быть правым всегда, даже мы, родители. Дети порой лучше нас понимают и чувствуют разные ситуации, и далеко не всегда они упорствуют зря. Нам же часто бывает некогда вникать в суть вопроса. Например, родителям не нравится подруга их дочери. И они, ничуть не сомневаясь в своем праве,

запрещают девочкам дружить. Им и в голову не приходит, что, отказавшись подчиниться их решению, ребенок отказался быть беспринципным и бесхарактерным. Хороша была бы дружба, послушно кончившаяся от запрета! Но может случиться и так, что страх наказания заставит девочку таиться от родителей, и тогда в семью придет ложь—неотвратимая спутница послушания из-под палки, показного послушания. Можно попытаться всеми возможными способами все-таки добиться от ребенка беспрекословного послушания, но скорее всего из этого ничего не получится. Только измучаешься сама и измучаешь его. Если же все-таки достигнешь своей цели, в будущем победа твоя как бы не обернулась горем: из сломленного твоей волей ребенка может вырасти и не уверенный в себе человек со слабой волей или озлобленный, мстящий всем и вся. Сладко ли это матери?

Как часто мы ставим на ребенке клеймо «непослушный», вместо того чтобы разобраться в каждом конкретном случае; вместо того чтобы выяснить причину непослушания, наказываем детей, не зная, что однажды наш ребенок был наказан за то, что защитил малыша (драка—вот факт для нас, а из-за чего она, мы не удосужились выяснить), а другой раз—за то, что показал дорогу заблудившемуся человеку («Тебе же не разрешили уходить от дома»,—а зачем ушел, нам неважно), в третий—за то, что не захотел подвести

товарищом (вы зовете его домой, а их команда проигрывает—хорош бы он был, если бы оставил друзей!). У ребенка постепенно растет уверенность в том, что нет в мире справедливости, и уж если ее искать, то никак не у взрослых.

Если такая уверенность укоренится глубоко, то для ребенка это может обернуться настоящей трагедией. На свете живет много непонятых детей. Они кажутся злобными, дерзкими, они многое делают просто «из вредности», они лгут и грубят... Подумаем, не оттого ли они такими стали, что за каждой их ошибкой мы видели злонамеренность, за любознательностью—надоедливость, за самостоятельностью—упрямство. И дети отчаялись, привыкнув к тому, что они всегда виноваты, а правы никогда, и нет смысла даже пробовать объяснить кому-то причины и мотивы своего поведения.

Спору нет, иметь дело с непослушными детьми тяжело. Мало у кого хватает терпения на то, чтобы без конца вникать, разбираться, сортировать их поступки и проступки. Но когда родители стремятся к этому, поддела уже сделано. Ребенок обязательно почувствует ваше доброе внимание.

Родителям трудно, но детям-то во много раз труднее—хотя бы потому, что они дети, что у них еще не отработана «система тормозов» и каждый шаг навстречу родителям против собственных интересов для них едва ли не подвиг, это нужно ценить.

Если родители раз, и другой, и третий разрешали ребенку поступать по-своему, конечно, не в ущерб другим, если они много раз беззлостно смеялись над упрямцем, когда уже можно было рассердиться,—то в какой-то важный момент, услышав твердое «нельзя», ребенок поймет, что это действительно серьезно. Пока было можно, а сейчас—нет.

«Так не делают»,—говорим мы детям и хотим, чтобы они верили нам на слово. А дети приходят к нам с разбитыми носами, с обожженными и порезанными пальцами, плачут и говорят: «Я только хотел попробовать». Мы сердимся, огорчаемся, жалеем своих глупых детей, мы напоминаем им: «Ведь тебе говорили, что так делать нельзя!» Ребенок горестно кивает головой: как же, он прекрасно помнит, действительно говорили... Но в следующий раз он снова непременно захочет убедиться во всем сам.

И это замечательно! Стоит подумать, что было бы, если бы дети всегда слушали сверхосторожных родителей? Откуда взялись бы тогда летчики-испытатели, капитаны дальнего плавания, альпинисты и водолазы, пожарники и змееловы? А ведь далеко не все мамы мечтают о таких профессиях для своих детей!

Непослушные дети вырастают, взрослеют, и бывшая строптивость нередко перековывается в пылкость и дерзость ума и воли. «Мне так неудобно»,—говорит иной «непослушный» и изобретает или открывает нечто совершенно новое. Ведь любое изобретение—это когда человек сделает так, как «не делают», как до него никто не делал.

Конечно, далеко не все «непослушные» делают открытия, и нет никакой гарантии, что именно наши Алёши и Пети потрясут мир. Но если это будут не они, то, наверное, кто-то из похожих на них упрямцев...

...Никто не станет спорить, что самостоятельно мыслящий человек—это замечательно. Никто не скажет, что хорошо жить по принципу «чего изволите-с?». Вряд ли, читая Марка Твена, кто-нибудь проникся симпатией к чинному, прилизанному, послушному Сиду. Естественно, что именно Том Совер с его вечными выдумками вызывает всеобщий интерес и симпатии. Про Сиду и рассказать нечего, а Том живет каждую минуту, и до чего яркая у него жизнь! Мы любим Тома у Марка Твена, но у себя дома все же предпочитаем иметь Сиду... Странно, не правда ли?





## ТАМБОВСКОЕ РУКОДЕЛЬЕ



Увы, речь не о местном варианте вологодских кружев или украинских рушников.

Есть по улице Советской в Мичуринске, Тамбовской области, швейная фабрика имени Н. К. Крупской. А на этой фабрике стоит оборудование. Стоит в прямом и переносном смысле. В том смысле, что простаивает. Среди причин работники называют отсутствие запчастей, моторов, а также отверток.

Но серьезно ли это—чтобы из-за

каких-то отверток стояло дело?

Вот у их коллег из Умётского комбината бытового обслуживания той же Тамбовской области причина посерьезней. Недавно они перекочевали в новое здание, где уже стояло новое оборудование. Оно и сейчас стоит. В том смысле, что простаивает. Не хватает настоящего мужчины. А именно механика. «...И многие операции,—пишут рабочие КБО,—приходится выполнять вручную. А машины стоят».

Такое вот рукоделье

# ПЕРСОЛЬ

## СКОЛЬКО ЖДАТЬ ОБЕЩАННОГО?

Три года и три месяца минуло с той поры, как Мария Васильевна Елкина отдала шить куртку в ателье № 1 поселка Белые Столбы, Домодедовского района, Московской области. Закройщик Бинкевич И. Ф. никак не хочет признать, что испортил куртку, а заведующая Скилова Н. Г. то устно, то письменно обещает разобраться в этой истории, даже приглашала Марию Васильевну на трижды не состоявшуюся комиссию. Шесть раз была в это время Мария Васильевна и у директора Домодедовского комбината бытового обслуживания тов. Дехтяренко В. Т. Но—ни куртки, ни денег...

А говорят, обещанного три года ждут.



## КТО РАСКРОЕТ ТАЙНУ?

После двухразовой работы стиральная машина «Симбирка» запросила ремонта. Хозяйка машины Л. Е. Кисорец тут же отправила ее из г. Балашиха на Ульяновский завод металлобыт-ремонта.

И вот более года «Симбирка» находится там. Это установлено розыском станции отправления. Но что делают с ней, никому не известно. Фирма строго хранит тайну. На все запросы, посылаемые на имя директора завода, приходят сообщения: «Письмо вручено вахтеру Азаровой». А что же с «Симбиркой»? Кто раскроет тайну?



Когда набухают почки на деревьях и весна вступает в свои права, в г. Талды-Кургана открывается детский комбинат № 17 с поэтичным названием «Светлячок». Радостно встречают малышей глазастые куклы, плюшевые мишки, симпатичные слоны. Веселый детский гомон слышится там до наступления холодов. Так бывает каждый год. За пять лет существования комбината мамы и папы твердо усвоили: «Светлячок» светит, но не греет. Отопительная система сама по себе почему-то не налаживается. Поэтому с наступлением холодов и умолкают звонкие ребячьи голоса, куклы закутываются во что потеплее, и закрываются двери детского комбината до следующей весны.



Рисунки Е. ШАБЕЛЬНИКА

# МАМА, ДАВАЙ

Вы еще молоды, но фигура расплылась, талии нет. После родов прошло 4—5 лет, а вы никак не можете похудеть. Осанка плохая. Ох как нужна вам гимнастика! Но все некогда—работа, хозяйство, скажете вы. А тут еще ребенок просит с ним поиграть. А что, если соединить эти две заботы—поиграть с ребенком и одновременно заняться гимнастикой для себя?

Стоит только начать, и вы убедитесь: ребенок не даст вам пропустить ни одного дня без гимнастики. Его увлеченность и восторг помогут вам преодолеть усталость, а порой и лень.

Пройдет немного времени, и все окружающие—муж, знакомые, товарищи по работе—станут удивляться: «Как вы хорошо выглядите!» А эмоциональный контакт с ребенком—разве это не стоит труда?

Мы предлагаем упражнения, которые можно выполнять вместе с ребенком-дошкольником. Из них следует выбирать те, которые подходят физическому развитию вашего ребенка, вашим квартирным условиям. Постепенно видоизменяйте комплекс упражнений, исключая одни и добавляя другие элементы.

Сначала делайте всего 8—10 упражнений, повторяя их 3—4 раза, постепенно увеличивайте и количество упражнений и число повторов. Постарайтесь выполнять упражнения так, чтобы это напоминало игру.

Перед началом занятий непременно проветрите комнату, приведите в порядок пол (ковер). Оденьтесь удобней, ходите босиком. Следите за дыханием—оно должно быть равномерным. После эмоциональных упражнений, когда ребенок возбужден, громко смеется, отдыхайте. Закончив занятия, примите душ и смените одежду.

\* 1. Взять ребенка за руки и походить с ним по комнате, чередуя шаги на всей ступне, на носках.

На следующих занятиях ходить «петухом», важно, как бы переступая через препятствия, или «гусем», перекатываясь с боку на бок.

\* 2. Стоя лицом друг к другу, присесть, пружиня, 2 раза, затем подать руку: «Здравствуй!» Повторить, подавая другую руку.

Стоя лицом друг к другу, подпрыгивать на месте, хлопая в ладоши. А потом пусть это движение перейдет в короткий танец-импровизацию.

\* 3. Стоя лицом друг к другу, делать круговые движения руками сначала вперед, потом назад. Взяться за руки и повернуться направо, смотреть через плечо друг на друга. Отпустить руки и снова повернуться лицом друг к другу. Снова взяться за руки, повторить упражнение с поворотом в другую сторону.

\* 4. Сесть на пол, ноги скрестить. Наклон вперед, попытаться схватить друг друга. Выпрямиться, руки к лицу, растопырив пальцы.

То же, но при наклоне вперед хлопнуть 3 раза по полу, как можно дальше от себя, затем друг друга по ладошам.

\* 5. Сидя, руки в упор сзади. Поднять ноги, вытянуть носки и прогнуть-ся. Охватить руками колени, голову—к коленям, носки вытянуть.

\* 6. Стоять лицом друг к другу. Мамины руки на плечах ребенка. Пружинистые наклоны в стороны.

То же, делая выпады вперед.

\* 7. Стоять лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки: ноги врозь—ноги вместе. Ходьба на месте, размахивая руками, поднимая повыше колени.

Можно подпрыгивать по-другому: например, ногу вперед—назад.

\* 8. Стоять лицом друг к другу, руки на поясе. Втянуть живот—кто больше! Проверять друг друга, чтоб не поднимались плечи и ноги были прямыми. Расслабиться.

\*\*\* 9. Встать на четвереньки. Маме прогнуться, ребенок проползает у нее под животом. Пока ребенок разворачивается, маме округлить спину, затем вновь прогнуться—и ребенок возвращается на четвереньках обратно. При повторении упражнения ребенок,



9



10



12



Работница № 2, 1992 г.



И поможет, как помогала городу не разваливаться недостроенное, доделывать недоделанное, деньгами и молитвой помогала. Церковь никогда не бежала от людских нужд. Это мы от нее бежали, вытесняя в себе нравственные устои, которые только и дают силу жить с добром и действовать с добром.

За этими силами стекаются в Лавру, в Троицкий собор, к мощам Сергия Радонежского толпы страждущих. Благотворение — это дар человеческий. Благо творить, мир творить дако было Преподобному в душах людских и на земле российской не одно столетие. Польская интервенция. Полтавская битва, война с Наполеоном. Крымские и Турецкий походы — в эти тяжкие времена чудотворная икона Сергия Радонежского вместе с русской армией выигрывала сражения, возвращая Отечеству мир и благо.

И сегодня, когда тяжесть безверия во все и всех столь велика, что саму жизнь превращает не в радость, а в бремя, стоит хотя бы помнить об этом, открывая в российской истории светлые страницы созидания и подвижничества.

Сергию Радонежскому было чудное видение — явление Божьей матери. Для нас же пусть будет чудом и спасением видеть и слышать неравнодушным сердцем обыкновенную женщину.

Лицо в глубоких морщинах, руки в мозолях, волосы убраны со лба гребенкой, а голос звонкий, девичий. Такой я запомнила ту, которую зовут именем всех наших состарившихся матерей — инвалидов, ветеранов войны, одиноких. Наконец-то и к ним на закате лет пришло благо. В недавно открывшемся центре социальной помощи пенсионерам их встречают как дома. Тепло здесь, уютно и по нынешним меркам шикарно: в бывшем дворянском особняке ковры, мягкая мебель, физкультурный зал с тренажерами, столовая, сауна, библиотека.

— Все болячки и заботы куда-то уходят, только здесь мы по-настоящему и дышим, — говорила мне 72-летняя Мария Васильевна Есакова. — Занимаемся физкультурой, шутим, рассказываем друг другу истории, читаем газеты. А какие у нас есть певуны и плясуны! Могут пять часов подряд петь и ни разу не повториться. Нет, мы не просто дедушки и бабушки, которые думают о тарелке манной каши, главное для нас — общение, нас так же, как и всех, тревожат проблемы, которыми живет Россия.

И снова я подумала о женщинах-депутатах. Это они помогли создать центр и отстоять его, особнячок-то кто только не пытался захватить, иные «деловые люди» даже в Верховный Совет России обращались. Ничего не вышло. Пришли бабули на сессию городского Совета с ультиматумом: если дом отнимут, объявим бессрочную голодовку. Теперь это позади, и все-таки сначала бабушки встретили меня с трезогой, и сжимались сухонькие ладошки в кулачки. «Вы там всем передайте, мы свой дом никому не отдадим».

Я сидела на скамейке у монастырского пруда, смотрела на устремленные к тайне небесной купола Троице-Сергиевой Лавры и видела просветленное лицо молодой старости. Россия, как ты мне пела, провозжая.

Ой, не все про горе плакать  
И не все об нем тужить.  
Дайте времечко малечко  
Мне в радости пожить

# «ЯРМАРКА»

«Профессия — инженер-химик. Сокращена. Увлекаюсь цветоводством, фитодизайном. Хочу участвовать в создании магазина цветов, лекарственных трав...»

«Профессия — горный инженер-технолог. Сокращена. Знаю английский и французский. Могу быть переводчиком...»

«Профессия — инженер-строитель. Хобби — моделирование изделий ручной вязки. Хочу заняться любимым делом профессионально...»

**А**нкеты ложатся друг на друга высокой стопкой и, кажется, начинают перешептываться, подбирая себе товарищей по интересам. Здесь, у столика с табличкой «Консультации по созданию малого бизнеса», многие партнеры уже находят друг друга.

Но этот столик — всего лишь островок в большом переполненном людьми зале. Комитет советских женщин и Департамент труда и занятости правительства Москвы проводят здесь сегодня выездную биржу труда. Более тысячи женщин — и все они либо уже потеряли работу, либо это грозит им в самое ближайшее время. У всех озабоченные, обеспокоенные лица. Каждой хочется использовать любую возможность, ничего не упустить.

Тесно от народа в комнате, где можно узнать, как переучиться на медсестру или бухгалтера, какие профессии «ходовые» для переподготовки. В большом зале ведут прием представители районных бирж труда, юристы.

Но самая большая очередь к компьютеру. На зеленом экране то и дело меняется надпись в рамке «Параметры вакансии». За советом к компьютеру обращается экономист, химик, радист, и для каждой из них компьютер отыскивает нужный вариант.

Вот загорелось на экране «Вариант вакансии»: «профессия — радиотехнические измерения, должность — инженер по настройке, зарплата — 1000 рублей адрес...» Тут и консультант, и все, кто рядом, восклицают хором: «Беги сразу! Если никого еще не взяли, считай — повезло!»

А на экране уже следующий поиск — ищут работу оператору такого же компьютера. Вычислительный центр, где она работала, ликвидирован, и она не у дел. Но экран пуст — ни операторы, ни программисты пока нигде не требуются.

Даже у стенда с объявлениями очередь. Все с ручками, с бумажками. Записывают адреса районных бирж труда, адрес и дату следующей «Ярмарки вакансий».

— Беда! — вздыхает немолодая женщина, попросившая у меня одолжить ручку. — То все объявления висели «Требуется, требуются...», работать некому было, то враз безработица. Нашелся бы кто умный человек и объяснил бы, почему это так получилось.

**Я**долго вспоминала эти ее слова и думала: мы, редакция, просто обязаны найти такого человека.

Сегодня на вопросы нашего корреспон-

дента отвечает известный социолог Игорь Васильевич БЕСТУЖЕВ-ЛАДА.

**Корр.** Прежде всего откуда взялась безработица в нашей стране, которая, как нам казалось, была прочно застрахована от этого бедствия?

**И. Б.** Чтобы ответить на этот вопрос, давайте вспомним одно широко распространенное у нас слово — «трудоустройство». Нигде в мире нет такого идиотского слова, да и быть не может. Всюду есть рынок труда. Ты нужен — поступаешь на работу. В мире около 3 миллиардов трудоспособных людей. Из них 750 миллионов (почти каждый третий) не имеет работы, либо вообще, либо постоянной. Живет на приработки, на пособия. Поэтому рабочее место всюду в мире большое благо, ценность.

У нас же, в стране сплошного «трудоустройства», рабочее место особенно не ценилось: «Уволят здесь — возьмут там!» Существовало так называемое «право на труд», хотя нередко это была видимость работы за видимость зарплаты. Отсюда — явление, которого нет опять-таки нигде в мире. К 1985 году из 130 миллионов работавших в стране 16 миллионов (а по неофициальным данным, даже 32 миллиона) были заняты на так называемых «избыточных» рабочих местах. Что это такое? Нужна, скажем, бригада для работы в цехе из 10 человек, но набирают 15. Потому что каждый день пятерых нету — один запарил, другого послали в колхоз, третий болен и т. д. Платят же, конечно, всем 15, объем сделанного тут ни при чем, деньги будут выбиты, выделены и т. д. Масса избыточных рабочих мест была среди руководителей, администраторов — у каждого начальника уйма заместителей. Особенно много таких избыточных рабочих мест в НИИ, где нередко 300 человек выполняли ту работу, с которой за рубежом справляются 30.

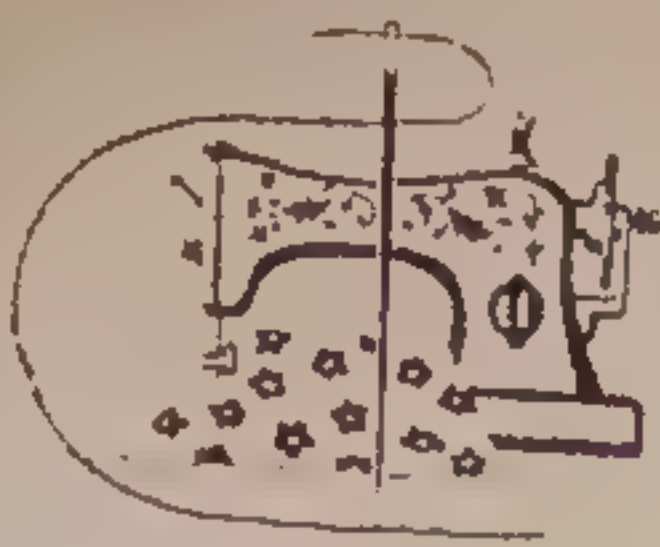
Сейчас наступило такое время, когда платят только за конкретно сделанную работу и всех этих «избыточников» содержать больше не на что. Вот вам и безработица. Прибавьте сюда сложное явление конверсии — т. е. сокращение численности занятых в военно-промышленном комплексе. В результате в бывшей стране «сплошного трудоустройства» мы уже имеем миллионы, а будем иметь десятки миллионов безработных. Причем особо хочу подчеркнуть, что три четверти из них — женщины.

**Корр.** Какие средства борьбы с женской безработицей видите вы как социолог, как ученый, специальность которого — прогнозирование будущего?

**И. Б.** Прежде всего к тому же 1985 году в стране было 16 миллионов вакансий. Вакансии эти на местах, прежде считавшихся не столь престижными. За станком (коэффициент сменности у нас 0,8, а должен быть как минимум 2 — т. е. за каждым станком должны работать 2 станочника поочередно — в 1-ю и 2-ю смены). За рулем — каждая пятая машина в среднем в стране простаивает, так как не хватает водителей. На стройке — там к 1985



# ПЛАТЬЕ БУДЕТ МОДНЫМ



Те, кто следит за модой, заметили: сегодня в платьях подчеркивается линия плеч. Достигается это с помощью подшитых подплечников, которые несложно изготовить самим.

Для них подойдет поролон с гладкой поверхностью, шириной 1—1,5 см. Вначале сделайте по чертежу выкройку подплечника: одну основу и



две прокладки для каждого подплечника. По желанию прокладок можно сделать и больше.

Наложите эти выкройки на поролон и обведите их мягким

карандашом. Вырежьте их по намеченным линиям. Выполняйте оба подплечника одновременно, сравнивая их в процессе изготовления. Поролон очень мягкий и легко растягивается при незначительном натяжении нитей, а поэтому подплечники могут получиться разными.

Начинайте их выполнение с обработки основы. Сделайте по два подреза по прямой линии на каждой из них. Наложите один край подреза на другой и зашейте вытачки швом «зигзаг». Чтобы удобнее было выполнять работу, держите подплечники на трех пальцах (указательном, среднем и безымянном) левой руки, поддерживая сверху большим пальцем и мизинцем. Обшейте закругленный край основы подплечника швом «зигзаг». Стежки затягивайте,

чтобы строчка делала край тонким. Теперь основа приобрела округлую форму. Снизу пришейте прокладку меньшего размера. Распределите ее по середине, прикрепите в двух местах булавками и пришейте по линии вытачек швом «вперед иголку».

По краю головки прошейте ряд косых стежков, но не стягивайте ими края, а только скрепите два слоя поролона. Закругленный край пришейте к основе швом «зигзаг».

Второй слой прокладки пришейте снизу подплечника по линиям вытачек швом «вперед иголку». По краю головки (снизу) прошейте крупными стежками, соединяя, но не стягивая, нижний слой прокладки со средним слоем. От того места, где кончается первая прокладка, края обшейте швом «зигзаг». Закругленный край прокладки пришейте к основе таким же швом, плотно притягивая его.

В тех местах, где нет строчки, поролон пузырится, поэтому надо подплечники простегать. Сделайте строчку швом «зигзаг» по краю головки, но не затягивайте стежков. Сохраняя толщину настилов, простегайте расстояние между вытачками. Ряды строчек делайте по 1 см швом «вперед иголку», проходя по одной линии два раза (туда и обратно).

Затем выстегайте таким же швом поочередно боковые стороны. Следите за натяжением стежков. Выстеганные

подплечники обшейте легкой тканью. Наложите ее по косой нитке на нижнюю часть подплечников и прикрепите булавками (прибавьте 1—1,5 см на подгиб). Затем оберните головку тканью и накройте ею верхнюю часть изделия, также закрепив булавками посередине. Обрежьте ткань по округлой линии подплечника с расчетом 1,5 см на подгиб и прошейте ряд строчки швом «зигзаг», скрепляя верхнюю и нижнюю ткань одновременно. Сверху подплечника ткань отколите и отогните в сторону головки.

Нижнюю часть пришейте швом «вперед иголку». Выполняйте ряды строчек параллельно линии головки на расстоянии 1—1,5 см. По краю ткань подогните наверх и пришейте редкими косыми стежками.

Теперь снова отогните ткань на верхней части изделия, подберите край и подшейте его потайным швом.

Проутюжьте слегка подплечники через влажную марлю, дайте остынуть горячему пару.

Готовые подплечники пришейте к плечевым швам платья, а концы прикрепите к пройме. Подплечники особенно рекомендуются тем, у кого полные руки. В этом случае в головке рукава при шитье образуются пустоты. Подушечки и помогут их избежать.

Л. ЛЕБЕДЕВА

## НА ЗАМЕТКУ

### ЧТОБЫ ВЕЩИ СЛУЖИЛИ ДОЛЬШЕ

Покупая обувь, надо примерять оба сапога, ботинка или обе туфли. При этом нужно обязательно встать, а еще лучше — походить.

Если вы купили туфли и оказалось, что они жмут, не огорчайтесь: смочите хорошенько кожу изнутри одеколоном и походите в туфлях, они станут по ноге.

Хранить туфли и ботинки нужно на расправочных колодках. Для лакированных это обязательно. Если колодок нет, набейте ботинки хо-

рошо размятой газетной бумагой. При длительном хранении обувь должна быть вычищена и густо смазана кремом.

Лакированные туфли следует слегка протереть касторкой или глицерином. Кожаные подметки смазывайте натуральной олифой. Резиновые сапоги тоже протирайте глицерином, затем заверните в бумагу и храните в сухом, но не горячем месте.

Снимая лакированные туфли, никогда не оставляйте их у батарей или горячей печи.

Время от времени протирайте их тряпочкой, смоченной молоком, иногда — касторкой. Потускневшие места можно «освежить» разрезанной луковицей, а затем отполировать мягкой сухой тряпочкой.

Никогда не убирайте на зиму заношенные вещи с пятнами. Через полгода их значительно труднее отстирать и отгладить, а застарелые пятна иной раз и вовсе не удаётся вывести. Сделайте все, что нужно, сразу, потом сами же будете довольны. Не забудьте проверить карманы, вынуть монетки, спички, крошки табака: они оставляют пятна.

Летние легкие вещи (платья, рубашки) аккуратно сложите в полиэтиленовые пакеты и храните на дальних полках в шкафу или в чемоданах. Плащи, куртки, пальто и костюмы лучше всего оста-

вить на плечиках. В карманы шерстяной одежды следует положить в мешочках нафталин или другое средство от моли. Отпугивают моль также сухая полынь, табак.

До весенних дождей уберите и зонтик. Но прежде раскройте его, поставьте под сильную струю воды, протрите мягкой тряпочкой смоченной в растворе стирального порошка. Сушите полукругом.

Если суконная одежда любого цвета загрязнилась, ее можно почистить табачным отваром. Две пачки табака заливают 3 литрами воды и, доведя до кипения, варят минут десять. Вещь чистят жесткой щеткой, смоченной в горячем отваре. Когда сукно полностью пропитается жидкостью, его разглаживают щеткой по ворсу и сушат.



# НАРЯДНО И КРАСИВО

раз, затем вырежьте их и при-  
метайте к основному по-  
лотну. Нитками мулине (в че-  
тыре) пришейте их по-  
том по краю стежками разной  
длины. Подбирайте нитки в  
тон ткани.

Тычинки вышейте узелками, стебли — косой гладью нитками коричневого цвета.

**Т. ЕРЕМЕНКО**

Это нарядное платье подойдет для любого торжества. Сшить его можно из плотного шелка, крепа, шерсти, кримплена и т. д.

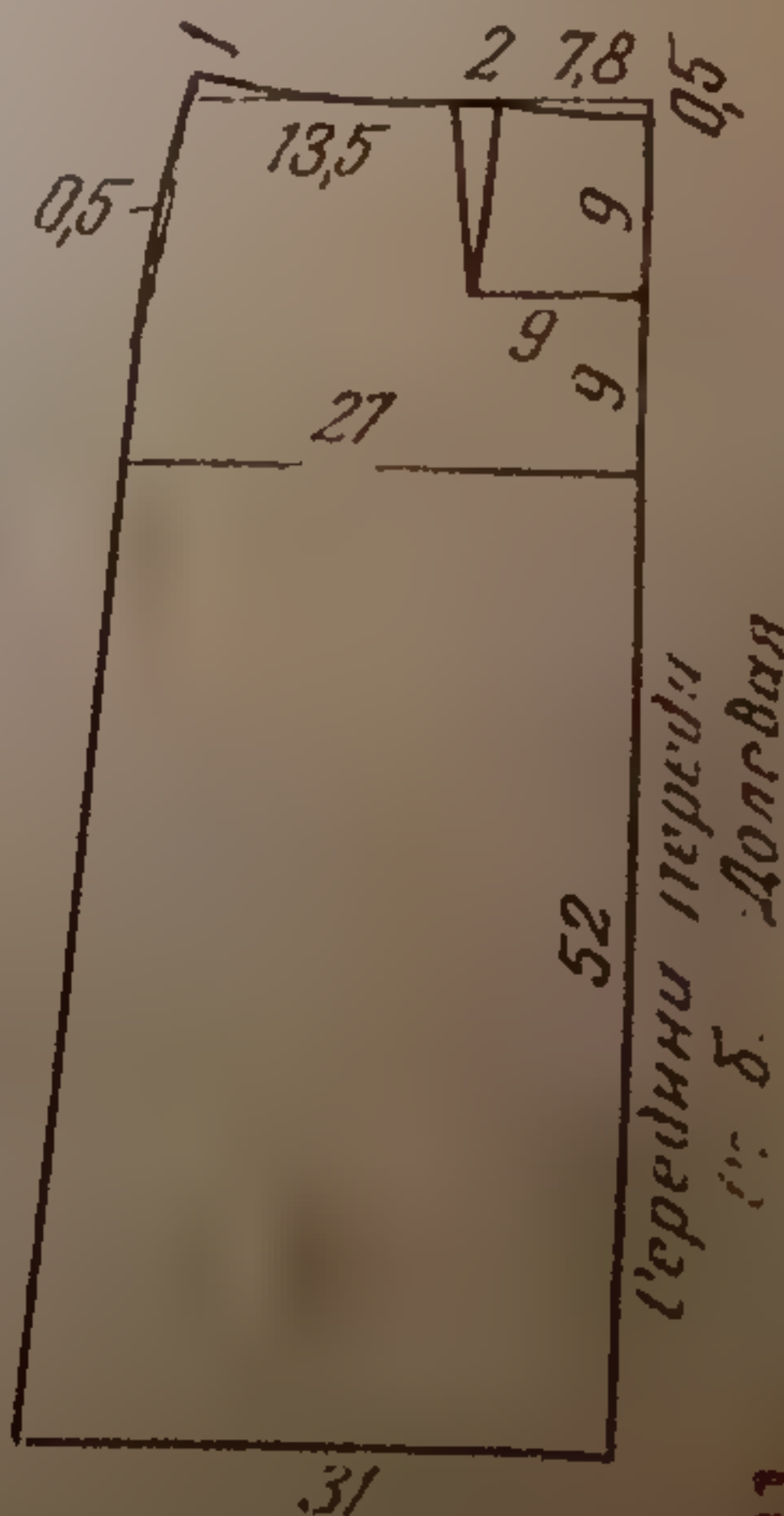
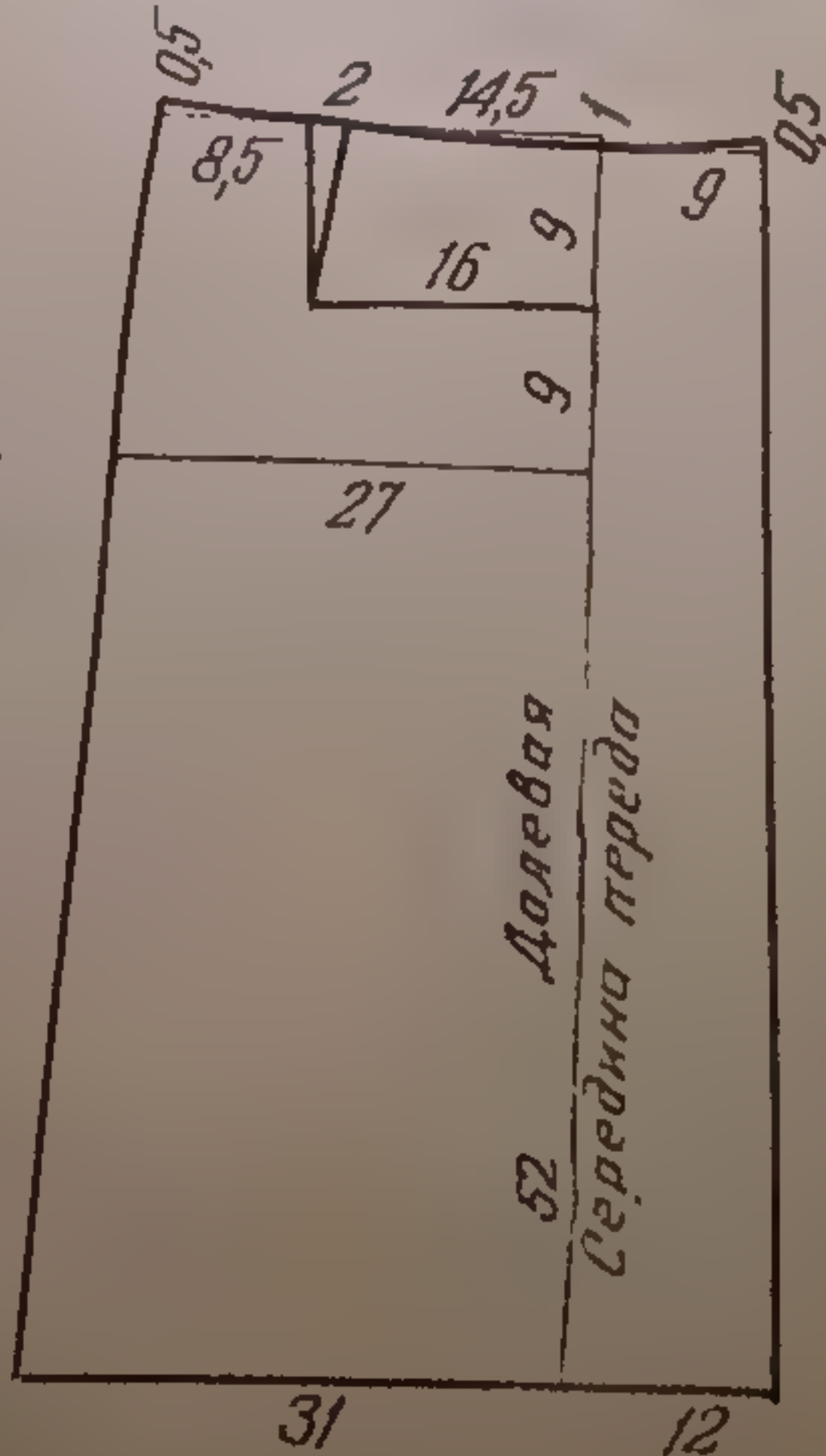
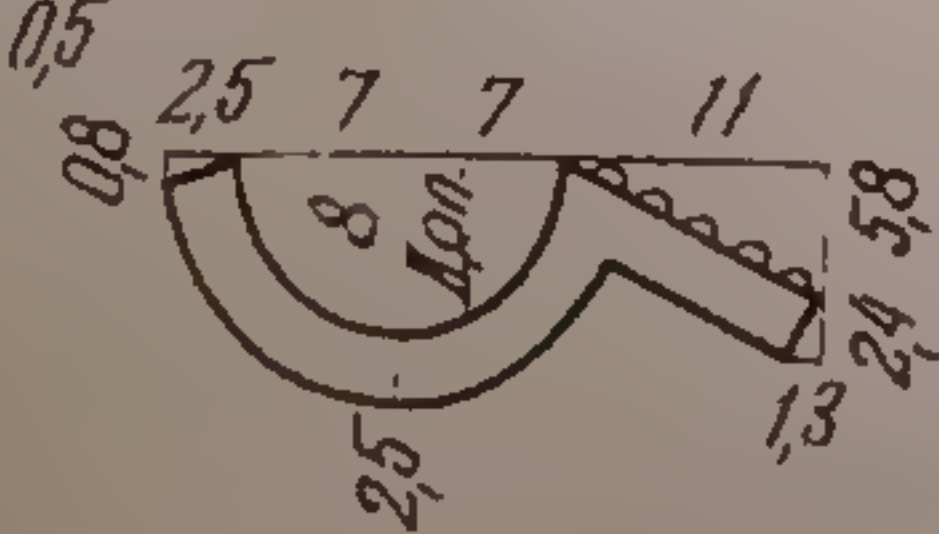
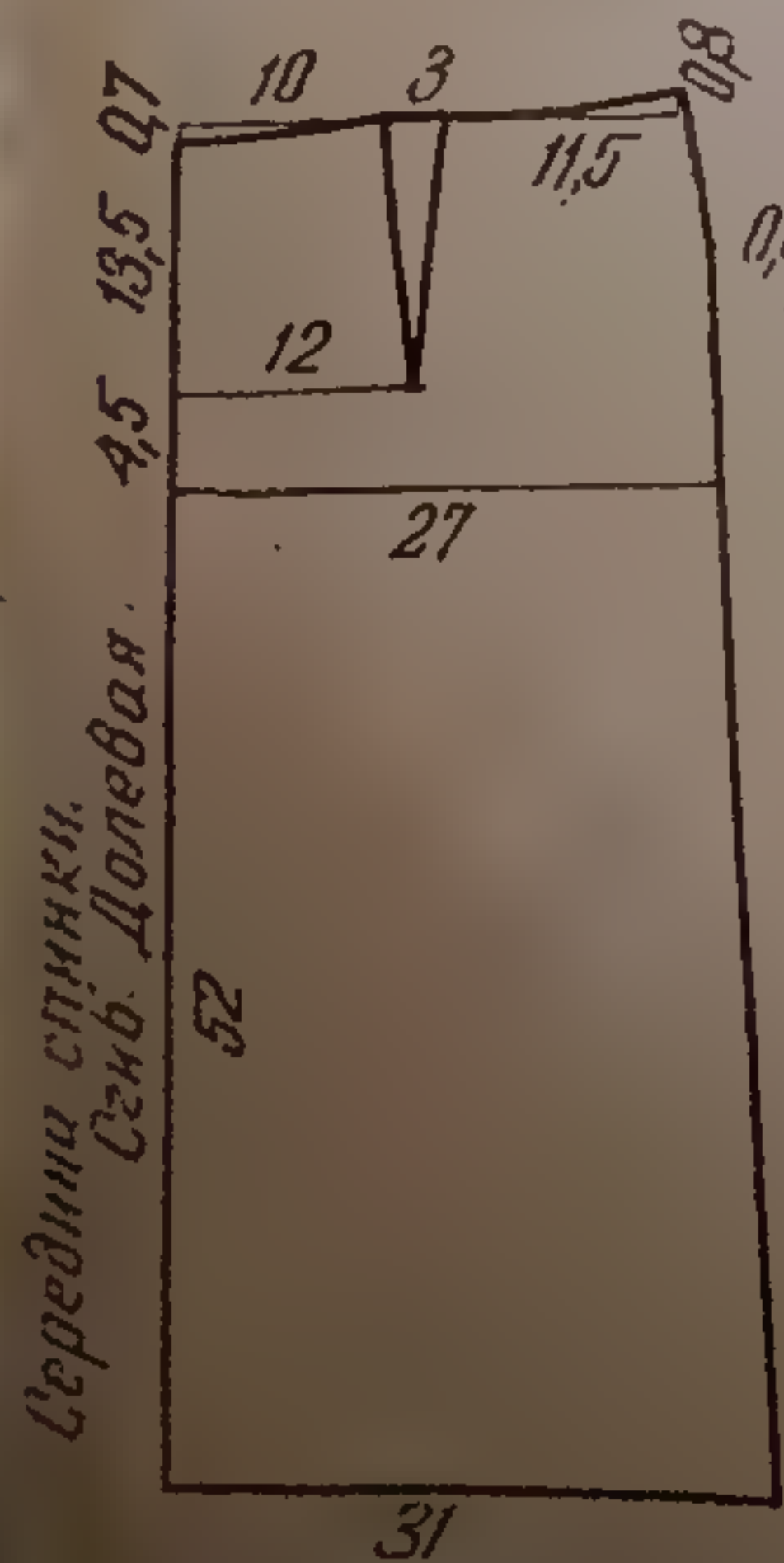
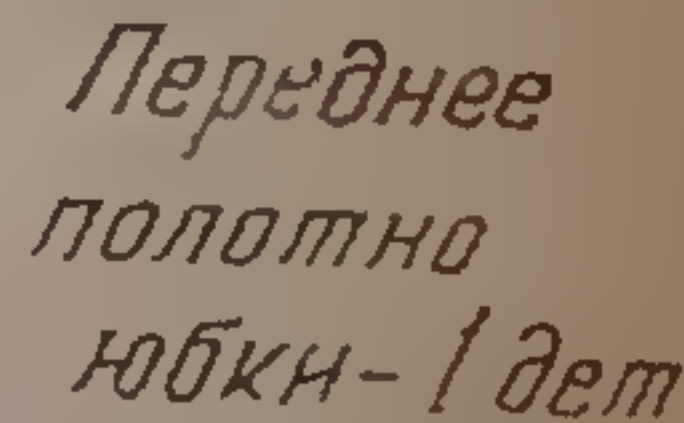
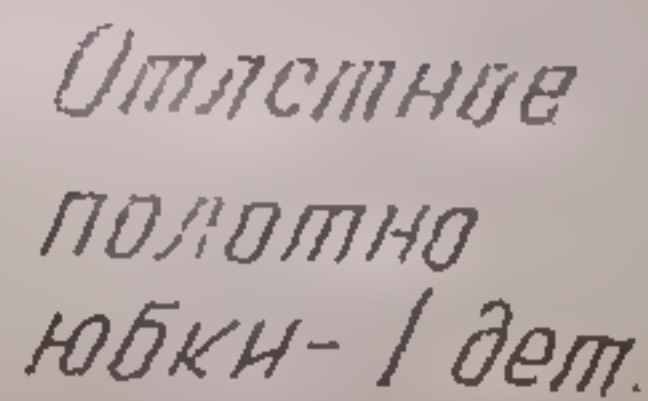
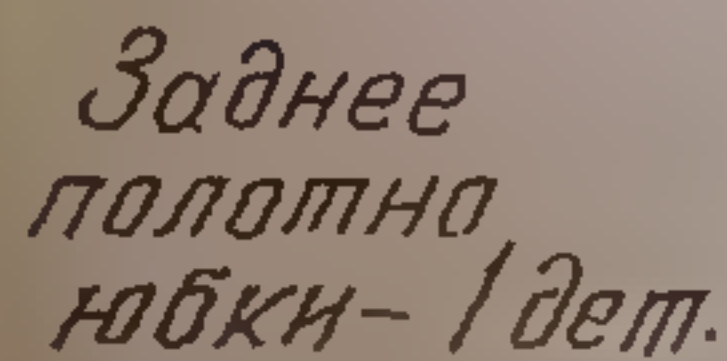
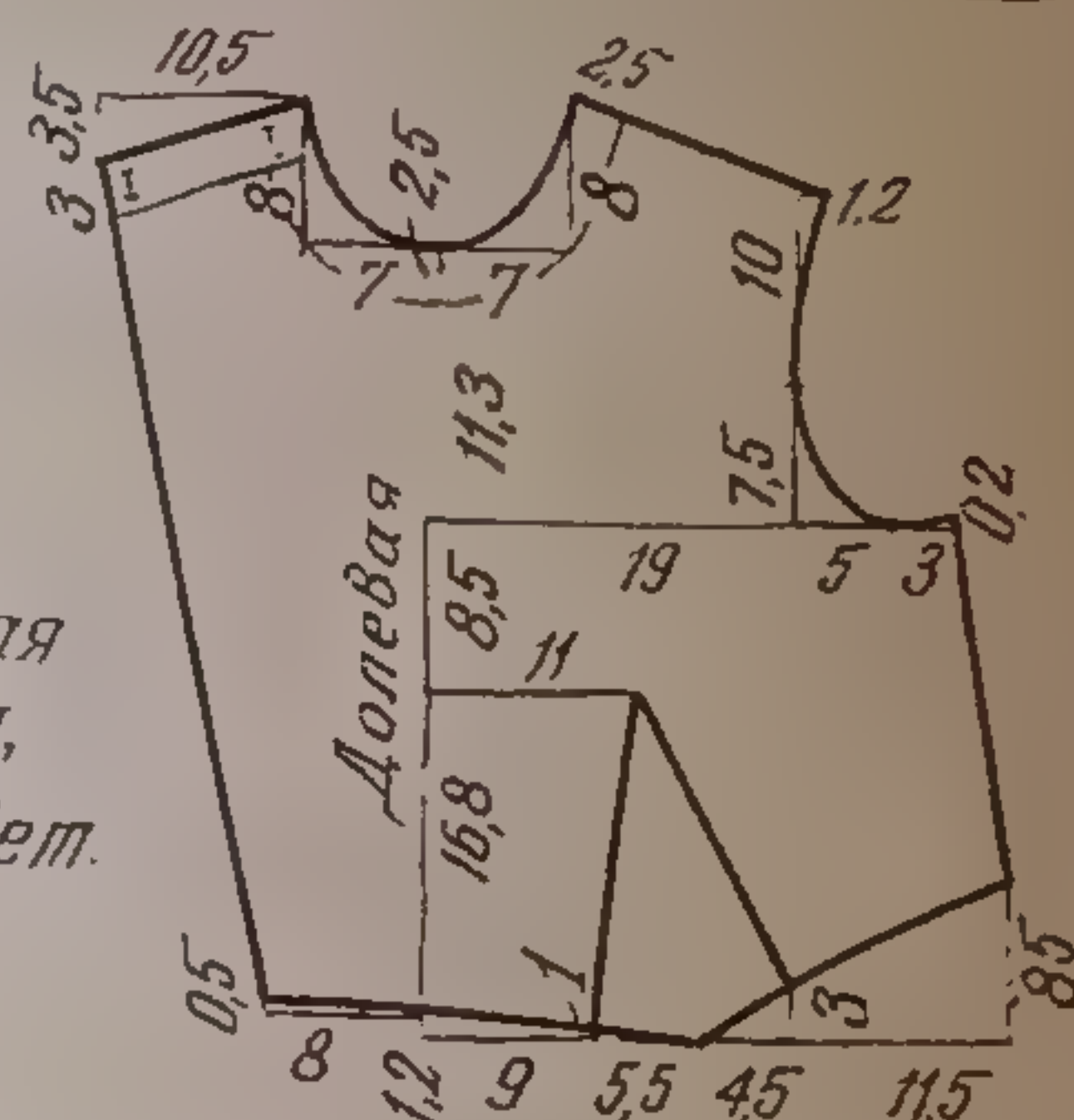
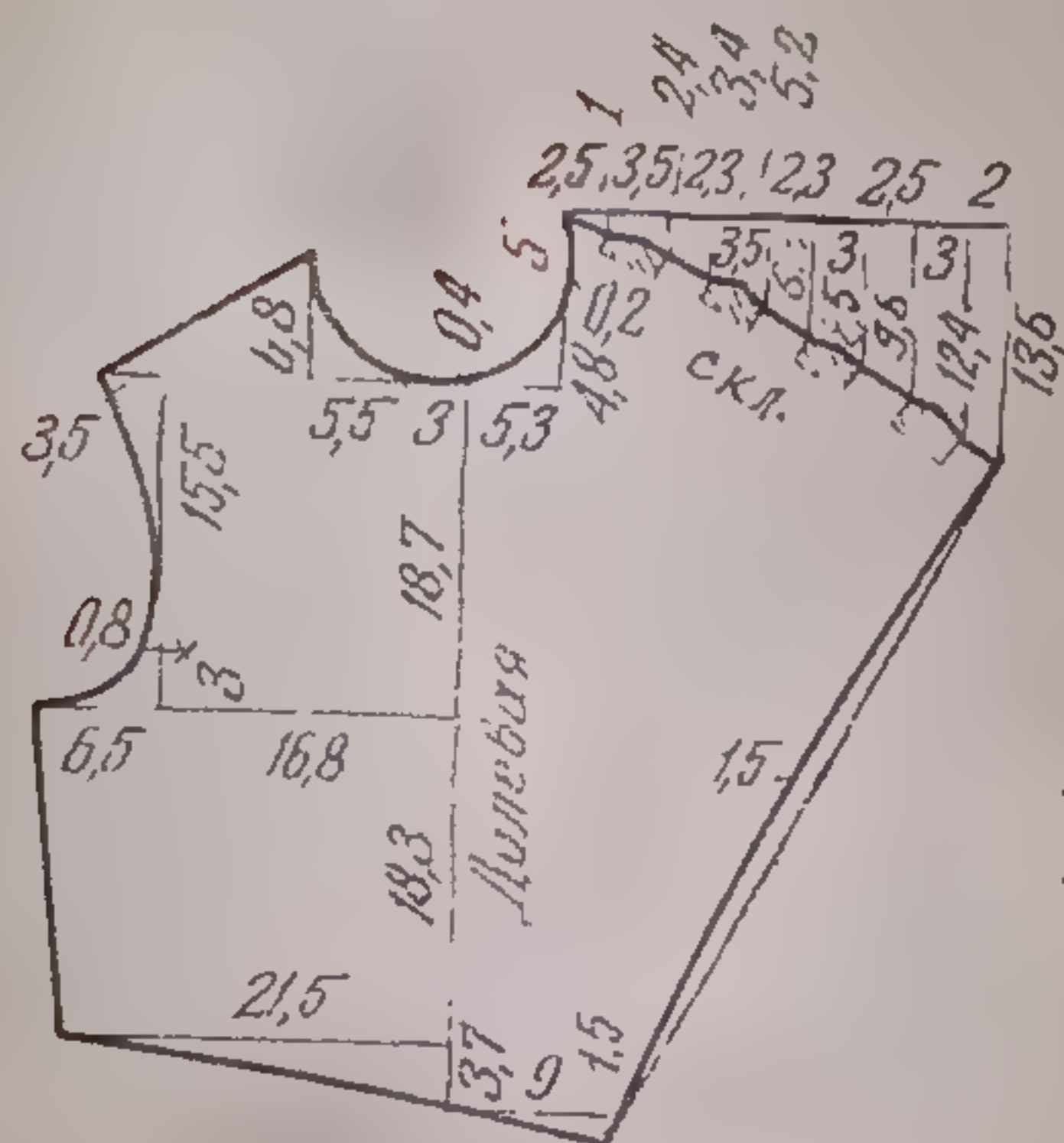
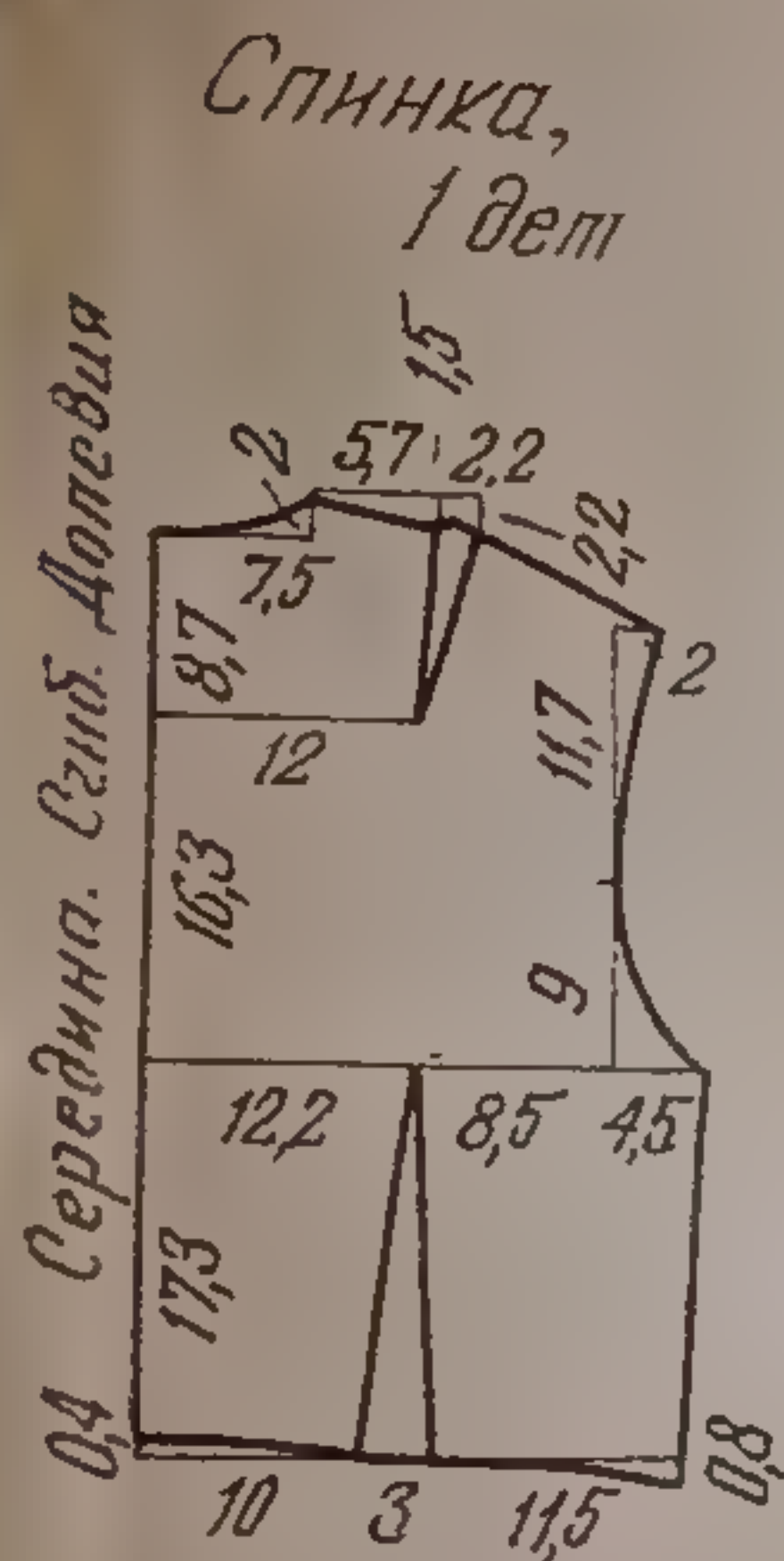
Одинаково хорошо оно будет выглядеть как из однотонной, так и из набивной ткани. Правая пола драпируется на левом плече при помощи мягких складочек. К линии талии правой полы притачивается отлетное полотно юбки. Чертеж дан без припусков на швы.

Чертеж дан без припусков на швы для 50-го размера. П

Т. ОВСЯННИКОВА,  
конструктор-модельер  
Рисунки С. ТАБУНОВОЙ.



# NOTES





# А В ДЕНЬ ЗАРПЛАТЫ...



часть, тогда, когда для крема взби-  
вается 300 г сметаны, 1 стакан са-  
харного песка и пропущенный через  
мясорубку лимон. (Чтобы не было  
горечи, лимон положите в кипящую  
воду и 2 минуты проварите.) Но ко-  
гда — шаром покати, лимона и сме-  
таны чаще всего в холодильнике не  
бывает. В таком случае смажьте  
коржи любым вареньем. Но не за-  
будьте когда-нибудь потом пригото-  
вить и «классический» вариант...

А может быть, в вашем холодиль-  
нике есть бутылка с кефиром? То-  
гда приготовьте коржики. 2 стакана  
кефира взбейте с 2 ст. ложками  
растительного масла и 1/2 стакана  
сахарного песка до консистенции  
крема. Неполную чайную ложку  
соды погасите в столовой ложке  
уксуса, добавьте в кефир, затем  
всыпьте полкило муки, замесите те-  
сто. Раскатайте тесто в пласт тол-  
щиной 1/2 см, выложите его на сма-  
занный и посыпанный мукой проти-  
вень. Печь надо в хорошо нагретой  
духовке. Разрезайте в горячем  
виде:

А если в вашем почти пустом  
доме найдется банка с засахарен-  
ным вареньем, то можно посто-  
ять

## ЧЕРНЫЙ КЕКС

3 яйца растереть со стаканом са-  
харного песка, добавить 1 стакан  
растительного масла, 1 стака вар-  
енья, если есть — цедру лимона,  
2 стакана кефира. Всыпьте соду (1  
чайную ложку) и муку (примерно  
4 стакана). Муки всыпать столько,  
сколько необходимо для получения  
массы консистенции густой манной  
каши. Приготовьте форму: положи-  
те на дно промасленный лист,  
смажьте всю форму и посыпьте му-  
кой. Выложите тесто в форму, за-  
полнив на 3/4, так как тесто подни-  
мется при выпечке. Этот кекс пе-  
чется при слабом нагреве.

На сладкое можно приготовить  
и мусс — из ржаной муки или из  
манки, в зависимости от того, что  
у вас есть. Засахаренное варенье  
разведите кипятком, вскипятите,  
процедите. В кастрюле должно  
быть 6 стаканов жидкости. Всыпьте  
1 стакан ржаной муки, тщательно  
размешивая. Варить 15—20 минут,  
постоянно помешивая. Остудить  
и взбивать до получения светлой  
рыхлой массы.

И если вы варите мусс с манной  
крупой, расчет таков: 1 стакан жид-  
кости — 3 ст. ложки манки.

Согласитесь, даже когда «шаром  
покати», кое-что можно придум-  
ать...

Л. Петрова

**В** этот день хочется принести  
домой что-нибудь праздни-  
чное. Например, торт. И не  
простой, а фирменный. Но где его  
купить? Когда кто-нибудь едет  
в Москву, знакомые среди прочих  
заказов просят привезти и «москов-  
ский торт». А что, если попробовать  
испечь фирменный торт у себя на  
кухне? Мы с удовольствием помо-  
жем вам в этом.

## ТОРТ «ПРАГА»

Тесто: 1 стакан муки, 1/2 стакана  
сахарного песка, 1 яйцо, 1 ст. лож-  
ка сметаны, 50 г сливочного  
масла.

Крем: 250 г сливочного масла, 5 ст.  
ложек сгущенного молока, 2 чайные  
ложки порошка какао, 3 яичных  
желтка, 1/2 стакана воды.

Почистить 1 стакан сахарного песка,  
1 чайную ложку какао. Половину  
сахара растереть с яичными  
желтками до исчезновения кри-  
сталликов сахара. Взбейте белки  
с остатками сахара, перемешайте  
с желтками и мукой, смешанной  
с какао-порошком, и в последнюю  
очередь перемешать с растоплен-  
ным маслом. Выпекать в форме  
с бортами высотой 3 см в течение  
40—50 минут при температуре  
190—210°C. Охладить и разрезать  
по горизонтали на 3 части.

Все продукты для кре-  
ма, помешивая, на-  
консистенции густой  
размять, взбить  
большую порцию  
яичный крем,  
жи, поста-  
на неск  
зир

огне, не помешивая. Как только си-  
роп начнет закипать, снять ленту,  
смыть с краев кастрюли брызги са-  
харного сиропа, накрыть плотно  
крышкой и варить несколько минут.  
Готовность определяется следую-  
щим образом: зачерпните сироп  
чайной ложкой и опустите в холод-  
ную воду. Когда сироп остынет и из  
него пальцами можно будет скатать  
мягкий шарик, помада готова.  
В конце варки добавьте какао, ко-  
гда помада начнет остывать, взбей-  
те ее и покройте верх и бока  
торта.

## ТОРТ «СЛАВЯНКА»

Тесто: 150 г муки, 150 г сахарного  
песку, 6 яиц.

Крем: 280 г сливочного масла,  
3 желтка, 170 г сгущенного молока,  
80 г халвы, 2 чайные ложки сахар-  
ной пудры, ванилин.

Бисквит готовится так: взбейте  
венчиком яйца и сахарный песок  
в пышную однородную массу — вся  
масса должна увеличиться в 2—3  
раза. Потом всыпьте тонкой струй-  
кой муку и быстро перемешайте. На  
противень положите тонкую про-  
масленную бумагу и вылейте тесто.  
Ножом размажьте тесто по всей  
листу равномерно.

бисквита нанесите крем, положите  
их один на один. Обмажьте готовый  
торт кремом и обсыпьте его крош-  
кой.

## ТОРТ «РЕЗЕКНЕ»

Тесто: 500 г муки, 300 г маргарина  
или масла, 150 г сахара, 2 яйца.

Крем: 1 банка сгущенного молока,  
400 г сливочного масла, ванилин.

Начинка: 1 кг яблок или яблочного  
пюре, натертая корка 1 лимона.

Муку смешать с сахаром, нару-  
бить ножом вместе с маслом, доба-  
вить взбитые яйца, продолжая ру-  
бить, затем быстро все смешать  
в однородную массу и на час поста-  
вить в холодильник. После этого  
пропустить тесто через мясорубку  
без ножа на смазанный маслом про-  
тивень, печь в духовке, время от  
времени помешивая вилкой, пока  
не получится коричневая крошка.  
Дать остыть и замешать в крем.

Одну часть получившейся ма-  
сы выложить на плоскую тарелку,  
сформировать в форме  
сверху положить  
яблоком.

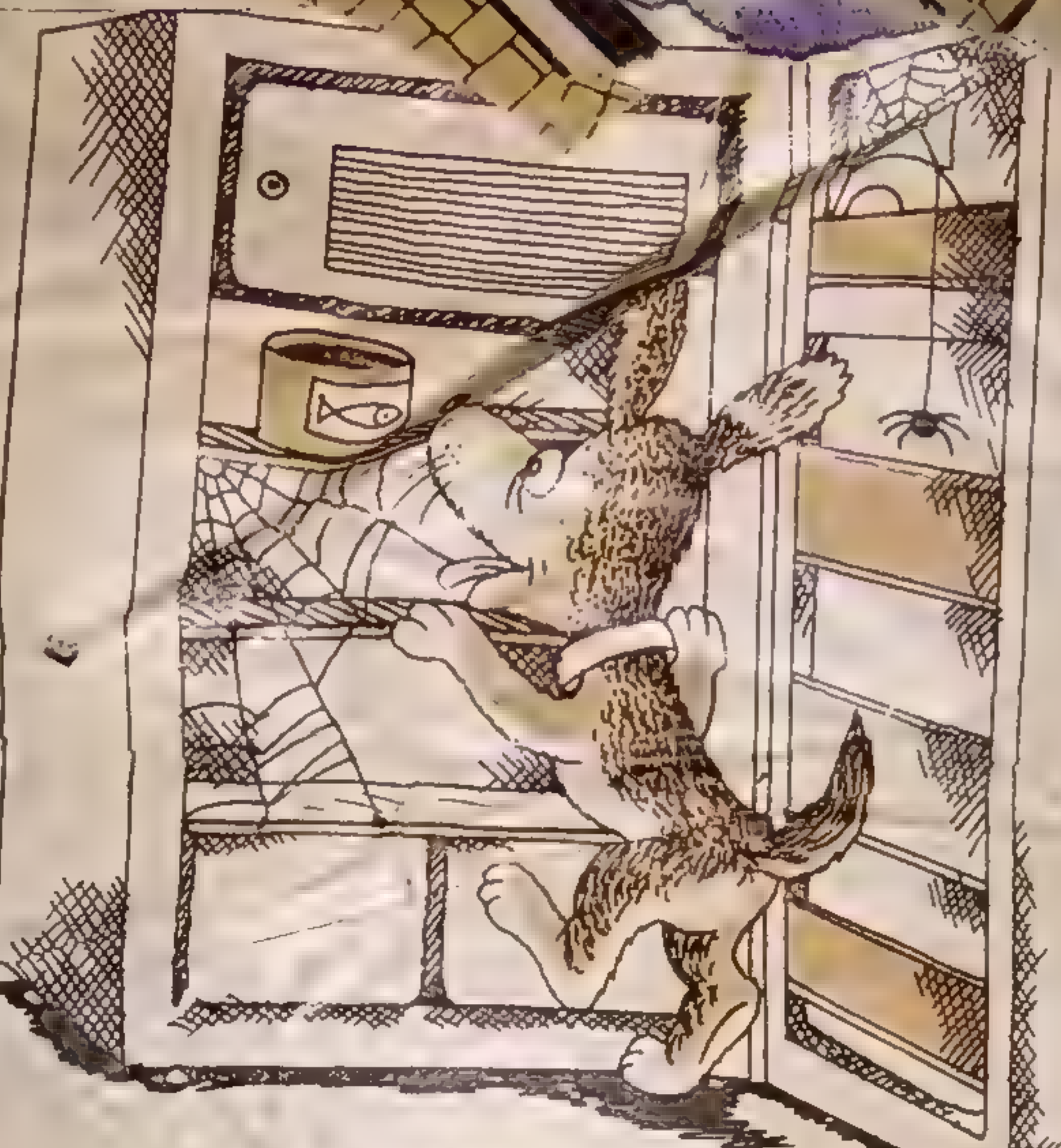


С оглядкой, бывает, случается такая ситуация: в доме (то есть прежде всего в холодильнике) так пусто — хоть шаром покати. Или вы заработались настолько, что даже домашних из-под контроля выпустили — почти целую неделю никто не заходил в магазин, или до зарплаты осталось один-два дня, и заходить в магазин просто не с чем... Но дело сейчас не в причине, а в следствии: дома нечего есть. Магазин закрыт, и голодными глазами смотрит на вас вся семья. Да если бы еще молча...

Муж с тоской и вслух начинает вспоминать мамины обеды и ее удивительное умение вести хозяйство, а детям просто хочется вкусненького. Наверное, у психологов найдется объяснение на тот случай, почему, когда в доме нечего есть, хочется не картошки с черным хлебом, а чего-то необычного...

Но, конечно, кое-что есть в доме, если поскрести по сусекам. Макароны, пшено, мука... Под столом в корзине — несколько луковиц и картофелин. Даже в холодильнике, который сияет, как люстра, своей пустотой, мы нашли два яйца, несколько увядших морковок, старый плавленый сырок, полбанки квашеной капусты, банку рыбных консервов... Но разве это еда? Еще какая! Надевайте-ка фартук и включайте плиту.

Начнем, пожалуй, с супа. Если у вас найдется банка рыбных консервов — то суп лучше всего сделать из них. Консервы кладутся в последнюю очередь. А вначале, когда закипит вода, положите морковь, натертую на крупной терке, картофель, нарезанный кубиками, посолите, не забудьте бросить лавровый лист, сушеную зелень. А когда картофель сварится — заправьте суп консервами. И неважно, в масле они или в томатном соусе — это может повлиять только на название вашего блюда. А если консервов нет? Тогда в суп кладут картошку, и получается он картошечный. Когда закипит вода, положите натертую морковь и нарезанный картофель.



## ШАРОМ ПОКАТИ...

супу нужно подать гренки. С батона снимите корку, нарежьте его сначала на ломти, а потом на кубики, положите на противень, сбрызните подсолнечным маслом, и если в вашем холодильнике найдется кусочек старого сыра, натрите его на гренки и поставьте в нагретую духовку, чтобы они подрумянились. Если же у вас нет белого хлеба, а есть черный, нарежьте его тоже кубиками и положите на раскаленную сковороду, подсушите. И те, и другие гренки кладутся в тарелку с супом. Приятного аппетита! Отчего вегетарианские супы такие вкусные?

Думаю, что когда хозяйка раз два попадет в ситуацию «шаром покати», она сделает для себя соответствующие выводы. И кое-что припрятает. Например, делая котлеты из фарша, небольшую часть его (величиной с котлету) положите в целлофановый пакет и засуньте в морозилку. Пусть

нужного сырка. Перемешайте все вилкой. Добавьте обжаренный фарш, томатный соус (любой), чтобы содержимое заняло половину жаровни, разбавьте горячей водой до консистенции жидкой сметаны. Посолите, поперчите, положите натертый или порубленный чеснок. Отваренные макароны разложите по глубоким тарелкам и щедро полейте их «итальянской» подливой. Королевское блюдо!

Ну, а если никаких запасов нет? Очистите сырой картофель и натрите на мелкой терке. Слегка отожмите. Добавьте в массу яйцо, соль, можно немного перца. Вымешайте. Будем делать драники. Их лучше жарить на подсолнечном масле, на чугунной сковороде, как оладьи. Конечно, они хороши со сметаной, но сметаны скорее всего в доме нет, поэтому приготовим таковую подливку: в растопленном жире (сливочном, свином, растительном) обжарим лук и польем картофельные оладьи.

Когда нечего есть, можно приготовить блины. Вылейте в миску молоко, добавьте муку, взбивая вилкой, яйцо, соль, сахар. Тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны. А с чем будем есть? На подоконнике, эта на- Сварите его.

Если в вашем пустом доме найдется мука, яйцо, картофель или капуста, можно сделать блинчики. А съев их, вы удивитесь почему раньше делали их только с творогом. Для начинки надо приготовить картофельное пюре или слегка обжарить капусту.

Если у вас есть молоко, то на завтрак можно сварить кашу, только не совсем обычную. Варить ее можно вечером, потому что едят ее холодной. Сварите обыкновенную манную кашу, только без сахара. Несколько чашек ополосните холодной водой, и в мокрые разлейте горячую кашу. Остудите, поставьте в холодильник. Перед подачей переложите кашу на блюде. Маленький пудинг полейте вареньем, сгущенкой или медом — в общем, чем-нибудь сладким. А если молока нет? Но, может быть, у вас найдется горсточка сухофруктов? Тогда варим кашу так: промыть сухофрукты, залить их холодной водой — таким количеством, в котором собираетесь варить кашу. Через некоторое время положите в воду с сухофруктами необходимое количество промытого пшена или перловой крупы. Сахар в такую кашу класть не обязательно.

А из манки, кстати, можно сварить не только кашу, но и приготовить... икру. Не черную, правда, но очень вкусную. Назовем ее

### ФАЛЬШИВАЯ ИКРА

Вскипятите воду (полтора стакана) с щепоткой соли, медленно помешивая, всыпьте 4 ст. ложки манной крупы, пока не загустеет. Пропустите через мясорубку 1—2 курочки селедки — вам понадобится столовая ложка этого фарша. Манную кашу остудите и разотрите с селедочной массой, прибавляя постепенно 100 г подсолнечного масла, измельченную вареную морковь и 1 чайную ложку уксуса или лимонного сока. В готовую массу всыпьте зеленый лук, выложите икру в салатник.

Ну, а что же на сладкое? Думаю, что в ваших кухонных шкафчиках найдется немало пакетиков с различными полуфабрикатами. Может быть, среди них есть и пакетики с заварным кремом? Для нашего торта потребуется два пакетика, и делать из них мы будем не коржи. Содержимое из одного пакетика высыпьте в одну миску, из второго — в другую. В обе миски добавьте по 3 ст. ложки муки с вер- 1/2 чайной ложки соды, погашенной в уксусе, по 2/3 стакана молока. а в одну миску — еще полторы чай- ной ложки какао. Сначала выпека- ем корж одного цвета, затем — дру- го. Когда коржи остынут, разреза- ем их по горизонтали на 4 части. «Роскошный» вариант торта







можно обнять, помолчать и вздрогнуть от незримого присутствия Истории. Здесь бывали Дмитрий Донской, Иван Грозный, Петр Первый и сотни других людей, чья судьба стала судьбой России. Лишь профессиональный большевик Загорский никогда не посещал этих святых мест. Но уже выросло целое поколение, не знающее, кто такой был Загорский и был ли вообще. Казалось, Загорск — за горами, за лесами.

В десяти верстах от Радонежа, рассказывает летопись, на том месте, где ныне Лавра, стоял дремучий лес. В 1337 году поселился в хижине отпрыск бояр Ростовских Варфоломей, постриженный в монахи под именем Сергия. Не раз приходил к нему медведь и пугали пустынские страхи. Медведя он кормил, а страхи и мечтания разрушал молитвой. Таково было начало служения Богу, России, людям. Продолжение — исцеление страждущих, основание монастыря, посвященного, что в ту пору было редкостью, Троице (Отцу, Сыну и Святому Духу), «дабы через единство побеждать страх перед ненавистной раздельностью мира». С молитвой просыпалась вера в будущее. Возрождались Россия опять же через единение. Благодаря миротворческому таланту Сергия кончались княжеские междоусобицы. Это он благословил святого Дмитрия Донского на Куликовскую битву и предрек русскому войнству победу над Мамаем.

Отрок Варфоломей родился от благочестивых родителей — Кирилла и Марии. И, как писал святитель Платон, «самый происшедший от них плод показал лучше всяких красноречивых похвал доброту благословенного древа. Счастливы родители, коих имена прославляются в их детях и потомстве! Счастливы и дети, которых только не посрамили, но бродство своих и возвеличили чести предков, ибо истинное родительство состоит в добродетели». Хотелось мне в Сергиевом Посаде увидеть «благословенное древо» — счастливую мать, счастливо разрешившуюся от родов, счастливого отца, встречающего ее с младенцем. Но не довелось. Негде рожать женщинам, роддом (в который раз!) на ремонте. И рождаются дети Сергиева Посада в близлежащих городах. Не довелось мне увидеть и многое другое — молоко, мясо, масло в магазинах. А в универсаме только вешалки и продаются...

Удивительным образом распорядилась история: нынешний год, названный годом Сергия Радонежского, встречаем мы у края. У последнего края. Дальше — пропасть, как и в древнем нашем прошлом, — междоусобицы, нищета. Значит, надо от края отойти. Не бежать вперед, как раньше призывали, а вернуться к самопознанию, к России. Все, что мы имеем сейчас, — плоды наших деяний, творимых на пути разрухи материального, духовного, поэтического. Значит, возвращаться надо

о политике, депутатах, комиссиях. Но ведь вечность складывается из сиюминутного. И в конечном счете все мы делимся не на плохих или хороших депутатов, избирателей, начальников, а на людей добрых и людей корыстных, живущих за чужой счет.

Чем кормить семью, во что одеть ребенка, где достать лекарства — государственные проблемы? Но ложатся они тяжким бременем прежде всего на женщин, играющих сегодня в семье невидимую роль добычи.

До недавнего времени не все наши депутаты понимали, что в центре социальной политики должна стоять семья, которую необходимо рассматривать широко — от многодетной до одинокого пенсионера. Теперь ситуация изменилась. Нам, женщинам-депутатам, удалось убедить депутатов-мужчин в необходимости создания комиссии по социальной, демографической политике и проблемам семьи, — рассказывала председатель комиссии Лидия Андреевна Горбатова. — Можно было много рассуждать о том, что такое семья, материнство, детство, старость, доказывая, что к ним необходимо особое отношение. Но вряд ли слова убедили бы. Мы поступили по-другому. В свое время, когда проходил обмен денег, постарались в бригады, выезжающие на дом к больным и немощным, включить как можно больше депутатов-мужчин. Я помню их потрясение: «Неужели так можно жить!»

В городе среди 198 депутатов всего 27 женщин. Но именно благодаря их заботе дети, престарелые и больные сахарным



массовое сокращение. Работницы долго рассказывали мне о том, как спокойно жили они раньше: получали продовольственные заказы, организовывали вечера семейного отдыха, предприятие выплачивало дополнительно к отпуску по 100 рублей на каждого ребенка. Евгения Михайловна Белова грустно улыбалась: «Раньше в свободную минутку о чем говорили? На каком концерте побывали, какой фильм посмотрели. А теперь о чем? Кто отоварил талоны, кто не успел, во что дети будут одеты, где что достать и, конечно, кого сократят первым». Известно кого, кто часто «сидит» на больничном, отдав заводу свое здоровье, у кого дети мал мала меньше. Куда они подадутся? Техники, инженеры, лаборанты — в рабочие, чтобы хоть как-то удержаться на ЗОМЗе, неквалифицированный труд всегда в дефиците, или на биржу труда? И все чаще повторяют работницы: «Не знаем, как дальше жить».

Да, можно сказать, что это общее настроение. Но уже есть женщины, вот хотя бы те, с которыми я беседовала, из конструкторского бюро, инструментального и оптического производств и их лидер, председатель женсовета Валентина Алексеевна Болотова, которые не дадут администрации воли решать трудовые вопросы в обход закона и, как смогут, сами защитят себя и работниц. Ну а те, которые все-таки будут сокращены, пойдут, наверное, в первую очередь за советом в общество «Женщины за гражданское согласие и социальное обновление». Одна из его целей — организация рабочих мест, оказание поддержки женскому предпринимательству, помощь безработным.

Кстати сказать, «обездоленный» — понятие не только социальное, но и политическое. Чем, как не делением долей, заняты сегодня все органы власти от мала до велика? Когда встал вопрос, что же приватизировать Сергиеву Посаду, оказалось — почти ничего. Заводы, фабрики, крупные предприятия переходят в республиканскую собственность. Предприятия поменьше достаются области. Так что не свое городское хозяйство прячется за проходными фабриками, заводов, НИИ, а чужое, и работает оно на чужого дядю. Потому и пусто в магазинах — вся продукция, начиная от мясокомбината и кончая текстильной фабрикой, за исключением жалких пяти процентов, уходит одному Богу известно куда. Остается только удивляться женскому оптимизму и выдержке.

«Даже в трудные времена надо уметь быть счастливой», — говорила председатель женского общества Елена Семеновна Порус.

— Ну, а средства-то откуда возьмете обездоленным помогать?

— Сами зарабатываем, а еще надеемся, церковь поможет.

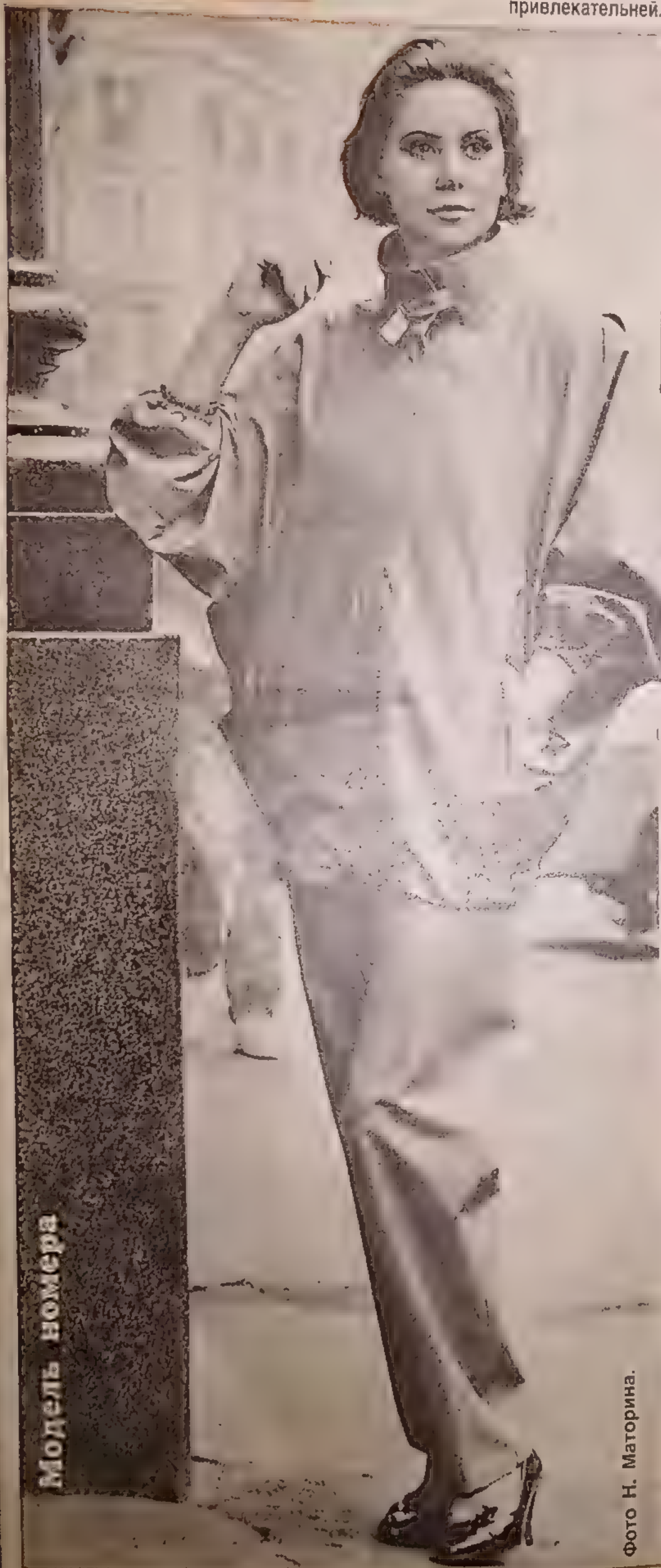
Продолжение на стр. 10.



# ДЛЯ СПОРТА И ОТДЫХА

Дожника ОДМО

Эту куртку с удовольствием будут носить подростки и девушки постарше. Сшить ее можно из смесовой ткани или из шерстяной с набивным рисунком. Сочные контрастные цвета сделают ее еще привлекательней.



Модель номера

Фото Н. Маторина.

**Д**инамично расположенные рельефные линии переходят в цельнокроеные рукава. Воротник — стойка. Застежка супатная на «молнии». Украшают куртку оригинальной формы накладные карманы. Низ куртки и рукавов на резинке. В модели удачно использованы декоративные элементы: две односторонние складки в рельефах спинки, хлястики с полукольцами на стойке воротника, карманах и внизу полочки.

Размер куртки 164-92-96. Чертеж выполнен в масштабе 1:10 без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения даются в сантиметрах. Расход х/б ткани 4 м при ширине 90 см

## Раскрой

Каждую деталь на ткани располагайте по долевой нити, указанной на чертеже стрелками. Пунктирная линия обозначает середину детали или сгиб. Соблюдение этих рекомендаций обязательно, иначе будут перекосы в изделии. Выкройка дается на стандартную фигуру, поэтому необходима примерка.

## Детали кроя:

1. Спинка 1 дет. (со сгибом)
2. Деталь под складки спинки 2 дет.
3. Боковая часть спинки 2 дет.
4. Локтевая часть рукава 2 дет.
5. Полочка 2 дет.
6. Боковая часть полочки 2 дет.
7. Передняя часть рукава 2 дет.
8. Карман 2 дет.
9. Подборт 2 дет.
10. Стойка 2 дет. (со сгибом)
11. Пояс 1 дет. (со сгибом)
12. Хлястик 4 дет. (со сгибом)
13. Хлястик под полукольца 4 дет.

## Последовательность обработки

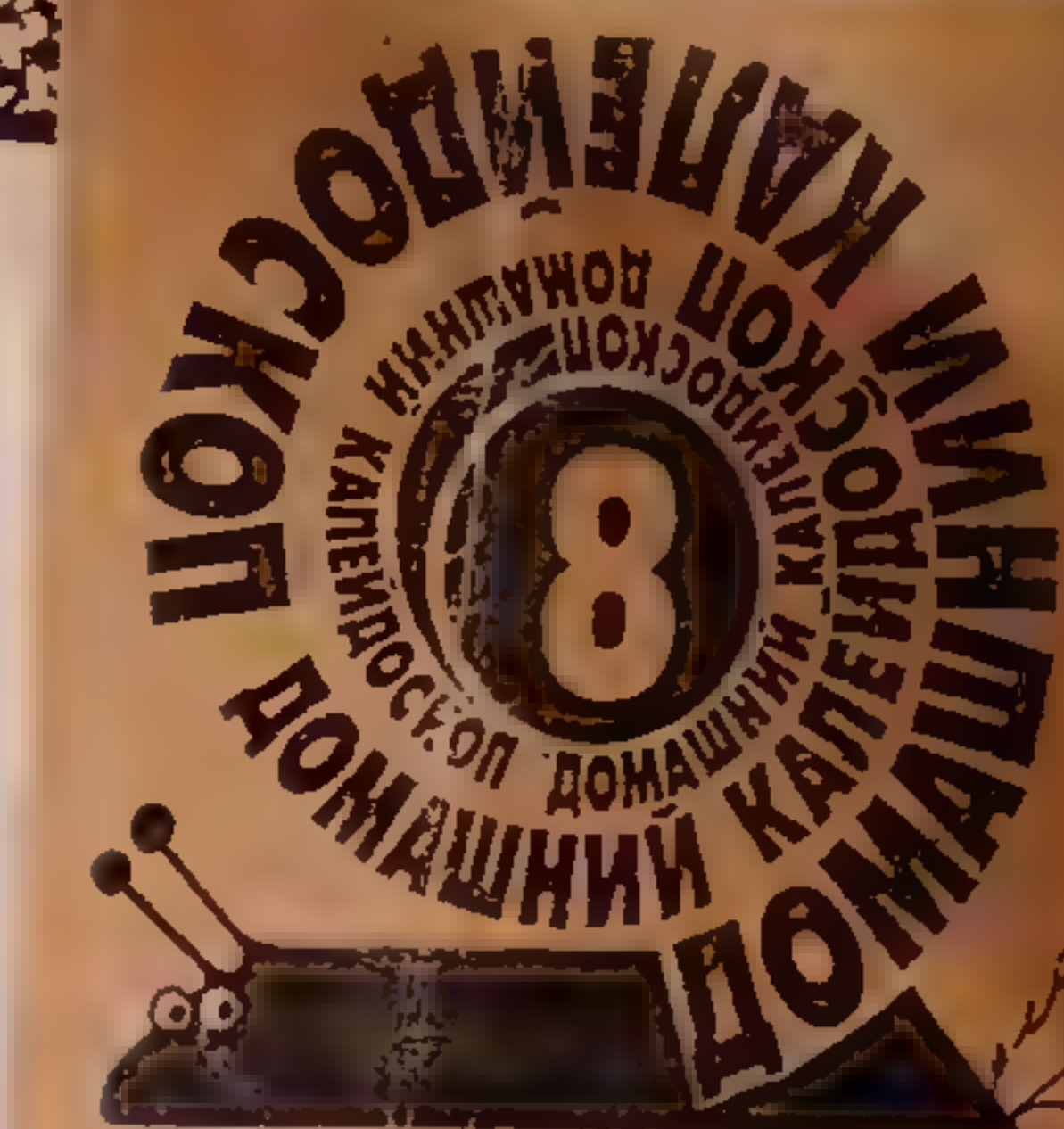
**Спинка.** Стачайте боковые части спинки с локтевыми частями рукавов, швы заутюжьте в стороны боковых частей спинки. Проложите отделочную строчку.

На лицевую сторону боковой части спинки к срезу (Б) наложить деталь под складку лицевой стороны срезом (Б') и стачать шов (рис. 1).

Лицевую сторону среза спинки (А) сложить с лицевой стороной среза (А') детали под складку и стачать, выметать кант и проложить строчку вкрай (рис. 2).

По плечевым срезам и по низу куртки застрочить складки.

**Полочка.** Стачайте боковые части полочек с передними частями рукавов, швы заутюжьте в сторону боковых частей, проложите отделочную строчку. На карманы настрочите хлястики. Обработайте карманы обтачками, вырезанными



ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА»  
1988 г.

по аналогии с основным карманом. Выметайте кант по верхнему краю карманов, проложите отделочную строчку, приутюжьте и приметайте карман (пунктир на чертеже полочки обозначает — доходит карман).

Стачайте рельефы полочек до надсечек (полочку с боковой частью), заутюжьте в сторону боковой части. В рельефы входят срезы карманов.

Стачайте куртку по боковым срезам, нижним срезам рукавов и по плечевым срезам. Швы отстрочите и приутюжьте.

Пояс куртки приметайте по низу, сложите лицевую сторону пояса с изнаночной стороной куртки и стачайте. Перегните и настрочите. Швы приутюжьте. Проложите две продольные строчки на поясе, подерните резинку, закрепите ее в концах пояса машинной строчкой.

**Застежка.** Разъемную «молнию» втачайте между полочками и подбортами.

На правую полочку настрочите хлястик под полукольца, а на левую хлястик. Хлястики нужно предварительно вытачать, проложить вкрай строчки, приутюжить.

Вытачать низ полочек подбортами.

Правую полочку скрепите с подбортом сквозной строчкой на 0,5 см от середины переда.

Стачайте рельеф переда от насечки до конца.

На верхнюю стойку настрочите хлястики. Стачайте ее с нижней, выверните, выметайте кант, проложите строчку вкрай, приутюжьте. Втачайте стойку в горловину. Лицевую сторону нижней стойки сложите с изнаночной стороной горловины, настрочите верхнюю стойку, подогнув шов внутрь.

Низ рукавов обтачайте манжетами, вставьте резинку.

## ЮБКА

Размер 164-92-96.

Прямая юбка из шерстяной ткани на притачном поясе, в боковых швах разрезы. На передних полотнищах по талии заложены мягкие складки



## НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

**С**овершенная фигура — заветная мечта каждой женщины. Но, увы, похвастать этим могут немногие. Не огорчайтесь: одежда поможет скрыть какие-то недостатки или сделать их менее заметными. Однако в стремлении угнаться за модой мы поступаем частенько совсем наоборот.

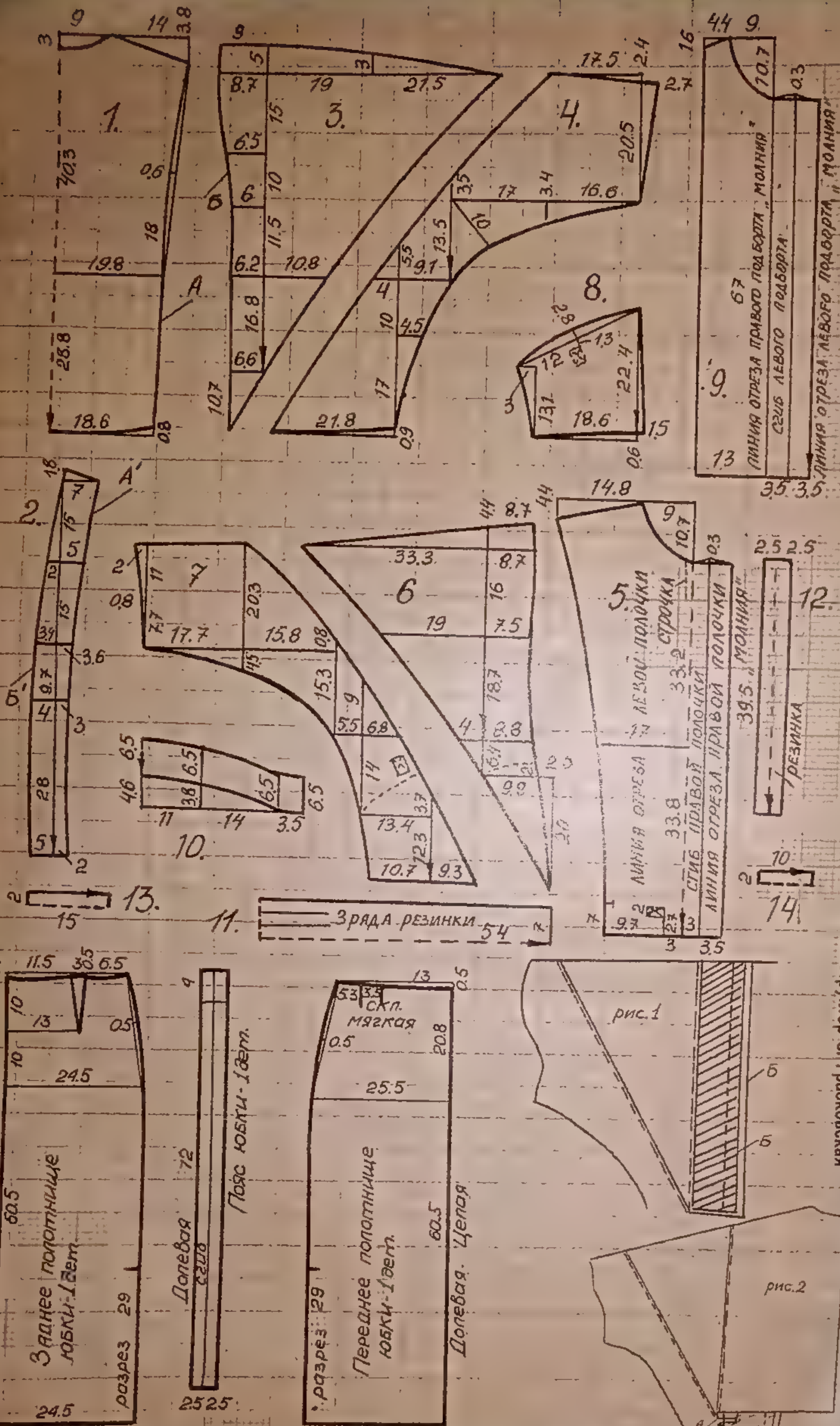
Не бойтесь быть откровенными с собой, самокритичными. Важно знать особенности своей фигуры и храбро признать (один на один с зеркалом) ее недостатки. И тогда выбрать подходящий туалет будет намного легче.

Если у вас короткая талия, сутулые плечи, выдающиеся ключицы, короткая шея, опущенные плечи и крупный бюст — все эти «дефекты» станут незаметнее, как только вы воспользуетесь нашими советами. Итак, первый из них.

### ШЕЯ

Какая она у вас? Полная и короткая? Тогда вам не нужно носить бусы по шее и косынки, большие, а также стоячие воротники — этим вы только подчеркнете свой недостаток. От того, какая у вас шея, зависит выбор выреза ворота. В данном случае наиболее подходящими будут острые вырезы без воротника или с небольшими отворотами. Короткая стрижка или поднятые вверх волосы «удлинят» шею, а спадающие на плечи волосы — наоборот, «сделают» ее короче.

Если же шея у вас длинная и тонкая, воспользуйтесь косынками, выбирайте одежду с «глухими» воротничками или большими воротниками. Ну, а к вечернему платью с большим вырезом не забудьте надеть ожерелье из крупных бусин. Мелких избегайте или же возьмите несколько одинаковых «ниток». И прекрасно, если у вас длинные волосы: они как раз и скроют ваш недостаток.



Конструктор 3. Градковская

Расход ткани при ширине 140 см — 85 см. Но вы можете выбрать другую длину: «мини», выше колена или за колено. Тогда расход ткани уменьшится.

Последовательность обработки

Детали разложите на ткани и выкройте с учетом припусков на швы и подгибки. Стачивающие швы —

1—1,5 см, внутренние — 0,7 см, подгибка низа — 4 см, припуск на разрез — 3—4 см.

Стачайте вытачки на заднем полотнище, приутюжьте их к середине. На переднем полотнище заложите мягкие складочки.

Стачайте боковые швы юбки, оставив нестаченными разрез для застежки и разрезы внизу. Швы

разутюжьте. В левый боковой шов втачайте «молнию» длиной 18 см.

Пояс притачайте к верхнему срезу юбки, оставляя непритаченным припуск под застежку. Сложите пояс пополам, обтачайте концы. Настрочите пояс на шов притачивания юбки.

Подверните низ юбки, подшейте потайной строчкой, приутюжьте.



# НУЖНА ЛИ КРАСОТА САЛАТУ?

Оказывается, да. Физиологи установили, что еда только тогда полезна, когда человек потребляет пищу с удовольствием, отрешившись от текущих проблем и забот. А для этого она должна быть не только питательна и вкусна, но и привлекательна, когда от одного ее вида «текут слюнки».

Конечно, каждое блюдо в меню должно быть аппетитным, но закуски и салаты особенно — с них начинается обед. Есть немало приемов оформления, простых и нетрудоемких. Чаще всего кулинары используют украшения из овощей. И уложить салат можно по-разному, в зависимости от набора овощей, а также имеющейся посуды: горкой с бордюром, концентрическими кругами или секторами... А если взять вареное яйцо, нафаршировать его салатом из мелко нарезанного лука, редиса и т.д., вместо шляпки «приделать» половинку помидора, получится «салат-грибок». Попробуйте, пофантазируйте.

Гоголевский пасечник Рудой Панько, удивляясь женской изобретательности, восклицал: «...на что не мастерицы эти бабы!». Простим ему такое обращение к прекрасному полу и посмотрим, на что же способны наши хозяйки? Оказывается, в последние годы появилось немало новых рецептов салатов. Но мы приведем и традиционные, с хорошей старинной «репутацией».

Например, этот, долгое время называвшийся по имени французского повара Оливье, содержащего в нашей стране в середине прошлого века ресторан «Эрмитаж» и познакомившего нас с соусом майонез.

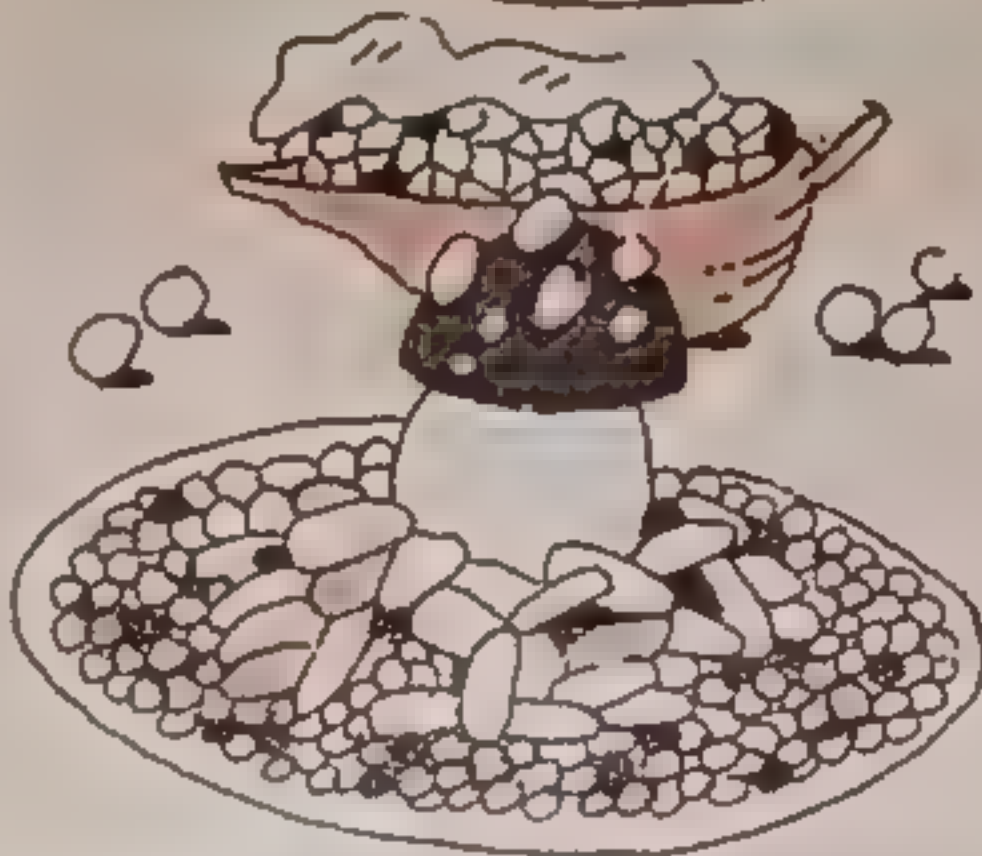
**Подготовка продуктов для салатов.** Картофель нужно очистить, положить в подсоленную кипящую воду и сварить. Воду слить, кастрюлю закрыть крышкой и при слабом нагреве обсушить картофель. После охлаждения нарежьте его тонкими ломтиками или кубиками. Солёные огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль на четыре части, срежьте грубые семена, а оставшуюся мякоть мелко нарежьте. Если вы кладете в салат свежие огурцы — очистите их от кожицы и мелко нарежьте.

Нежирную говядину отварите куском, охладите в бульоне, нарежьте мелкими кубиками.

Для рыбного салата очистите рыбу, выпотрошите, промойте, припустите в небольшом количестве воды, охладите и отделите мякоть.

Тушку курицы подготовьте, отва-

## Кулинарные беседы профессора Н. И. Ковалева



рите, отделите мякоть от кожи и костей, мясо нарежьте

**Приготовление салатов.** Нарезанные картофель, огурцы, мясо или рыбу, или мякоть курицы соединить, полить майонезом и перемешать. В салат можно добавить зеленый горошек. Майонез для мясного салата можно подкрасить соусом «Южный» кубанским или кетчупом.

### САЛАТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

К отварному нарезанному кубиками картофелю можно добавить:

— нарезанные соленые огурцы или квашеную капусту;

— соленые нарезанные грибы;

— очищенные, нашинкованные соломкой яблоки и сельдерей и т. д.

Первые два салата полейте растительным маслом, а тот, что с яблоками, — сметаной или салатной заправкой.

**С рыбой.** Жители Дальнего Востока могут использовать малосольную горбушу, кижуч и другую рыбу, северяне — соленую треску, а вооб-

ще-то подойдет любая — хек, минтай, путассу. Только сварите ее в сильно посоленной воде — 1ст.л. соли на 1 л воды.

Мякоть рыбы, репчатый лук, вареный картофель мелко нарежьте и заправьте растительным маслом.

**Летний.** Отваренный картофель нарежьте кружочками. Добавьте отваренную стручковую фасоль (можно использовать и консервированный зеленый горошек). Помидоры нарежьте дольками. Все овощи перемешайте и заправьте сметаной. Сверху украсьте салат дольками вареных яиц.

### САЛАТЫ РАЗНЫЕ

**Из фасоли.** Стручки отварите и нарежьте. Можно использовать готовую консервированную фасоль. Ветчину нарежьте соломкой, а сыр натрите на терке. Репчатый лук мелко нарубите. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, а часть оставьте для украшения. Все продукты перемешайте и заправьте соусом майонез.

**Рисовый.** Мелко нарубите репчатый лук, добавьте масло или маргарин, прогрейте, помешивая, всыпьте перебранный и промытый рис, налейте столько воды, чтобы она покрыла его на 1—2 см, добавьте соль и варите до готовности риса.

К охлажденному рису добавьте мелко нарезанное отварное мясо или мякоть курицы, натертое яблоко или сельдерей, мелко рубленые вареные яйца, зеленый горошек и заправьте майонезом.

### САЛАТЫ ИЗ МАКАРОН

Макароны отварите, мелко нарежьте (1 см), смешайте с различными продуктами, заправьте соусом.

— добавьте к макаронам мелко рубленый зеленый лук, сырую тертую морковь, соус майонез или сметану, перемешайте и посыпьте тертым сыром;

— смешайте макароны с мелко нарезанными помидорами, сладким стручковым перцем, тертым яблоком, соусом майонез или сметаной и посыпьте тертым сыром;

— в макароны положите мелко нарезанные ветчину, соленые ово-

цы, тертый сыр, помидоры, смешайте и заправьте майонезом.

### КАК УКРАСИТЬ САЛАТ

Обязательно посыпьте салат рубленой зеленью. Прекрасные украшения можно сделать из вареных или сырых овощей — брюквы, репы, моркови, картофеля. Эти фигурки можно использовать для украшения любого холодного блюда — отварного и заливного мяса, рыбы, студней и др. Научиться этому несложно. Посмотрите внимательно наши рисунки и приступайте.

**Редис.** На рис. 1 мы даем простейшие элементы оформления салатов из красного редиса.

**Помидоры.** Небольшим острым ножом сделайте в них проколы до центра, как показано на рис. 2, а затем разделите на две половинки. У вас получится два красивых «цветка». Их можно «вырастить» из яблока, редиса, репы, других круглых овощей.

**Репчатый лук.** Посмотрите на рис. 3 и прорежьте так же луковицу от поверхности до центра. Половинки разъедините и разберите на чешуйки. Получились «цветы кувшинки». А если одну чешуйку вставить в другую, готова «лилия». Сердцевинкой может стать кружок из морковки.

**Звездочка, шестеренка.** Вдоль моркови или огурца прорежьте фигурные канавки, а затем нарежьте поперек тонкими ломтиками (рис. 4).

**Зеленый лук.** Если на перышко нанести капельки майонеза, получится «ландыш». Теперь попробуйте сплющить перо лука, надрезать с одной стороны «елочкой», затем прорезать вдоль и развернуть. У вас получилась «пальмовая ветвь» (рис. 5).

**Огурцы.** На рис. 6 вы видите, какие разные формы можно придать ломтикам огурцов: «лапки», «сердечки» и т. д.

Это всего лишь несколько примеров приготовления декоративных элементов из овощей. Прекрасным украшением являются листья зеленого салата, веточки петрушки, укропа и другой зелени.



рис. 2



рис. 1



рис. 3



рис. 5

рис. 6





## Заботы огородника



## ЗАПАСАЕМСЯ НА ЗИМУ

**С**амая важная работа на склоне лета и в первые осенние дни — уборка картофеля.

Выкопанный картофель надо перебрать, отделив мелкие и резаные клубни. А здоровые и крупные поддержать вплоть до заморозков в прохладном месте, чтобы перед закладкой в хранилища они обсохли и охладились.

Этот период хранения называют «лечебным». Дело в том, что нельзя охлаждать картофель быстро, иначе потом при варке он будет темнеть. И наоборот, зараженные фитотоксиком клубни нужно охлаждать быстро, но перед закладкой и их хорошенько обсушить.

Семенной картофель нужно озеленить на солнце, а в дождливую погоду — под навесом. Этот процесс длится 10—12 дней при периодическом «помешивании», чтобы прозеленение шло со всех сторон равномерно. Семенной картофель и хранить нужно отдельно от кормового и продовольственного, чтобы потом не спутать. Используйте для этой цели закрома.

Продовольственный картофель

можно засыпать в погреб, подвал или подполье.

### МОРКОВЬ

Ее тоже нужно «устраивать» на хранение. Кроме того, важно не только знать о той или иной болезни, но и вовремя определить ее по конкретным признакам.

Например, при черной гнили на корнеплодах появляются темные, немного вдавленные пятна. Возбудитель болезни грибок альтернария передается через почву, семена, растительные остатки.

При серой гнили пораженная ткань буреет, загнивает, поверху появляется серый пушистый налет. Болезнь быстро передается от больных корнеплодов к здоровым, а потому морковь нужно перебирать.

Преградой для гнили могут стать и обеззараженные прогреванием семена, аккуратная уборка (без порезов), а также чистота в хранилище.

Что касается белой гнили — склеротинии, то она способна погубить в хранилище не только морковь, но и репу, петрушку, сельдерей, пастернак. Заболевшие корнеплоды размягчаются, ослизняются, на них появляется белый пушок. Как бороться с белой гнилью? Прежде всего при посадке сменить предшественника, а также внести на участок известь и калийно-фосфорные удобрения. Хранилище очистить от всех отбросов, просушить, опрыскать формалином, побелить известью.

Сухая гниль, или фомоз, поражает, кроме моркови, свеклу, репу, брюкву, редьку. Корнеплод не мокнет, не ослизняется, а покрывается темно-коричневыми пятнами. Методы борьбы те же, что и с другими гнилями.

### ЛУК-РЕПКА

Выкопанные в погожий день луковицы оставить ненадолго на участке, а в ненастье досушить их в помещении. Помните, что лук без подковки выдерживается без донца и потом легко загнивает. Тут важно еще не запоздать с уборкой, так как зрелые луковицы могут пустить новые корешки.

И для чеснока время уборки очень важно. Перезрелые чесночины рассыпаются, зубки обнажаются, и продукция становится непригодной для хранения. Сигналом к уборке служат пожелтевшие листья. Выдернув чеснок, оставьте его дней на пять для просушки, затем обрежьте ботву, оставляя шейки по 4—5 см.

### ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Овощное ассорти. Возьмите 5 кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука и столько же красноплодного сладкого перца. Овощи измельчите ножом или потрите на терке, сложите в большой таз, посыпьте сахаром и солью, затем сбрызните уксусом и маслом. понадобится 350 г сахара, 4 ст. л. соли, 0,5 л 9-процентного уксуса и 0,5 л растительного масла.

В этом рецепте витаминного салата отсутствует тепловая обработка. Всю массу осторожно перемешайте в тазу, стараясь не помять лепточки капусты, иначе они преждевременно выделяют сок. Теперь остается разложить салат в чистые трехлитровые банки, утрамбовать деревянной скалкой. А через три дня закрыть их капроновыми крышками и поставить в погреб. Ассорти долго хранится и вкуса не теряет.

Готовим крахмал. Это совсем несложно, зато запасов может хватить надолго. Можно использовать любые сорта картофеля, а также поврежденные и мелкие клубни.

Измельчать его нужно тщательно, время от времени поливая терку водой. Если же вы пользуетесь соковыжималкой, то в полученную массу добавьте холодную воду в соотношении 1:1. Смесь крахмала с обрывками кожуры и мякоти нужно побыстрее переработать, иначе она загниет.

Профильтровав жидкость, дайте крахмальному молоку отстояться. Эту операцию можно повторить, чтобы получить чистый крахмал. Неплохим фильтром является капроновый чулок, а можно взять плотные мешочки или марлю.

Сушить крахмал нужно в печке или духовке, но при этом следить, чтобы температура не превышала 40°. Разложите его на листе картона слоем в 1 см. При повышенной температуре крахмал превратится в клейстер. Его сухость определяется на ощупь. Высушенный крахмал раскатайте скалкой, тогда он будет рассыпчатым.

Отбираем семена. Приобрести навыки в выращивании семян не так уж и сложно. Возьмем, к примеру, помидоры. Отберите на семена здоровые плоды, наиболее типичные для сорта. Брать их нужно со второй кисти в полной или бланжевой спелости (побуревшими). После того, как они станут красными и достаточно мягкими, вымойте их, нарежьте поперек и палочкой вычистите семена в стеклянную посуду. После этого промойте на ситах или сквозь марлю. Сушить семена можно на фанере, стекле или бумаге. Хранить в сухом теплом месте. Из 1 кг плодов получается до 4 г полновесных семян (1000—1200 штук).

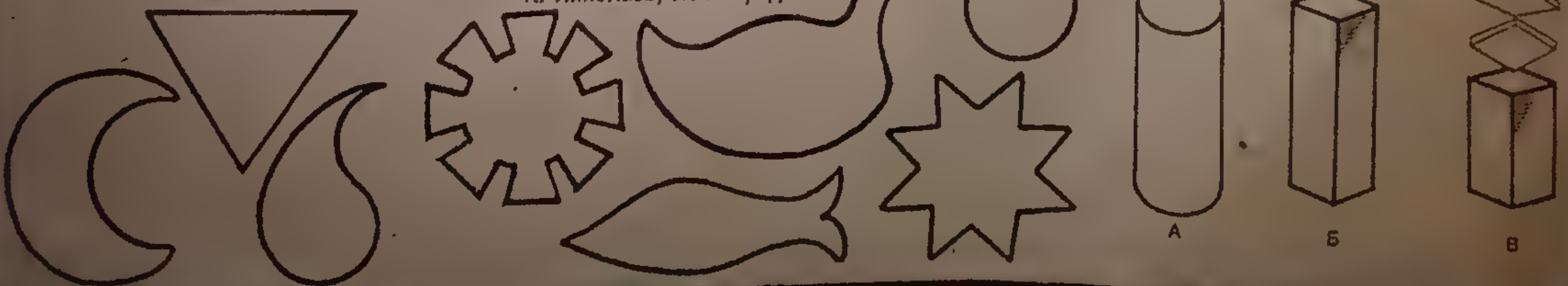
А. Стрижев, агроном

## ЧУДО-ФОРМОЧКИ

**У**краснения из овощей способны превратить любое блюдо в «клумбу». Цветами же могут стать брюква и репа, морковь и картошка. С помощью специальных фигурных выемок таких волшебных превращений добиться нетрудно. Конечно, их можно купить и в хозяйственном магазине, но «домашнему мастеру» будет приятно, если его поделки способны даже в оформление будничного обеда внести выдумку и разнообразие.

Самодельным выемкам можно придать любую форму. Вырежьте полоску жести шириной 2—3 см (из консервной банки). Полоску согните в виде выемки нужной формы, концы спаяйте или соедините «в замок», как показано на рис. 1. Ну, а умелая хозяйка разберется в остальных рисунках. Они объясняют, как получаются вареные овощные украшения.

К. Николаев, Ленинград



## Сделайте сами

рис.1



# ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

• МАРТ  
ОБЛЮБОВАЛ  
АКВАМАРИН

• КОМУ  
ПРЯНИКИ  
МЕДОВЫЕ?

• ВЕСНОЙ  
Я БОЛЕН...

Правда, красивые шапочки? Не очень теплые, но весной ведь это необязательно. Пожалуй, самое большое достоинство этих головных уборов — простота изготовления.

Опытная вязальщица справится с этим за час, а для новичков — прекрасная возможность поупражняться, тем более, что пряжи средней толщины, потребуется всего-

навсего от 30 до 80 г. Спицы № 3.

**МОДЕЛЬ 1.** Набираем любой нитью, но не той, из которой собираемся вязать, 30—35 петель и провязываем 4—6 рядов чулочной вязкой. Теперь присоединяем основную нить и, не меняя узора, вяжем полотно в соответствии с размером окружности головы. Обрываем нить, присоединяем ту, которой набирали петли вначале, и провязываем еще 4—6 рядов. Теперь постороннюю нитку отплетаем и открытые петли соединяем трикотажным швом «петля в петлю», образуя замкнутый круг. Края полосы закатываем внутрь.

Таких повязок может быть две, контрастного цвета. Фантазия вам подскажет, как уложить их на голове. Один из вариантов — на фотографии.

**МОДЕЛЬ 2.** Двойная повязка. Принцип исполнения тот же. В работе 50 петель. Вязка чулочная. Вяжем полотно нужной длины, сшиваем, подхватывая иглой поочередно каждую петлю то одного, то другого края полотна. Перехватываем полосу трикотажной бейкой, которую украшаем брошью, пуговицей, бантиком, бусинами — чем хотите.

**МОДЕЛЬ 3.** В этой «шапочке» хорошо ходить на лыжах. Связать ее можно любым двухсторонним узором, из одноцветных или разноцветных ниток. Вяжем две полосы шириной 6—7 см. Основная — по окружности головы, дополнительная — примерно на 10 см короче. Более точно определит примерка.

Н. СВЕЖЕНЦЕВА

## ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ





## ПЛЕД — НА ЖАКЕТ

«Гвоздь» сезона — пальто или длинная куртка из ткани или меха, натурального или искусственного. С натуральным, конечно, могут быть проблемы. Что же касается искусственного меха, то он есть в продаже, всем доступен и выглядит в лучах ослепительного весеннего солнца очень нарядно.

Сшить жакет легко и быстро. Силуэт — прямой, с втачными рукавами. Линия плеча слегка спущенная. Спинка цельнокроеная. По переду — застежка на навесных петлях. Их

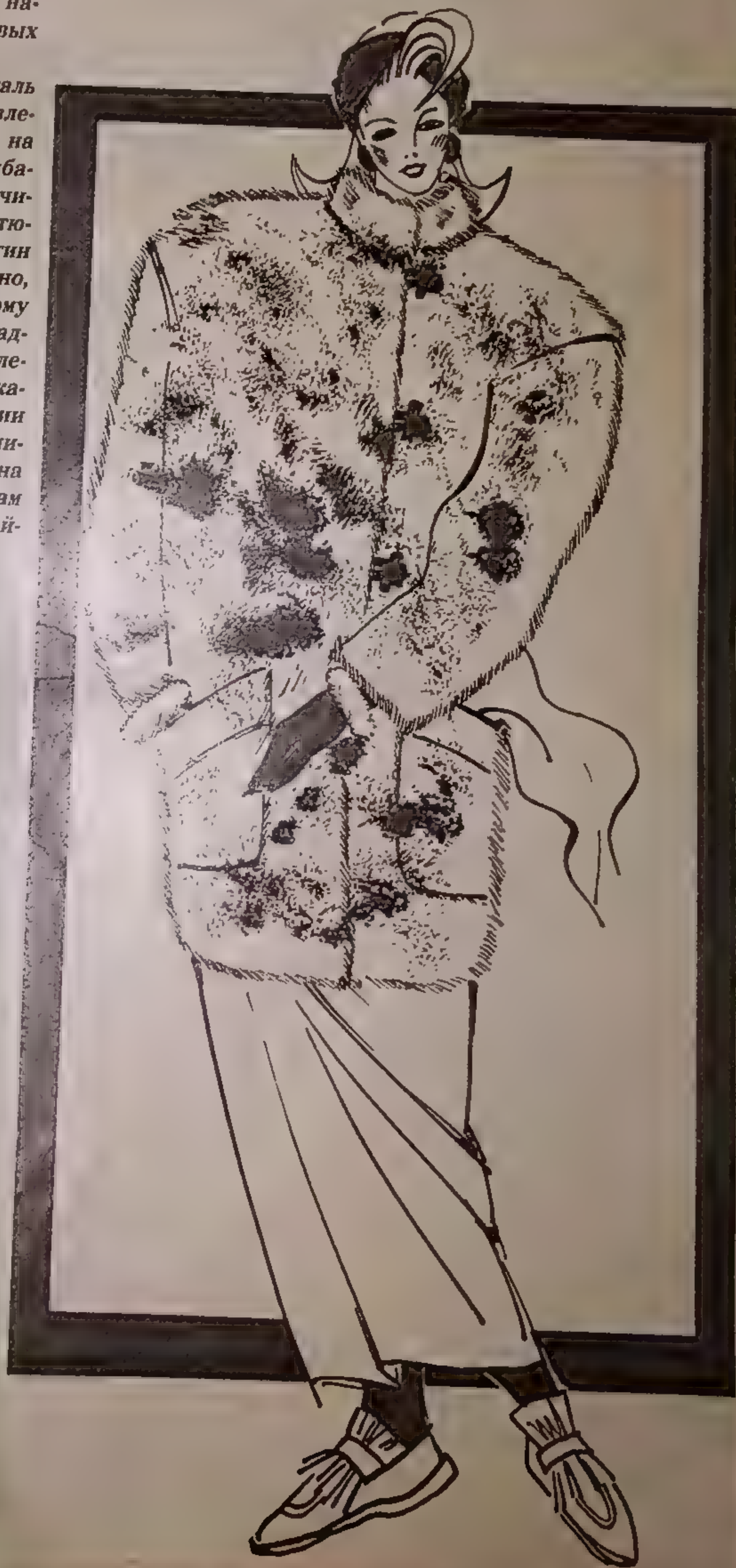
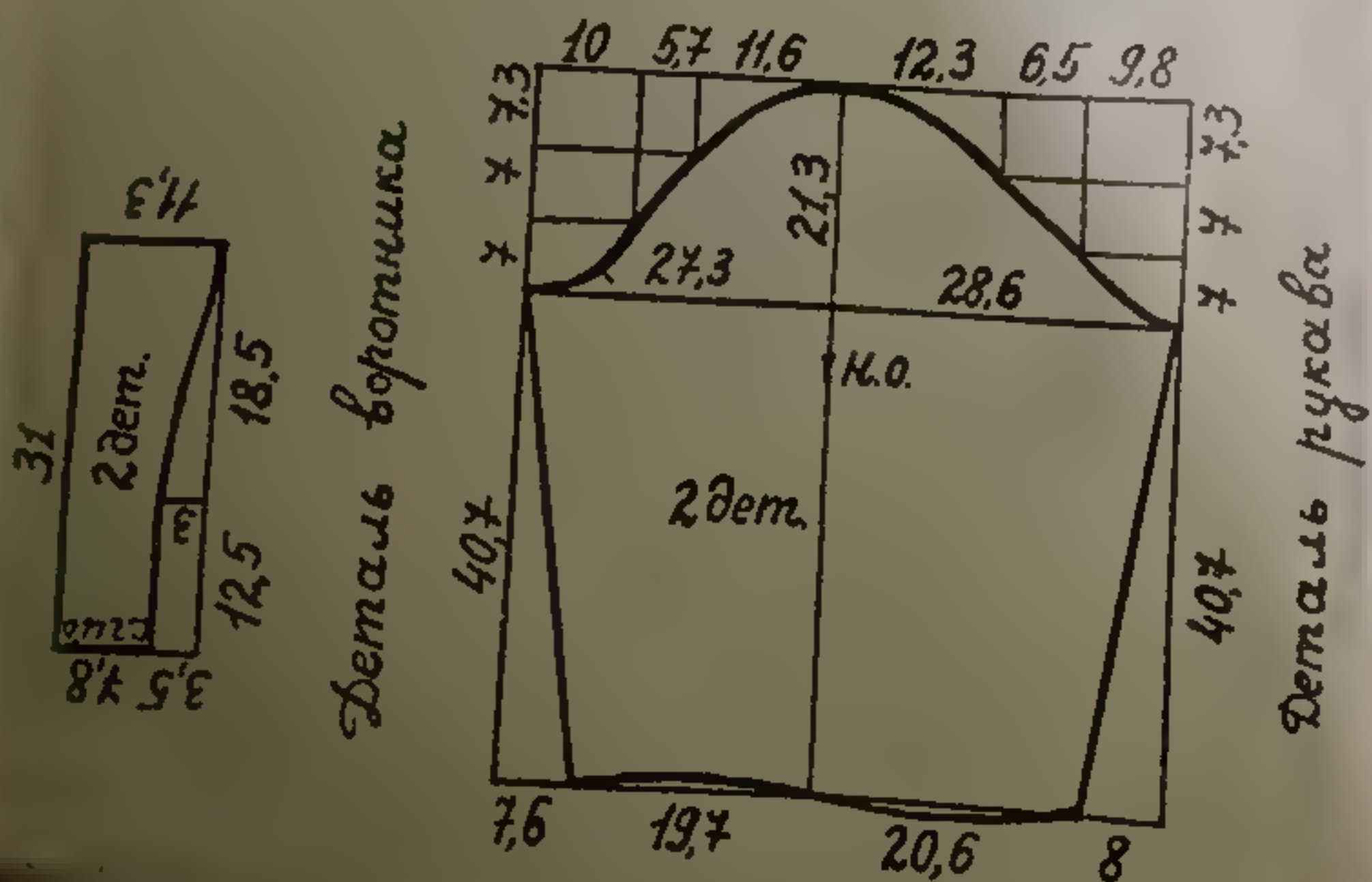
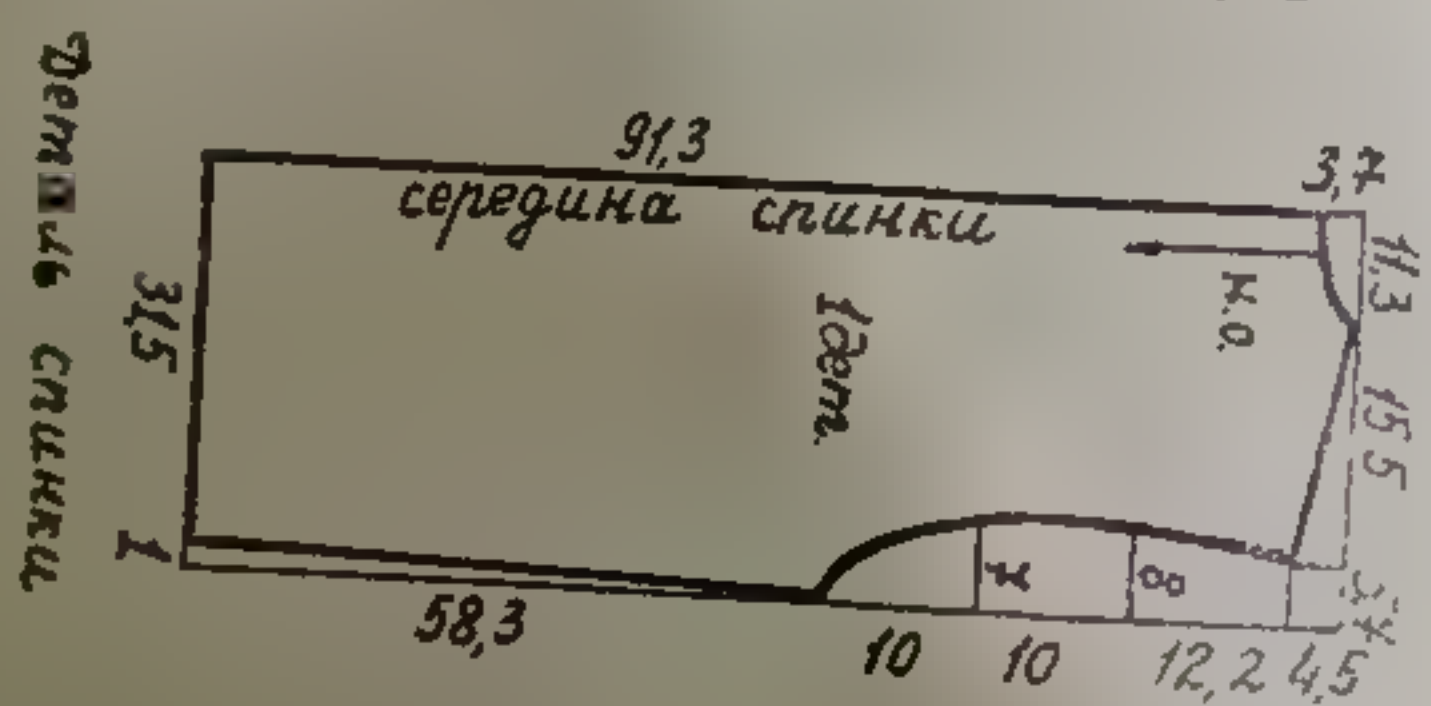
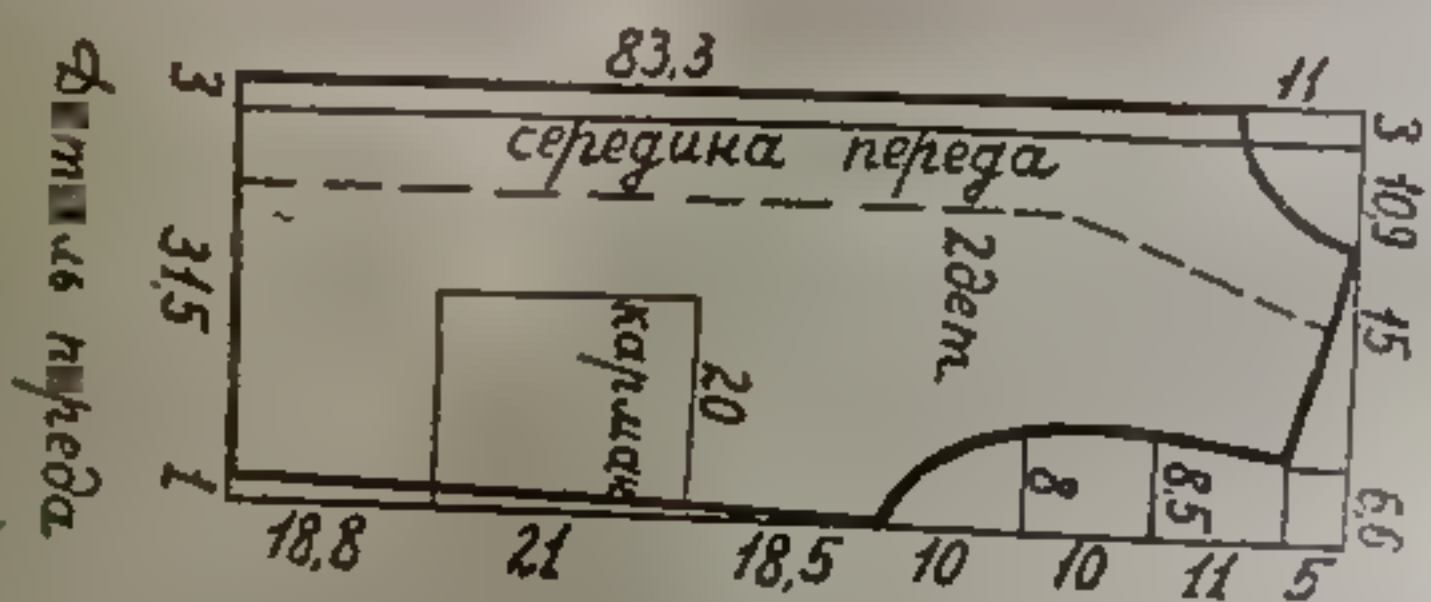
можно сделать из замши или кожи. Воротник — стойка, спереди слегка завышенная. Карманы накладные или в боковых швах.

Кроим каждую деталь в один слой по направлению ворса. Припуски на швы 2—2,5 см, низ подгибаем на 4—5 см. Швы стачиваем на машинке, разутюживать их не надо. Ватин весной нам, естественно, не понадобится, поэтому обойдемся одной подкладкой. Ее выкраиваем по лекалам верха — для рукавов немного короче линии сгиба. Подкладку притачиваем к верху изделия на машинке — по бортам и горловине. А в прой-

мах — на руках. По низу она может быть притачной или отлетной. Отлетную закрепите над боковыми швами ленточками, сшитыми из подкладочной ткани. На такой жакет 48-го или 50-го размера потребуется искусственного меха (или пушистой толстой

ткани типа пледовой) 2 м 30 см при ширине 1 м 40 см. Подкладочной ткани — 1 м 60 см при ширине 1 м 40 см.

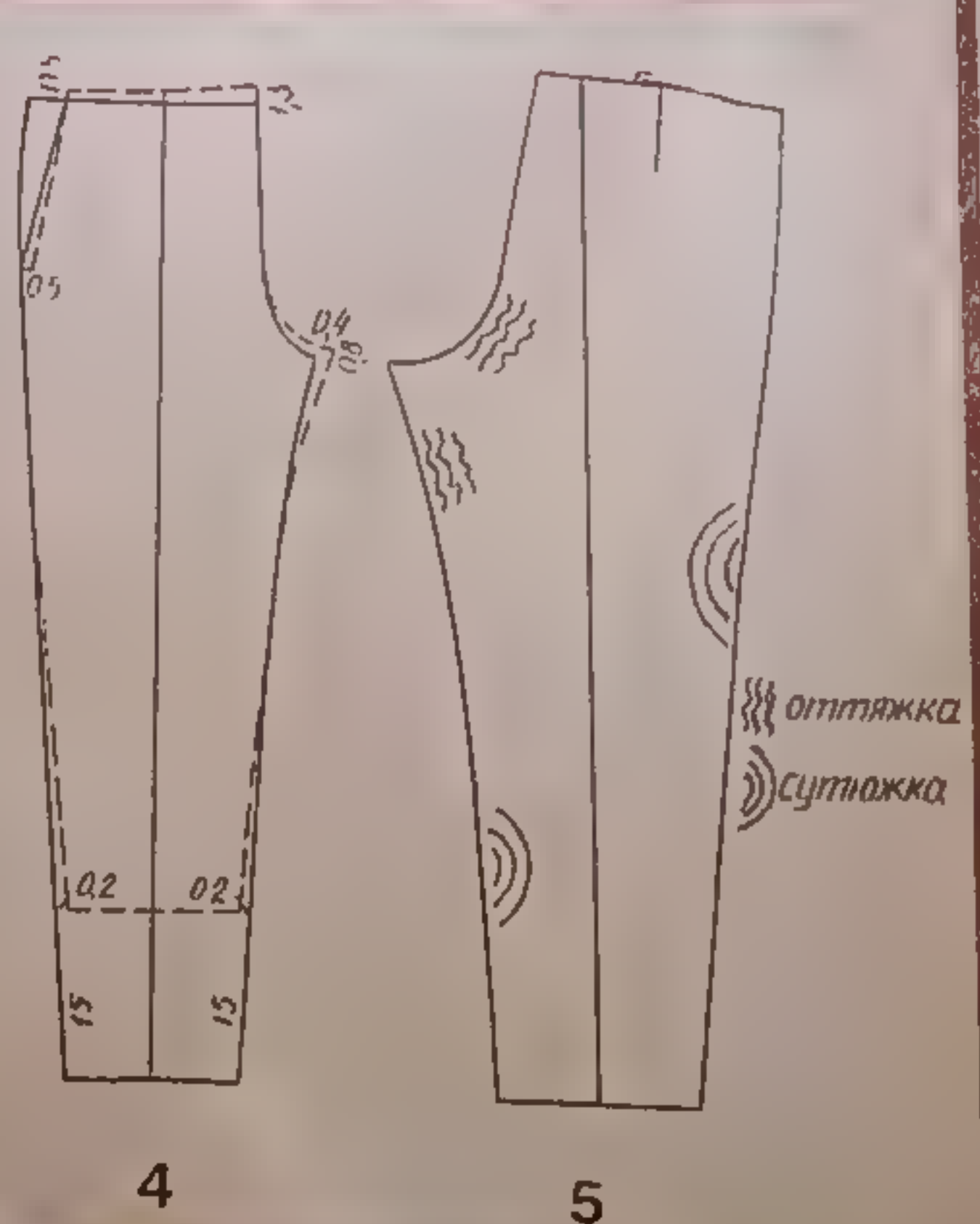
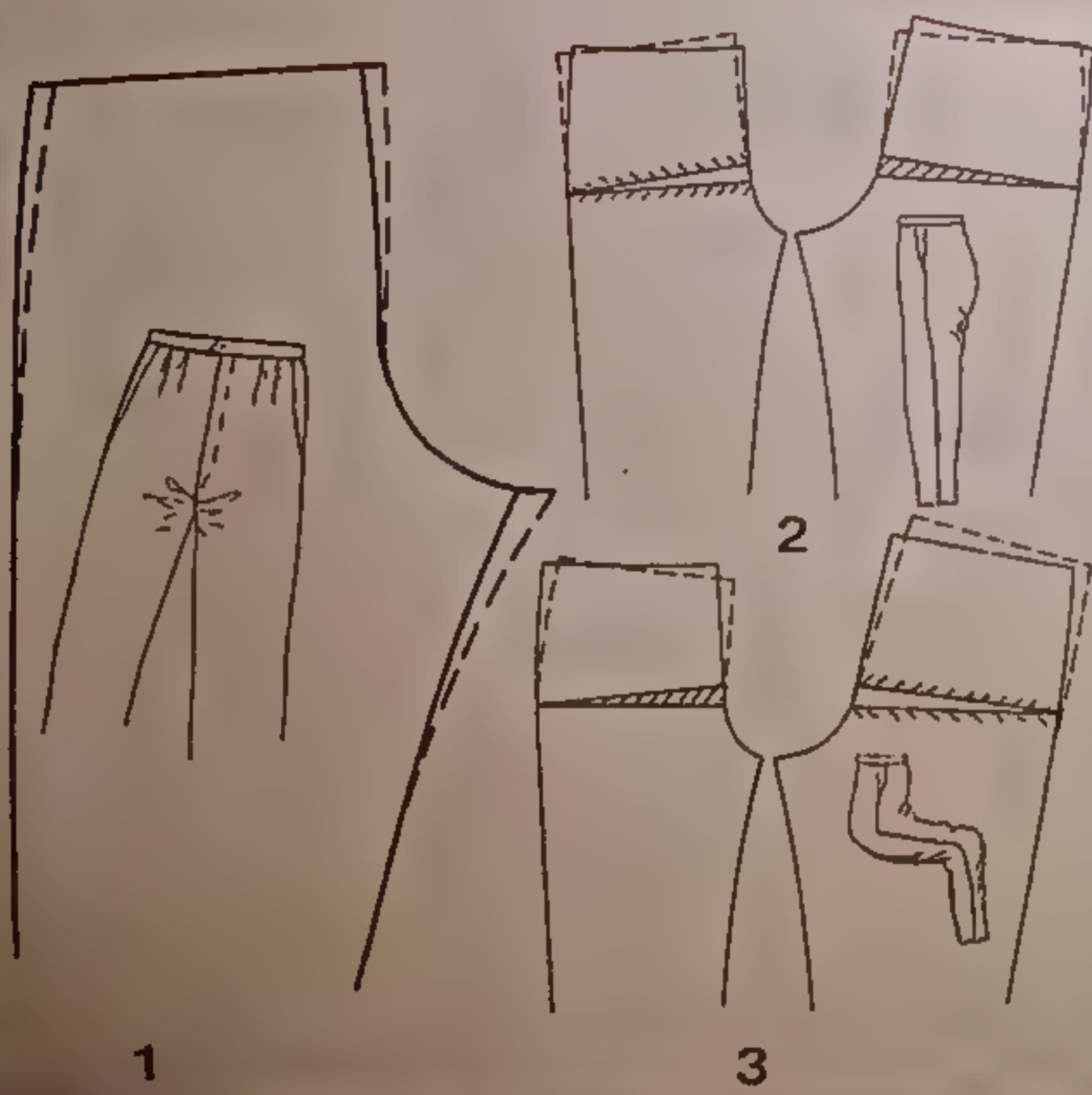
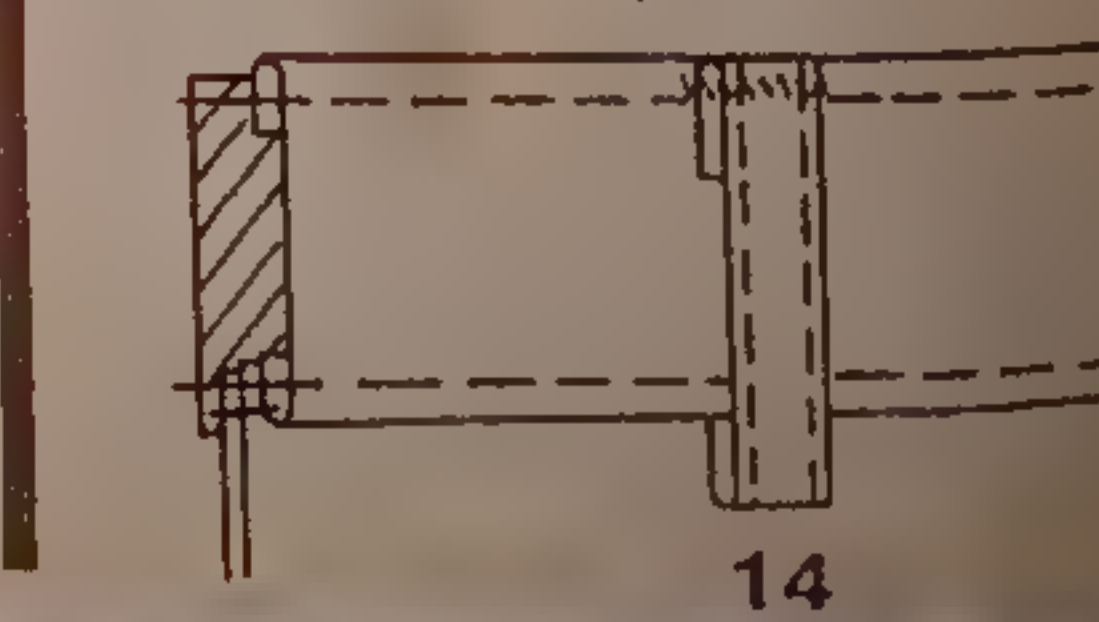
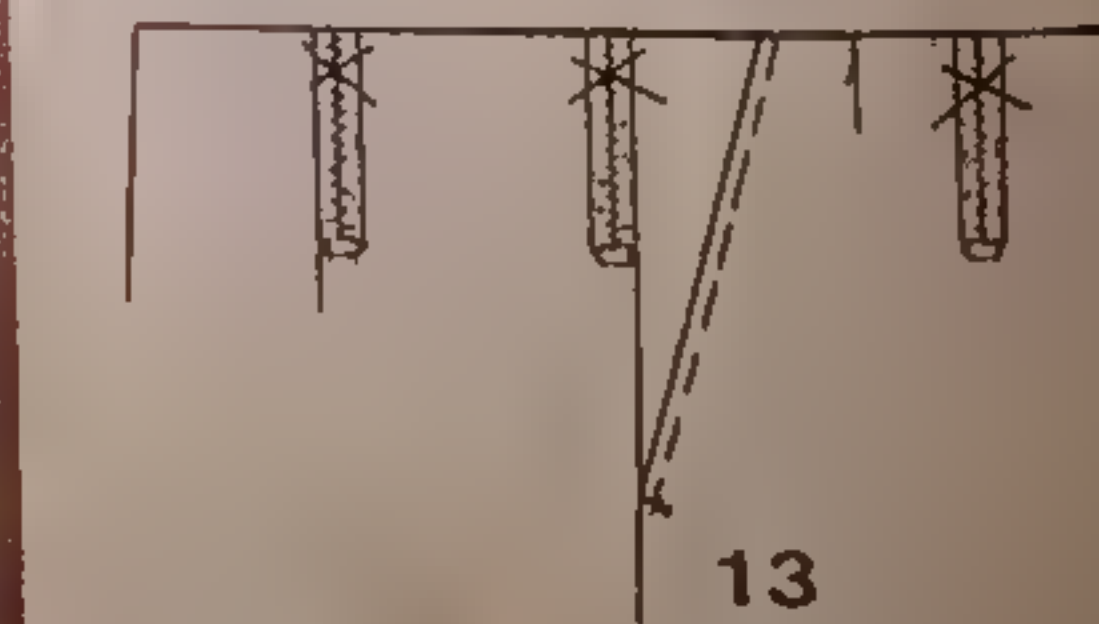
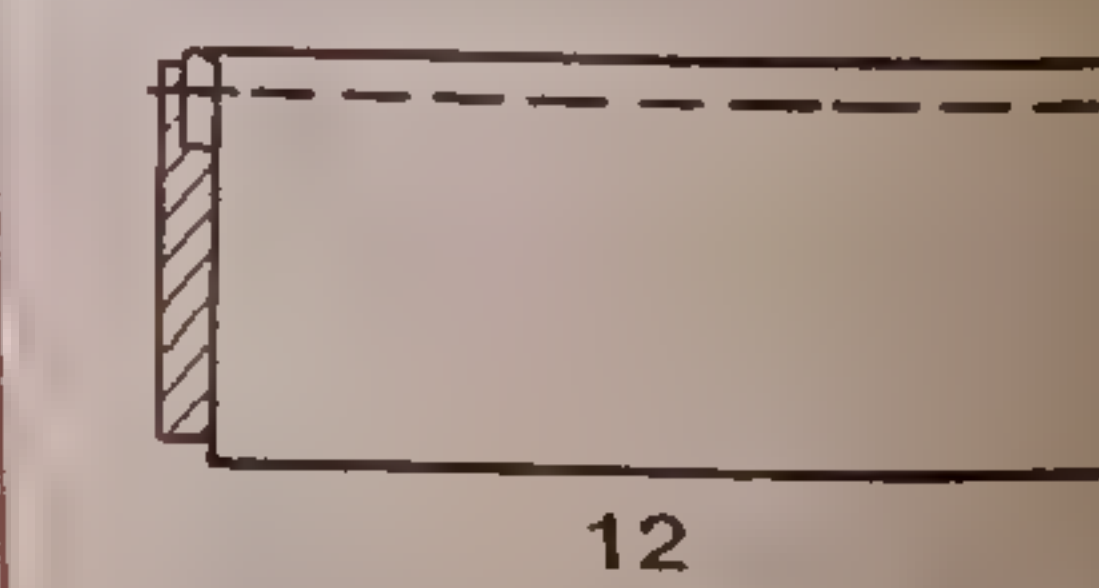
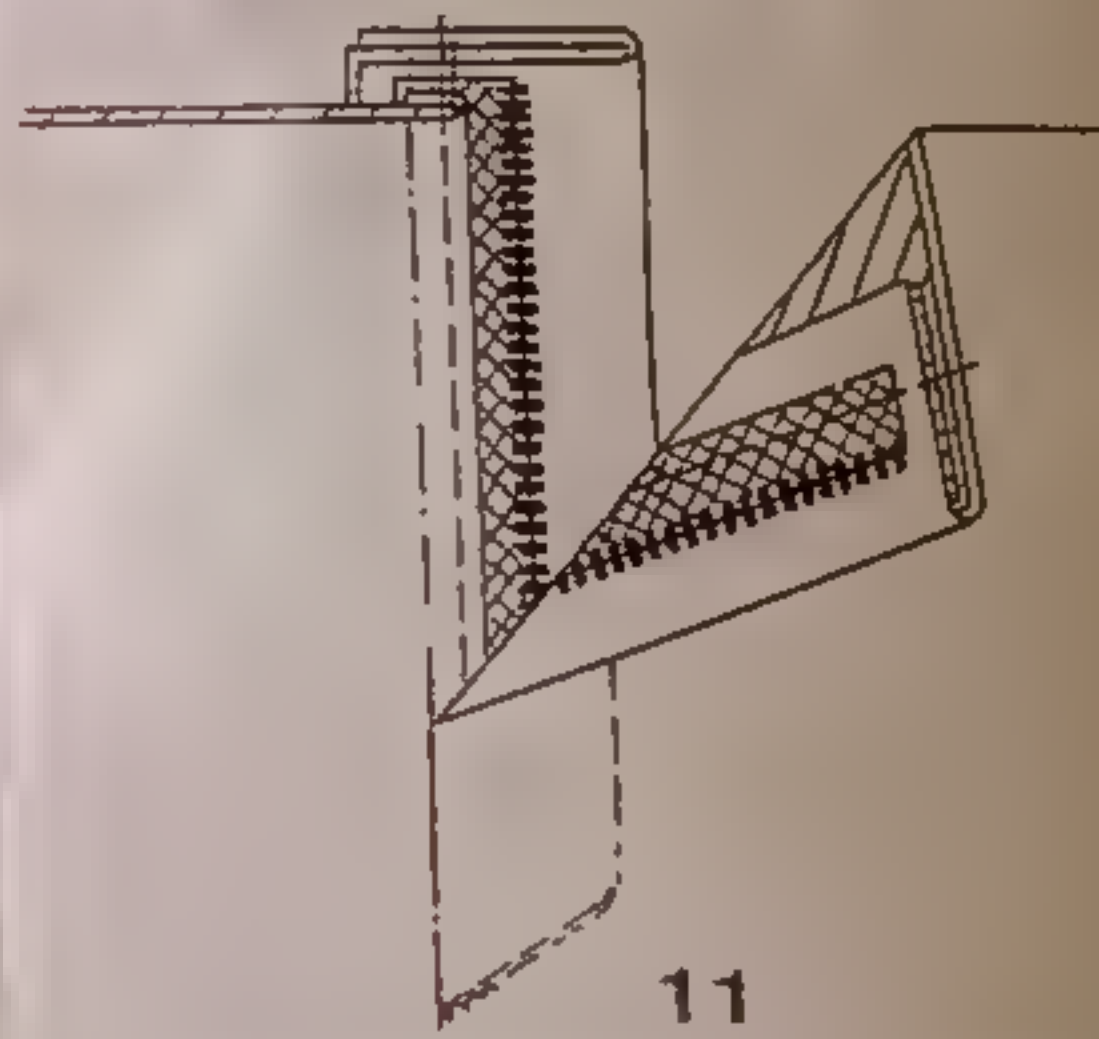
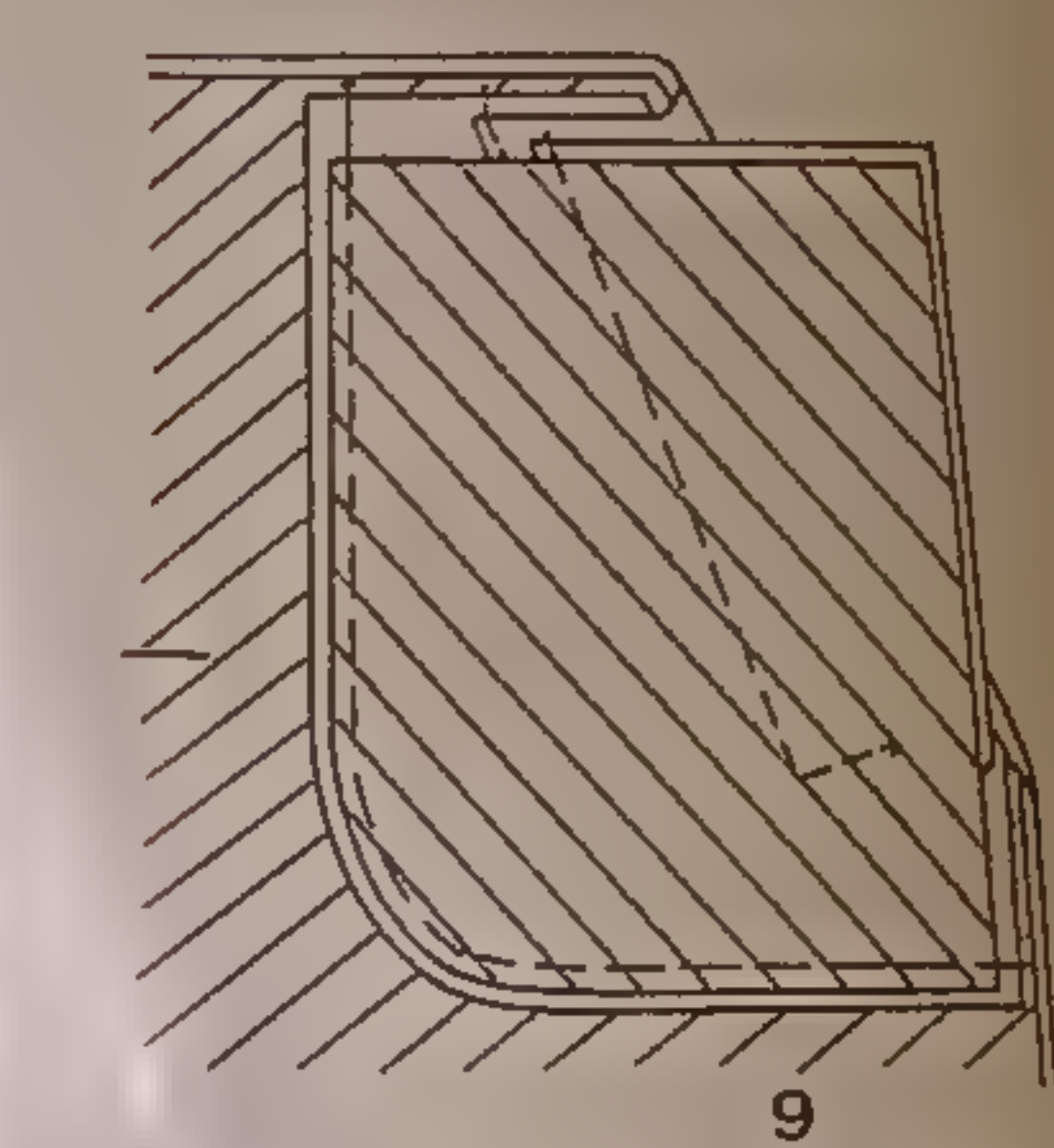
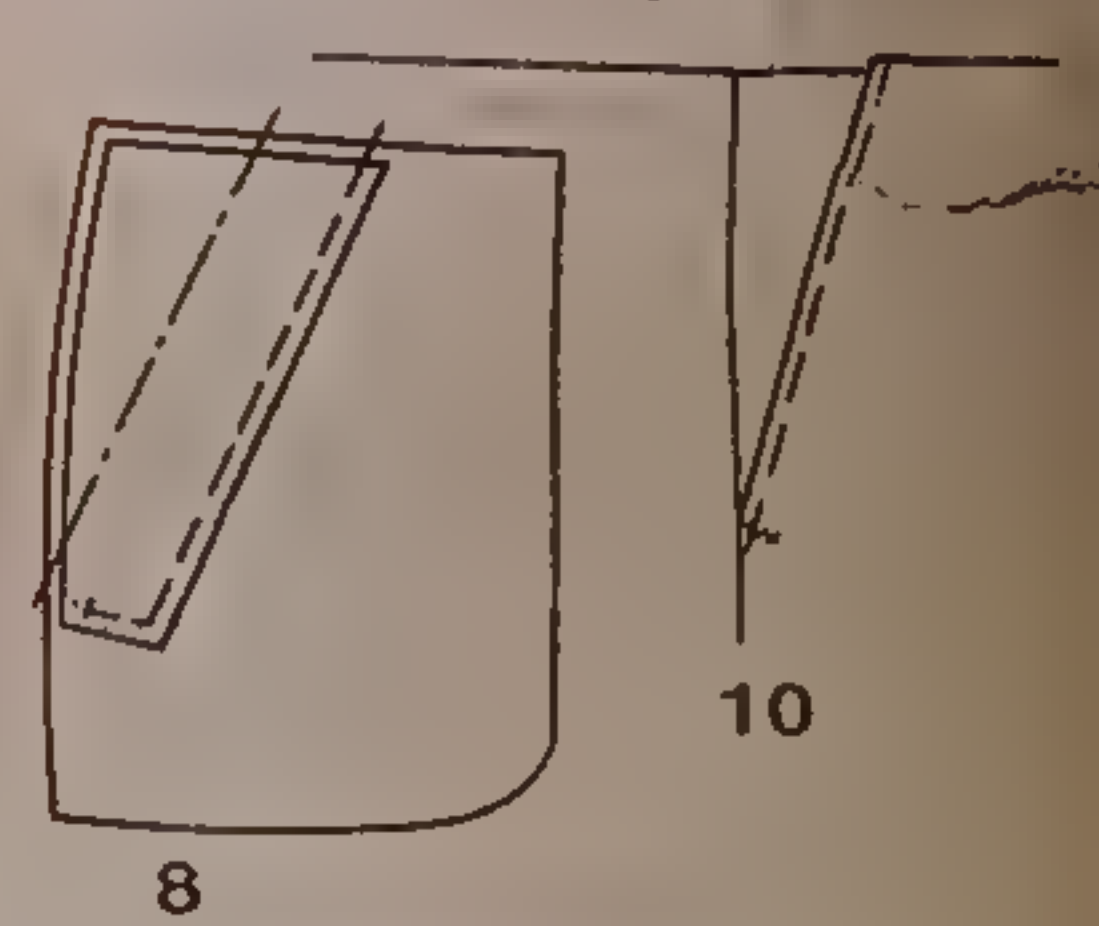
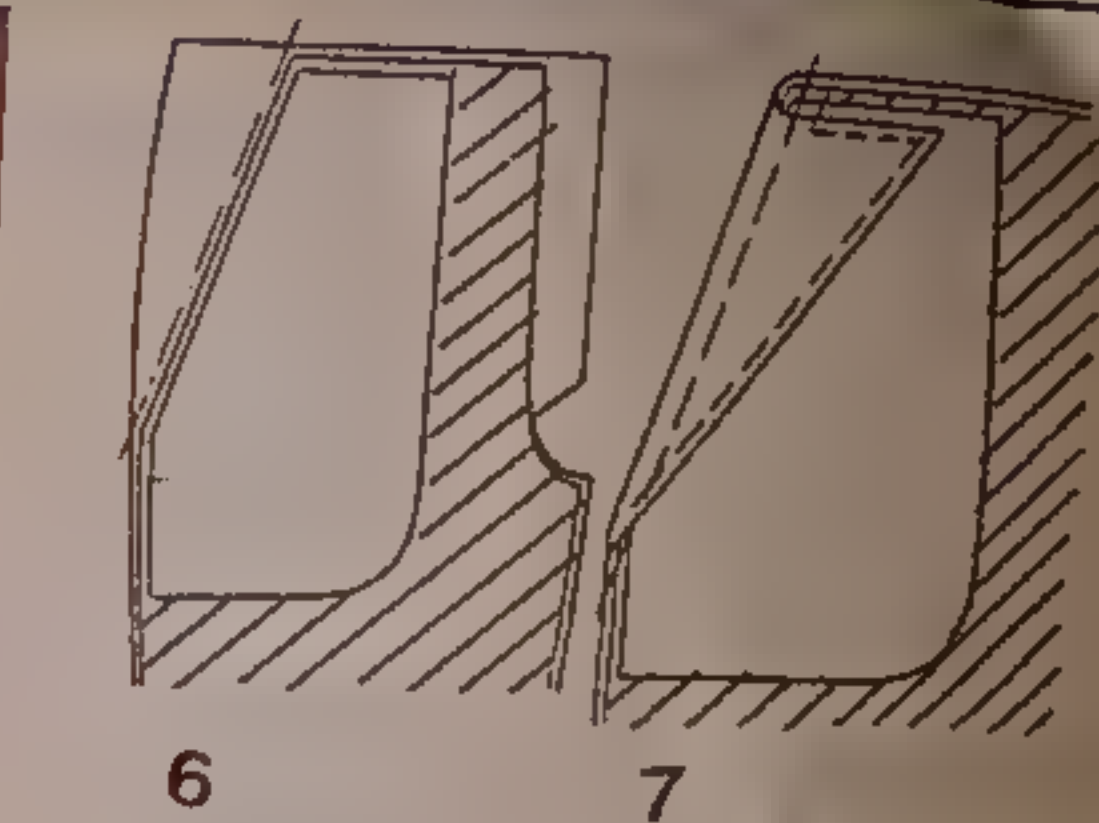
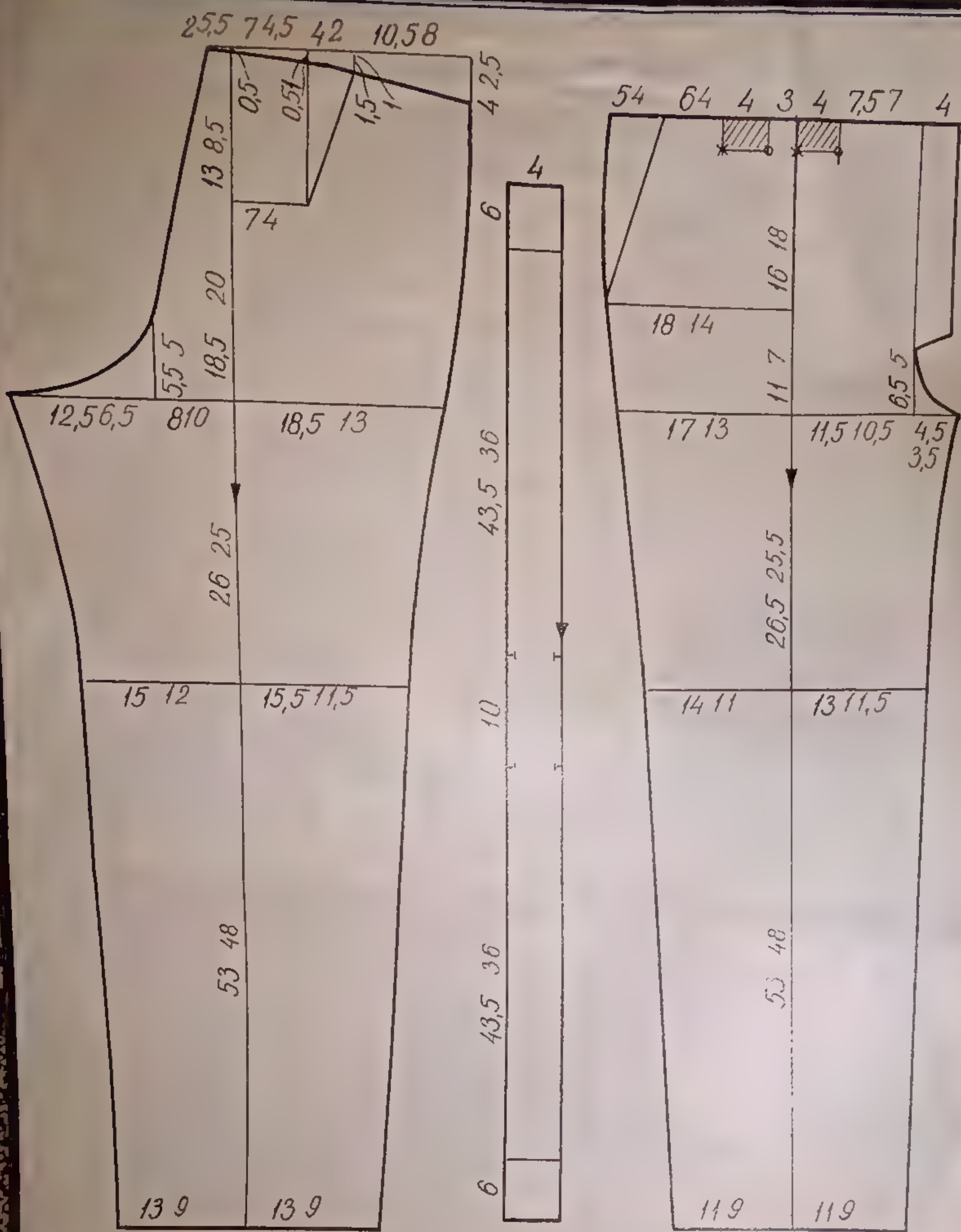
Приступаем к шитью. Стачиваем плечевые и боковые швы. Борта обрабатываем цельнокроеными или





Посмотрите на рис. 20. Увеличение выкройки указано на чертеже сплошной линией. Штриховкой показано, как раздвигать детали и где следует прибавлять. Пунктирная линия — увеличение по ростам. Размеры увеличений рассчитаны на один интервал роста и на один размер. Если разница в два или три размера, то цифры соответственно удвойте утройте и т. д. Уменьшение выкройки делайте по тому же принципу только в противоположную сторону.





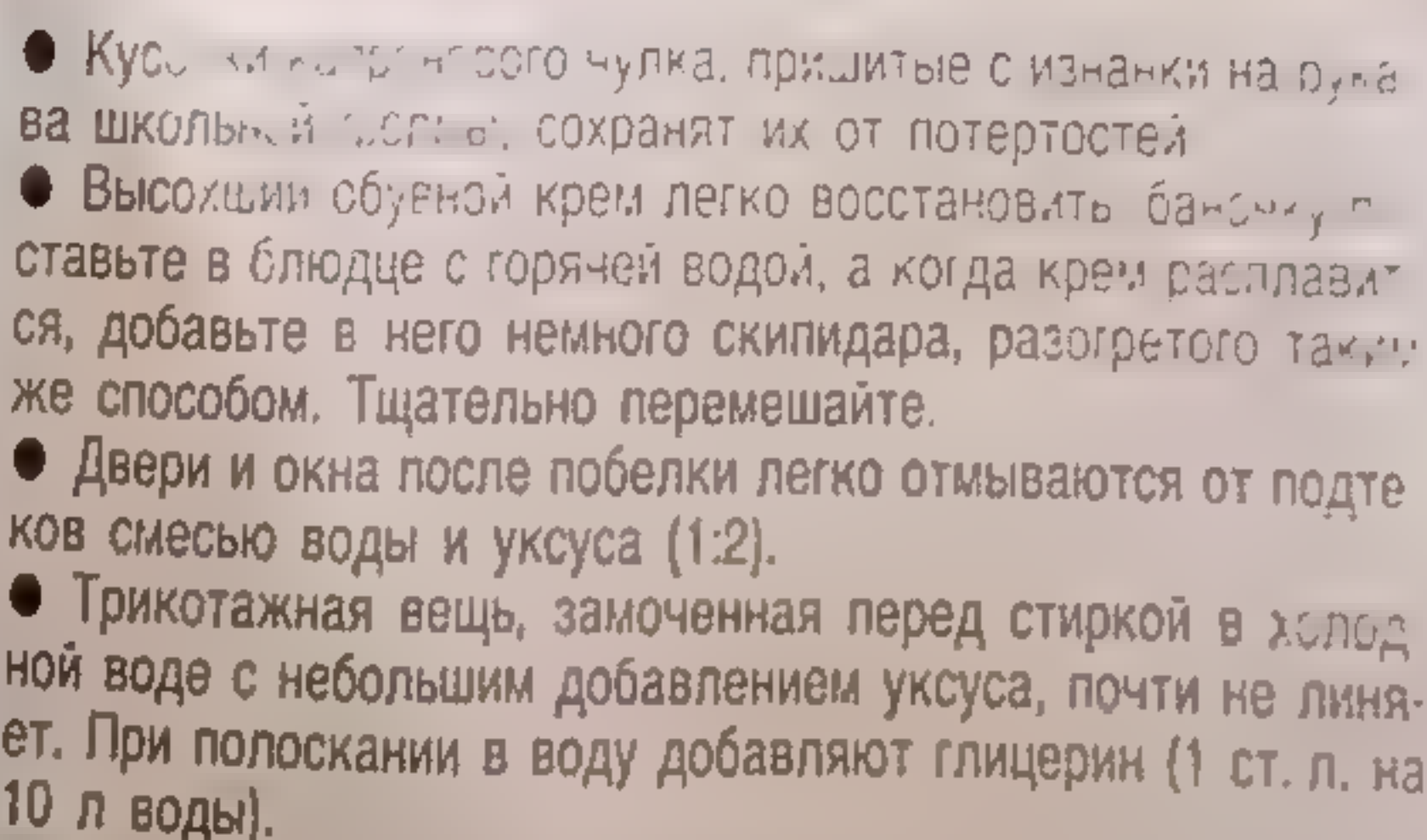
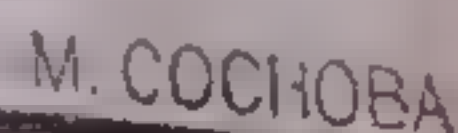
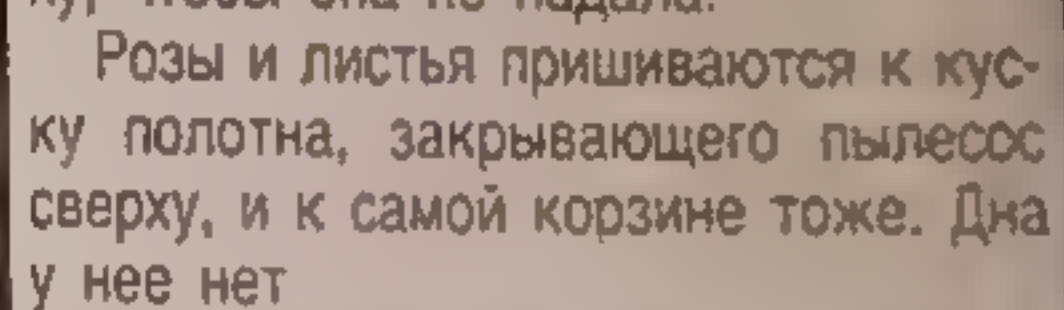
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



Когда будет выдвинута к ВР отме-

До середины 70-х гг. 20-х ст. 12 рядов равно и 21-х ст. 12-х ст.

Все детали, выполненные резинкой 1х1 соедините ВТШ № 1, но с двух сторон утюгом растяните верхний край, чтобы







**КРУГЛАЯ САЛФЕТКА** — это 47 см. Вначале черт. круг диаметром 54 см на кальке. На нем большие и маленькие фигурки орнамента должны повториться по 25 раз. Затем переводим рисунок. Внешнюю кальку вырезаем, оставляя по краю 1 см. Далее берем тесьму, прикладываем ее по рисунку к кальке, проглаживаем с изнанки через влажную ткань. Теперь, не прокалывая кальку (если вручную), скрепляем рисунок тонкими нитками в тон тесьмы (№ 60). В местах касания завитков узора. Переходим от одного к другому, не обрывая нити. После того, как еще раз прогладим, подрезаем с изнанки ножницами нитку, аккуратно снимаем ее. Готовую отделку снова прогладим через влажную ткань.

Кружевная кайма будет выглядеть эффектней, если у больших фигур орнамента выполнить крестики бриды нитками другого цвета или люрексом.

Для внутреннего круга салфетки лучше взять льняное полотно или лен с павсаном, — можно плотный шелк. Обратите внимание, как соче-

## ЗАТЕЙНИЦА — ТЕСЬМА- «СОРОКОНОЖКА»

Удачно, со вкусом подобранные дополнения могут внести новые краски в домашний интерьер, создать уют, теплоту. Такими изделиями являются и салфетки. Например с кружевом из узкой шелковой тесьмы «сороконожки», прозванной так за изящные маленькие петельки по краям.

Выбирается цвет и фактура тесьмы с тканью. На подготовленном материале сначала нарисуйте циркулем круг диаметром 34 см. Обметайте его края частой строчкой «зигзаг» или вручную и только после этого круг аккуратно вырежьте. Присекайте к нему отделку и прострочите ее частыми стежками на машине. Отступив от края отделки на 0,5 см, пришейте прямую узкую тесьму. Готовую сал-

фетку прогладьте через подкрахмаленную влажную ткань.

**КВАДРАТНАЯ САЛФЕТКА** (43×43 см). Принцип оформления тот же, что и в круглой. На каждой стороне квадрата должно быть по 9 фигурок орнамента. В середине каждой нужно выполнить бриды «лапочки». Готовую проглаженную кружевную отделку наложите на ткань, приметайте и пристрочите. От середины предпоследних фигурок сделайте декоративную строчку по горизонтали и вертикали. Для этого понадобятся отделочные нитки — ирис или мулине. Их нужно намотать на шпульку и прострочить по изнанке ткани редкой декоративной строчкой по карандашным линиям. Верхняя нить должна быть немного темнее ткани. Затем по рисунку, переведенному на ткань, приметайте тесьму в виде прямой полосы с тремя завитками на всех углах и пришейте ее. Бриды выполняются в последнюю очередь либо люрексом, либо цветными или в тон толстыми нитками.

М. Кружкова,  
художник-прикладник



**В** этом году мы начинаем вести уроки макраме — по многочисленным вашим просьбам. Знакомьтесь: ваш преподаватель — **Марина КУЗЬМИНА**, книги и журналы которой неоднократно издавались.

Выбор материала для плетения самый разнообразный: любые натуральные или синтетические нити, кордовая леска, а еще шпагат, суконная веревка, толстая шерстяная пряжа — главное, чтобы они были сильно скручены. Тогда узлы получаются четкими, рельефными.

Концы шелковистых нитей перед плетением смазывают клеем или завязывают на них узелки, а у синтетических концы оплавливают над огнем.

### ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕТЕНИЯ

Тяжелая, устойчивая продолговатая подушка с небольшим наклоном, крепкие длинные булавки с головками, ножницы, сантиметровая лента, клей для тканей, крючок.

Сделать подушку несложно. На кусок фанеры размером 25х40 см кладут слой поролона или ваты толщиной 4—6 см и обтягивают темной тканью. Удобна подушка в форме цилиндра — диаметром 15 см и длиной 40 см.

Прочные булавки с красивыми яркими головками можно сделать самим. Для этого подготовьте толстые швейные иглы, а также пластмассовые шарики-бусинки. Ушко иглы раскалите на огне и быстро проткните им шарик до середины, оставьте на нем иглу и дайте остыть.

Плетение изделия начинается с нарезки нитей определенной длины. Точный расчет длины нити сделать трудно, так как на каждый вид узла расходуется определенный отрезок. В среднем длина концов может быть в 4—10 раз больше длины изделия.

Приготовьте для тренировочных упражнений моток светлых толстых нитей диаметром 3—4 мм.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПЛЕТЕНИЯ

В качестве основы для навешивания нитей отрежьте нить длиной 30—40 см, туго ее натяните и закрепите горизонтально в верхней части на подушке булавками, вкалывая их под острым углом в концы основы. Существует несколько способов навешивания (крепления) нитей, познакомимся с тремя наиболее распространенными.

**Способ 1** — рис. 1. Отрежьте нить длиной 20 см, сложите ее пополам, подложите под основу петлей вверх, перегибайте петлю вперед на основу, протяните в петлю 2 конца и затяните пет-

## МАКРАМЕ, урок первый



Рис. 1

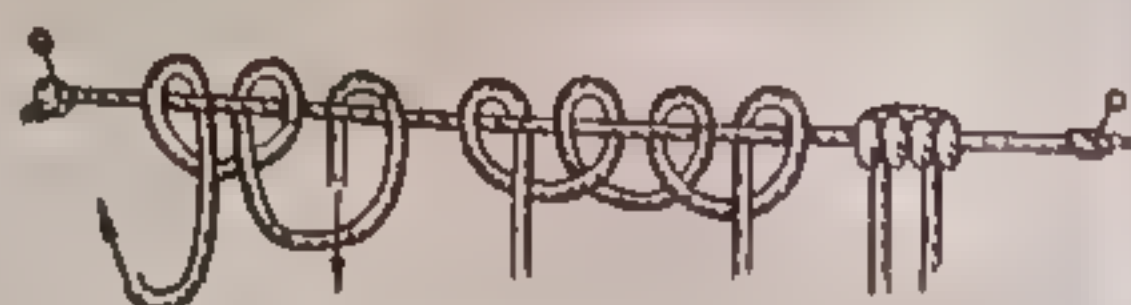


Рис. 2



Рис. 3

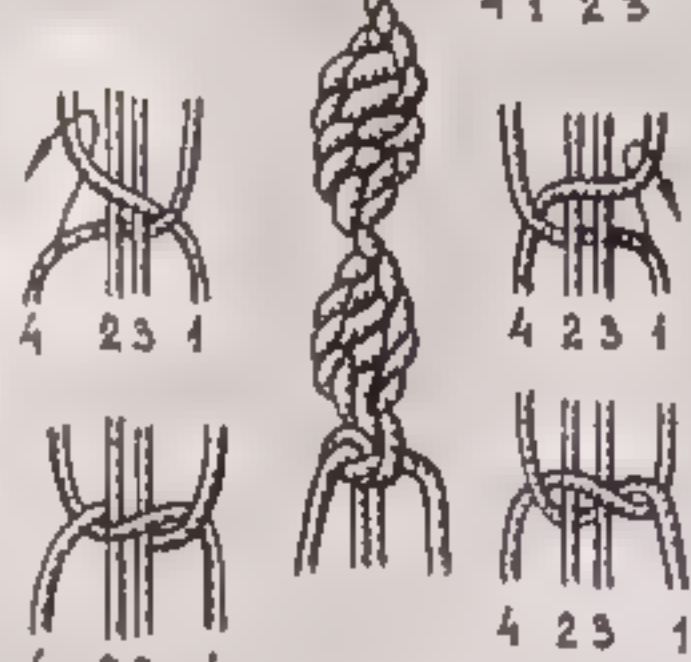
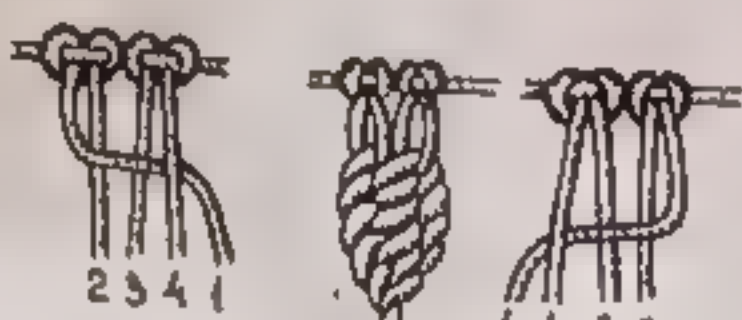


Рис. 4 Рис. 5 Рис. 6



Рис. 7

Рис. 8



Рис. 9

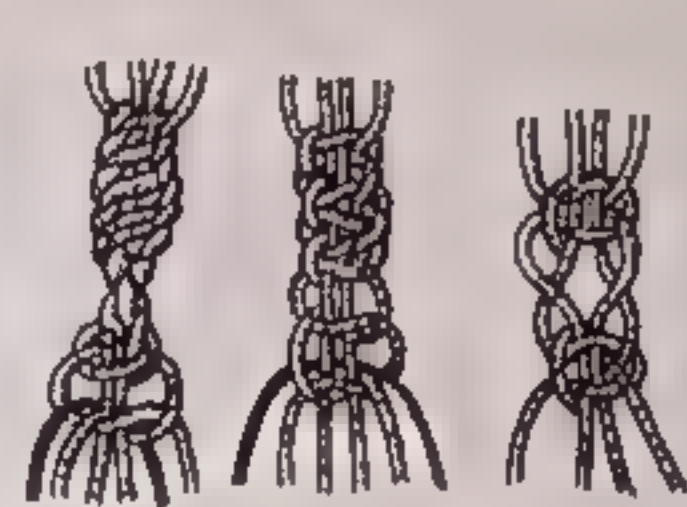


Рис. 10

Рис. 11



разуется витая цепочка с направлением витков слева направо (рис. 5). Чтобы получить витки справа налево, плетите, начиная с правой рабочей нити (рис. 6).

Двойной плоский узел. Состоит из сочетания левого и правого одинарных плоских узлов.

Закрепите на основе две нити по 1 м, перепустив концы длиной 20 и 80 см. Сплетите сначала левый одинарный плоский узел (рис. 7) и сразу под ним правый — получится двойной плоский узел. Затяните его. Внимательно рассмотрите его: слева видна вертикальная перекладина — это признак законченного узла. Если бы вы начали плести с правого одинарного плоского узла, то она получилась бы справа (рис. 8). Принципиального различия в узлах нет.

Но запомните правило: новый узел начинайте с той рабочей нити, которая выходит из-под перекладины предыдущего узла.

Сплетите еще несколько двойных плоских узлов, учитывая эту закономерность. Плотнo укладывайте узлы друг к другу, а узелковые туго натягивайте, тогда цепочка получается плоской, ровной, без выпуклостей (рис. 9).

Узлы считают по перекладинам: ищут первую, к примеру, она слева, тогда подсчитывают все левые перекладины.

При плетении витых и плоских цепочек нередко рабочие нити быстро заканчиваются. Нарращивают их так: протягивают новую нить за узелковыми нитями (рис. 10). Делают и по-другому: меняют местами рабочие и узелковые нити (рис. 11).

### ПОДСТАВКА ПОД ГОРЯЧЕЕ — «БАБОЧКА»

Приготовьте веревку из натурального волокна, например, пеньковую, или бумажный шпагат толщиной 1,5—2 мм.

Подставка выполняется из шнура шириной 2 см и длиной 3 м, сплетенного двойными плоскими узлами. Отрежьте 2 нити по 15 м и 3 по 3 м. Так как плести придется длинными нитями, удобнее будет работать не от основы, а от середины нитей. Уложите нити на подушке вертикально и закрепите каждую за середину в такой последовательности: по одной с краев длиной 15 м (рабочие) и 3 в середине по 3 м (узелковые). Теперь от середины нитей сплетите вниз половину шнура. Поверните изделие и доплетите вторую половину той же длины — образовался шнур общей длиной 3 м.

Расположите его на ребро и положите в виде «бабочки», начиная с середины изделия. Время от времени сшивайте места соединения шнура. «Усики» сделайте из короткого шнура длиной 25 см.

лю, оттянув оба конца вниз. **Способ 2** — рис. 2. Сложите следующую нить пополам и закрепите ее способом 1. Затем отдельно каждым концом выполните по одному витку: накиньте конец на основу, обогните ее и вытяните поверх образовавшейся снизу петли.

**Способ 3** — рис. 3. Им пользуются, когда необходимо прикрепить к основе только один конец нити. Выполняют его так. Сначала подложите под основу верхний конец нити и зафиксируйте его булавкой на расстоянии 2—3 см над основой. Нижний конец накиньте на основу справа от верхнего конца и обогните ее — получился 1-й виток, затяните его, потянув нить вниз. 2-й виток сделайте слева от верхнего конца: нижний конец снова накиньте на основу, обогните ее и вытяните нить в образовавшуюся петлю снизу под основой. Затяните 2-й виток — нить надежно прикреплена к основе.

### ПЛОСКИЕ УЗЛЫ

Обычно их выполняют на 4 нитях: средние две, на которые навязывают узлы, называются узелковыми; крайние две, которыми завязывают узлы, — рабочие. Узелковые нити во время плетения почти не убывают, поэтому достаточно, чтобы они были немного длиннее изделия, зато рабочих расходуется в 6—8 раз больше.

Одинарный плоский узел. Он мо-

жет быть левым и правым в зависимости от того, с какой нити начинают работать. Приготовьте 2-метровые нити, сложите каждую вдвое так, чтобы один конец был длиннее другого в 4 раза (20 и 80 см), и закрепите их на основе способом 1, расположив короткие концы посередине, а длинные по краям (рис. 4), — получилось 4 нити: две средние узелковые, две крайние рабочие. Возьмите в левую руку левую рабочую нить, согните ее под прямым углом и положите поверх двух узелковых (2-я и 3-я). Теперь правой рукой положите правую рабочую нить (4-ю) поверх 1-й левой рабочей нити и заведите под обе узелковые. Далее 4-ю нить вытяните левой рукой поверх 1-й нити из петли, образовавшейся между узелковыми и 1-й нитью. Потяните одновременно в противоположные стороны левую и правую рабочие нити — левый одинарный узел затянулся. В момент затяжки необходимо туго натягивать узелковые.

Продолжайте завязывать узлы один под другим, и вы увидите, как они начинают поворачиваться ребром вправо. Не пытайтесь их выпрямить, а, наоборот, поверните работу тоже вправо вслед за витками. И после этого для плетения берите рабочую нить, расположенную слева.

Если ваши узлы одинаковые и аккуратные, то они перекручиваются через равные интервалы и об-



## Тунника

**И**так, вы расстались со своим старым халатом? Советуем вам дома ходить в туннике — вы будете выглядеть элегантно и загадочно...

Возьмите полотно длиной 2.80 см — 3.30 см (в зависимости от вашего роста). Длина тунники измеряется от пола спереди через точку А (2,8) до пола сзади. Ширина полотна должна быть на  $\frac{1}{4}$  меньше обхвата бедер. Сложим полотно пополам (по длине) и вырежем горловину. Для этого измерьте обхват головы, разделите полученное измерение на четыре и от середины сгиба ткани отложите вправо и влево равные отрезки ( $\frac{1}{4}$  обхвата головы), сделайте надрез. Не спешите вырезать горловину, не проверив посадку изделия на фигуре! Кому-то придется вырезать больше сзади, кому-то — спереди, в зависимости от типа фигуры (рис. 6, 7).

Тем, кому хочется, чтобы изделие сидело идеально в области плеча, воспользуйтесь лекало-воротником (№ 10, 1989 г.). Горловину обработайте любым известным вам способом. Для того чтобы стачать боковые швы, достаточно обхват бедер разделить на четыре, отступить от середины вправо и влево на эту величину и прибавить К (константа), которая равна  $2 \div 4$ . Напри-

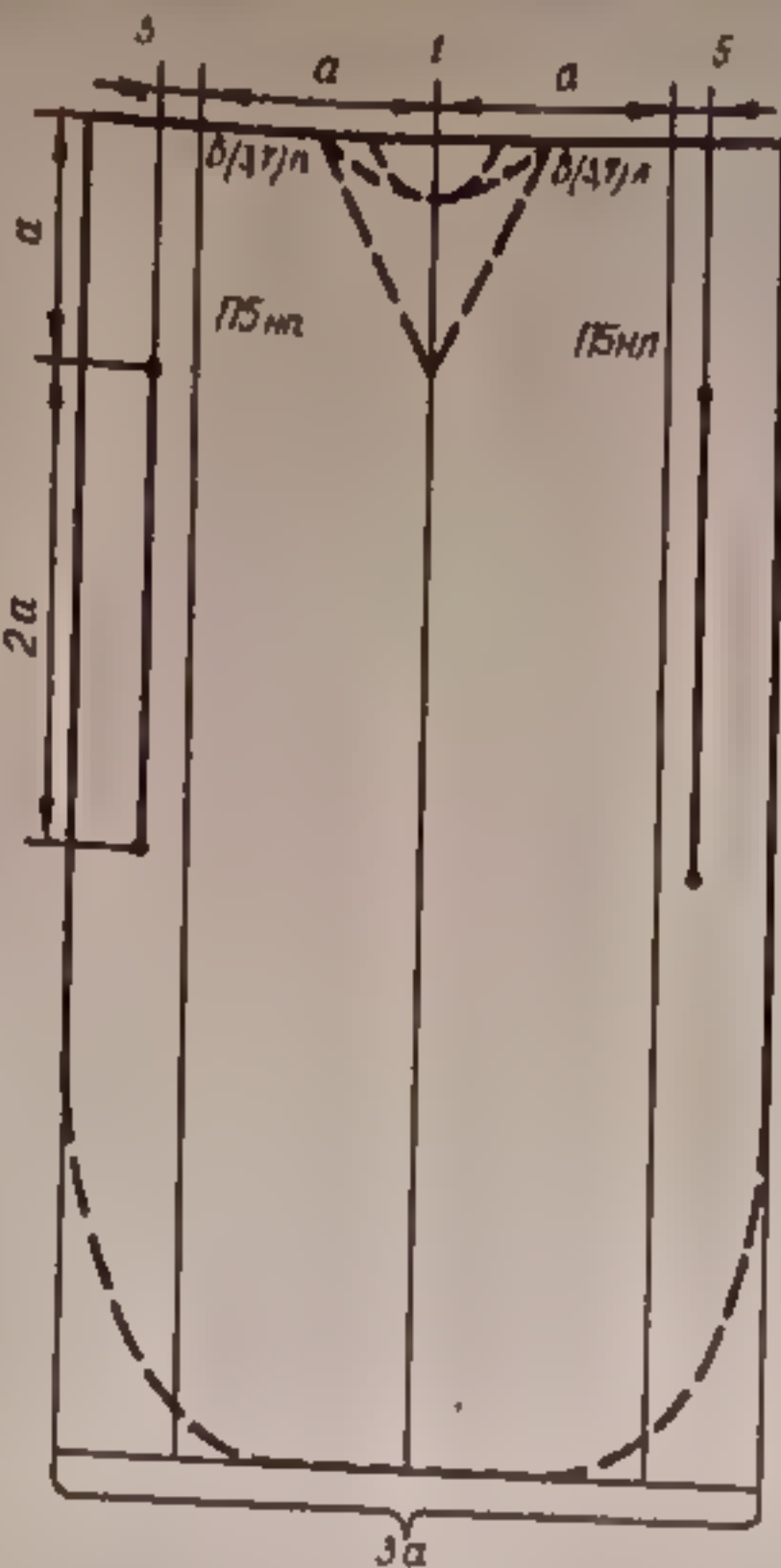


Рис. 6

мер, для 52—58-го размеров она равна 3 см. Проведите две вертикальные линии, как показано на рисунке, и от пересечения со сгибом вниз отложите  $\frac{1}{4}$  обхвата бедер. Это проймы. От полученных точек сделайте строчки вниз (с лицевой стороны) на расстояние, равное обхвату бедер. Импровизированную туннику можно разнообразить, укоротив ее, закруглив края рукавов, низа изделия, настрочив ромбы из лент, кружева, пришив воротник в виде хомута, сделав на спине вырез до талии и оформив его шнурочкой.

Л. АКСЕНОВА-КРАСНИКОВА

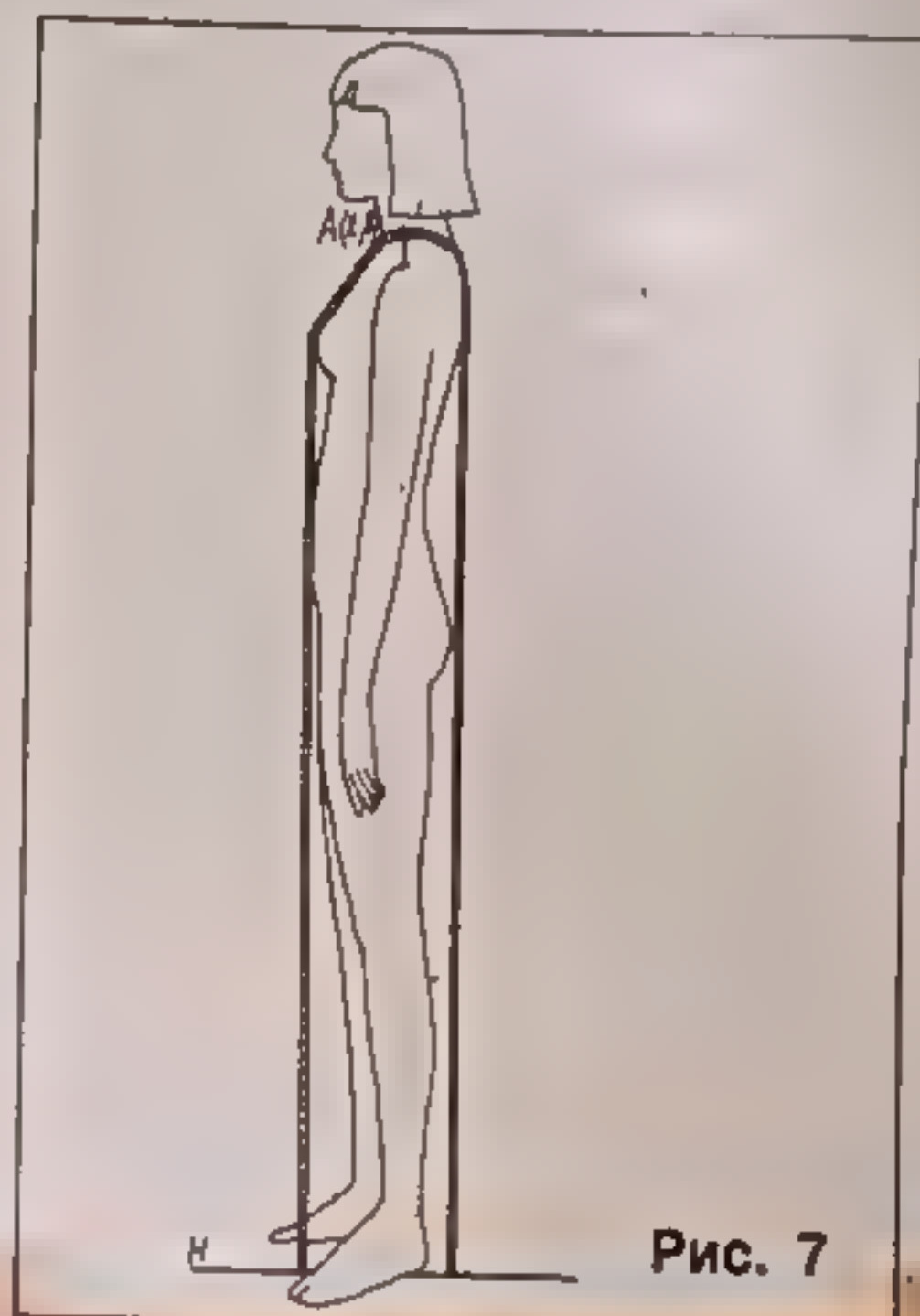


Рис. 7

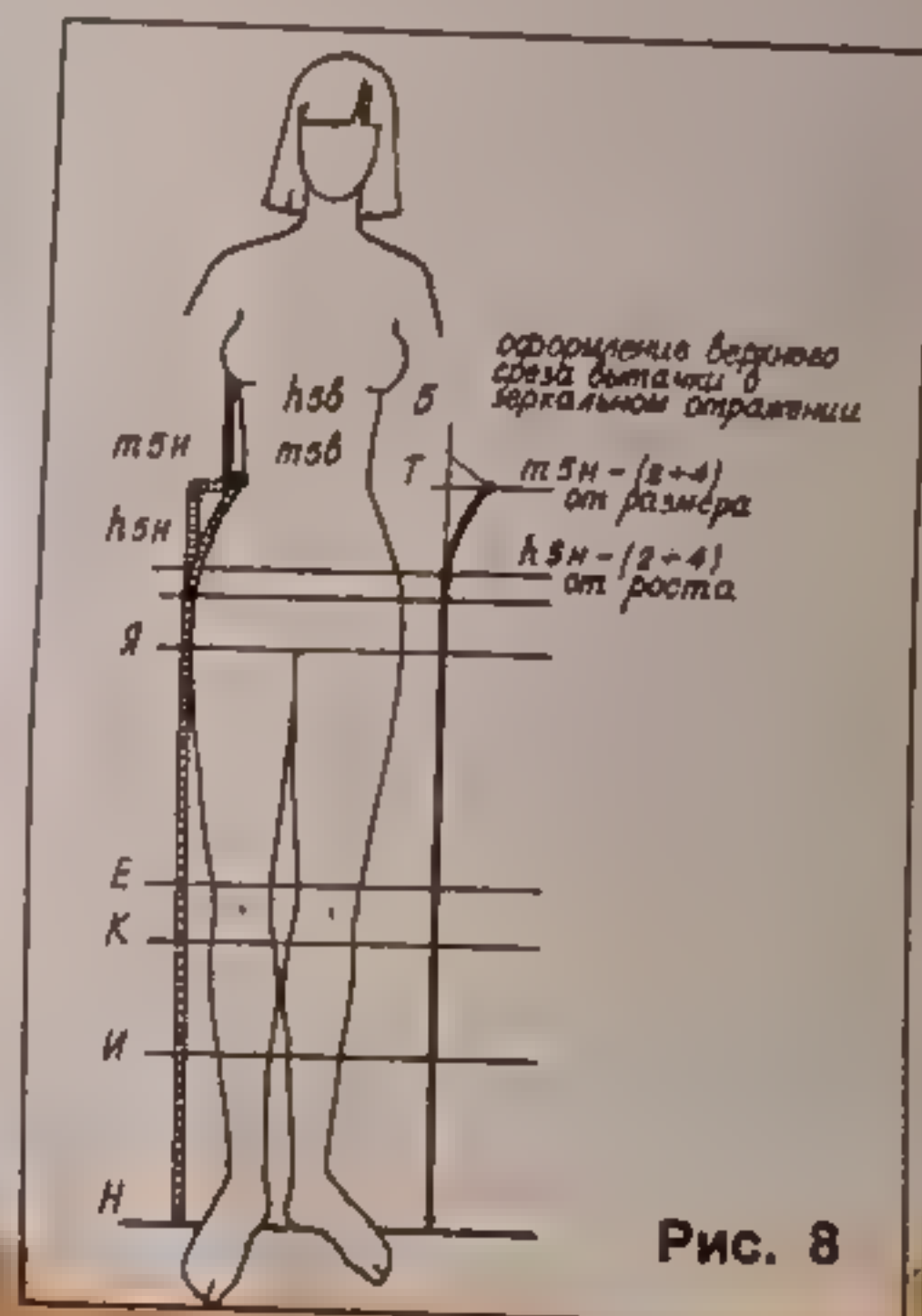


Рис. 8

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

**ДК** получает огромное количество писем — с вопросами, предложениями, замечаниями. Мы внимательно прочитываем эту почту и стараемся учесть многочисленные просьбы в дальнейшей нашей работе. К сожалению, ответить на все письма невозможно просто физически. Поэтому мы выбираем наиболее часто встречающиеся вопросы, интересующие широкий круг читателей, и задаем их специалистам.

Но самую большую ценность представляют те письма, где вы делитесь своими секретами, «фирменными» рецептами, семейными традициями. Увы, таких писем очень мало. А ведь никакая домашняя энциклопедия, никакая кулинарная книга не заменят тех драгоценных крупиц опыта, что спрятаны за дверью каждого дома. Кто-то, например, делает ремонт квартиры легко и быстро, потому что ему известен целый набор хитростей и секретов. А в другом доме пекут такие пироги, которые больше нигде не доводилось пробовать... А у вашей знакомой такие фирменные вещи получаются! В чем секрет? Мы призываем вас щедро поделиться

с этими маленькими тайнами. И таким же щедрым будет ваше обогащение: ведь всё самое интересное мы будем печатать в «ДК».

Каждый день мы получаем сотни вопросов, а в других конвертах оказываются ответы. «Как хранить хлеб, чтобы он не черствел?» — спрашивает Л. Иванова из Куйбышева. — Перепробовала все способы, и все равно хлеб через два дня уже непригоден». А читательница А. Степанова из Орла советует: «Я храню хлеб в полиэтиленовом пакете в холодильнике. Так он может храниться неделю и больше. А если ломтики подогреть в тостере или духовке — как будто только испекли этот хлеб»...

«В кулинарных рецептах часто встречается такой компонент: «пекарский порошок» или «порошок для печенья». В продаже его нет», — пишет А. Аронова из Москвы. А вот письмо из Киева, от М. Осыки: «Пекарский порошок можно приготовить дома, смешав 5 г пищевой соды, 3 г лимонной кислоты и 12 г муки. Это количество порошка (20 г) рассчитано на 500 г муки. Добавление его придает тесту легкий пористый вид, разрыхляет его. Порошок в сухом виде

нужно смешать с мукой и лишь после этого вымешивать тесто. Разведенный в молоке или воде, он теряет свои качества».

Но встречаются вопросы, на которые мы не можем ответить. Например: можно ли приготовить в домашних условиях сгущенное молоко? Может быть, наши читатели ответят?

Итак, мы по-прежнему ждем ваших писем — интересных, содержательных, где вы поделитесь с журналом своими «фирменными» рецептами и секретами. Мы с удовольствием их опубликуем.

А сегодня сообщаем вам несколько косметических секретов.

На предварительно очищенное лицо нужно положить слой листьев квашеной капусты и полежать 15—20 минут в темном помещении, расслабив мышцы. Маску смыть холодной водой. Она называется «парижская» и обладает прекрасным освежающим и омолаживающим действием. Подходит для любого типа кожи.

Ржаной хлеб размочите в чуть теплой воде, полученную кашу нанесите на лицо. Держать 15—20 минут, смывать прохладной водой. Рекомендуется для пористой кожи лица. Маска имеет сильнодействующий эффект!

Когда будете готовить фасоль, отложите вареные бобы в кофейную чашечку, разомните вилкой, добавьте 2—3 чайные ложки лимонного сока и 1 чайную ложку растительного масла. Теплую кашу нанесите на лицо на 20 минут. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой. Эта маска питает и отбеливает кожу.

Чтобы снять усталость и освежить кожу вокруг глаз, наложите на закрытые веки тонкие ломтики сырого картофеля, обрезанные по ширине клубня. Полежите полностью расслабившись 5—10 минут, постарайтесь полностью расслабиться.





● К. МАЛЕВИЧ. Девушка с красным древком.

выразителей, т.е. художников. Одно только счастье, что сами полотна оставались живы, чтобы сказать все за своих авторов. И очень символична в этом смысле скульптура Веры Мухиной «Ветер», выполненная в 1927 году, сметающая все созданное потом в угоду власти, с позиций настоящего искусства во времени, в пространстве.

Выставка 20—30-х годов наконец восстановила полную картину того, что делалось в искусстве, в культуре времени, о котором сейчас пишут в стиле «ретро» и музыку, и полотна, и даже моделируют мебель и одежду. Она напоминает о генетической непрерывности искусства, о «дней связующей нити». Но нельзя смоделировать только одно — судьбу, жизнь. «Девушка с красным древком» Малевича. «Женщина у стола» (Нана) П. Вильямса. «Дама в красном костюме» Р. Фалька. Сегодня мы публикуем эти работы в нашем журнале. С кого писались портреты? Кто был прототипом? Я не знаю. Но скорее всего это и вымысел, и реальность, и фантазия, и жизнь — жизнь современников с чистотой, наивом, надеждой смотрящих вперед, туда, где они бы так жестоко обмануты в 37-м убиты за Родину в 41-м, а может быть изгнаны из страны в годы брежневщины. И все, — свет! Красный цвет и приглушенные темные излучают свет — все устремлено вперед, где высокие замыслы выше всех форм, направлении школ в искусстве, где сама жизнь и судьба сходятся в одной линии горизонта который есть мы — дети перемен и дальше — вверх барьеров.

Торжество самосознания и пронзительность самообмана выносятся из просторных лабиринтов выставки 20—30-х годов. Прошлое не изменить, не сковырнуть кровавым мазком мастихином, не подправить уверенные улыбки Девушки и женщины и Дамы в красном костюме. Так было. Но будет ли так еще? Вот в чем вопрос.

Александр ТКАЧЕНКО



● Р. ФАЛЬК.  
Дама  
в красном  
костюме.



● П. ВИЛЬЯМС.  
Женщина  
у стола  
(Нана)



**П**осле своего выступления в № 6 «Работницы» я получил много читательских откликов, самых разных. Пишут те, кто хвалит нас за работу, и те, кто критикует. Есть в письмах и вопросы, на которые люди просят ответа. От всего Госстраха говорю: спасибо за добрые слова. А вот на критику и вопросы постараюсь ответить в этом своем письме к читателям.

«...Что же вы, дорогие товарищи из Госстраха, агитируете нас страховать свою жизнь, говоря при этом о получении в конце срока аж целой 1000 рублей. Но неужели вы не видите, что на дворе инфляция?! Человек получает свою страховку в 1000 рублей, а выплатил-то он вам, Госстраху, или тому же государству — кому там идут наши денежки — на 50 рублей больше! Вот так-то! Пишу это все, основываясь на собственном опыте, и никто меня не переубедит.

Сазонов Николай Евгеньевич,  
г. Керчь».

Давайте разберемся. Может быть, мои аргументы изменят мнение не только читателя из Керчи, но и многих других. Все мы сегодня живем почти одинаковыми трудностями — и магазинные полки не радуют обилием товаров, и купить, а вернее, как сейчас говорят, «достать» что-то, порой самое элементарное, удается с большим трудом. И рубль наш год от года обесценивается все больше и больше... Вы совершенно правы в своих подсчетах, Николай Евгеньевич: сумма в тысячу рублей теперь не имеет той значимости, как раньше. Но эти претензии, простите, уже не к Госстраху, это результат сложной экономической ситуации в стране.

По поводу же «переплаты» хочу пояснить, что, к сожалению, при этих подсчетах вы забыли о самом страховании. А ведь если бы с вами в период действия договора произошел несчастный случай, например, вы упали и сломали руку, то Госстрах выплатил бы страховую сумму по травме, а в конце срока вы получили бы независимо от этой выплаты полную страховую сумму. А могут быть и более сложные травмы, и не одна... Простой подсчет показывает, что полученные в этом случае суммы превышают уплаченную вами по договору. Ранее в «Работнице» я уже сообщал, какие суммы Госстрах России выплачивает нашим клиентам при наступлении различных, непредвиденных событий, предусмотренных договорами страхования. И эти сотни миллионов рублей не берутся из ничего. Вы сами это понимаете.

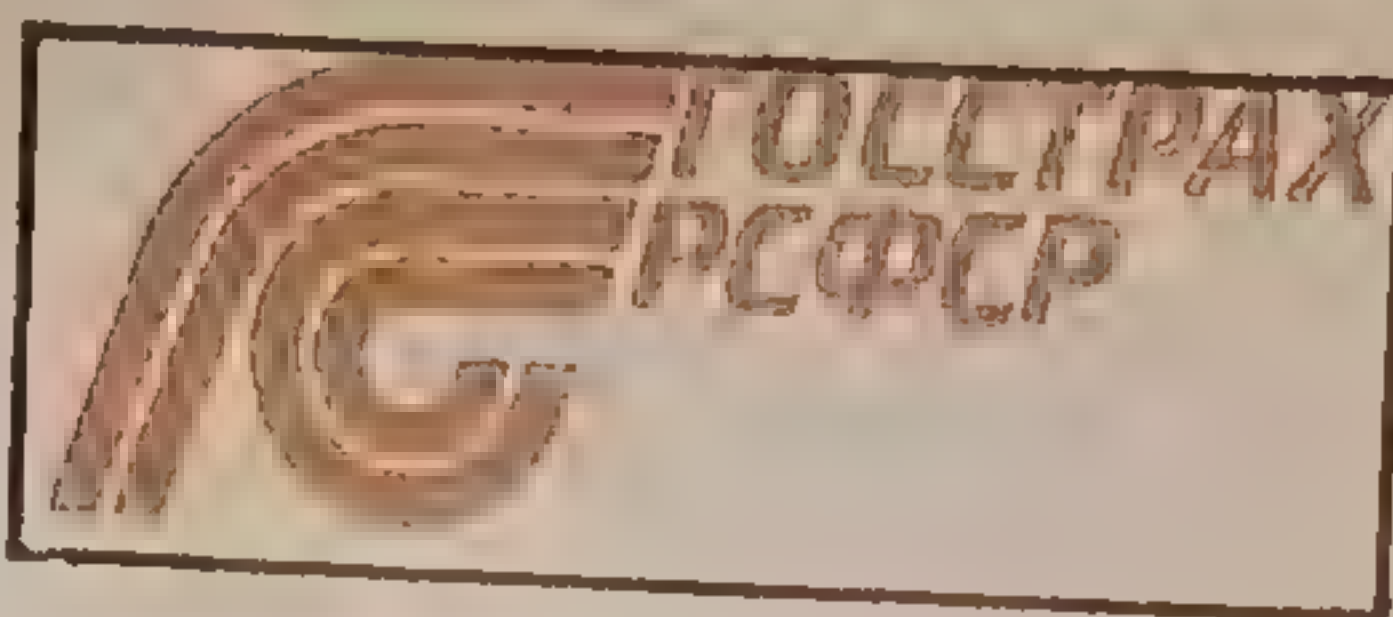
Хочу также сообщить, что органами Госстраха прорабатывается и возможность компенсации (хотя бы частичной) потерь наших страхователей от инфляции при заключении долгосрочных договоров. За счет чего? Основным источником здесь выступают доходы от вложений полученных платежей в различные отрасли народного хозяйства.

Еще одна большая группа писем о детском страховании. Многие его виды хорошо известны нашим постоянным клиентам: страхование детей к совершеннолетию, страхование к бракосочетанию — по нашим многолетним наблюдениям этот вид страховки пользуется большой популярностью у населения. Ведь, помимо свадебного подарка, ребенок на весь период действия договора застрахован от различных неблагоприятных событий. Рекомендуем этот вид страхования бабушкам и дедушкам, возраст которых на момент совершеннолетия внука или внучки не превысит 75 лет. Даже если они и прекратят уплату взносов в связи с событиями, предусмотренными Правилами, договор будет действовать до конца срока страхования в полной страховой сумме, которую получит застрахованный ребенок.

Но вот письмо: «Сынишка в самом начале

## ОБ ИНФЛЯЦИИ, 1-М «А» КЛАССЕ

И...



учебного года пришел из школы и сказал, что их 1-й «А» класс с сегодняшнего дня застрахован, — пишет Ш. Желендинова из Москвы. — Нам, взрослым, ничего на родительском собрании не говорили, и я подумала, что снова в школе какие-то «поборы». Но денег с меня никто и не спрашивал... Но могли бы хоть согласия спросить! Я вообще против всяких страховок. Мне кажется, если заключишь договор, обязательно что-нибудь случится...

Прежде чем подробно разобрать ситуацию с 1-м «А», скажу об очень важном, на мой взгляд, обстоятельстве — об отсутствии в нашем обществе страховой культуры. Да, есть и такая, и она тоже часть общей культуры человека. На Западе любой человек, у которого нет страхового полиса, вызывает в лучшем случае недоумение. А у нас люди порой не знают элементарных вещей. Ну вот едет, к примеру, человек в поезде, в отпуск, к морю. Кто-то нажал на стоп-кран, поезд резко затормозил, и упал наш отпускник с верхней полки. Ему же в голову не придет по поводу своей травмы обратиться в Госстрах! А ведь в стоимость каждого билета входит и страховой платеж. Когда в прошлом году случилась памятная всем башкирская трагедия, работники правления Госстраха сами поехали в Уфу, на место происшествия, и всем так или иначе пострадавшим пассажирам или их родственникам были выплачены деньги, в общей сложности 900 тыс. рублей... По этому поводу хочу добавить, что сейчас рассматривается вопрос об увеличении в несколько раз размеров

выплат по этому виду страхования без изменения страхового платежа.

А теперь о 1-м «А» классе. У нас есть новая форма работы — страхование школьников от несчастных случаев сроком на один год. Оно проводится прямо в школах с 1 сентября по 30 ноября. В эти три месяца считаются застрахованными — причем без уплаты взносов! — ученики первых классов и те дети, в пользу которых были заключены договоры в предшествующем учебном году. Потому-то у мамы, которая «против всяких страховок», никто и не попросил денег... Или вот еще по какой причине: в «школьном» виде страхования могут принять участие производственные коллективы — к примеру, шефы этой школы. Или сама школьная администрация оформит такую страховку за счет средств, заработанных школьниками, например, на сельскохозяйственных работах. В остальных случаях школьники будут считаться застрахованными после уплаты страхового платежа в размере двух рублей.

«Всю жизнь проработала на производстве. Скоро на пенсию, так хочется отдохнуть, да только радости нет, пенсия «светит» маленькая, как жить, все дорожает? Слышала, что можно застраховаться и получить к пенсии какую-то прибавку. Так ли это? И как это сделать?

Мария Егоровна Часовая,  
г. Смоленск».

Вы совершенно правы, Мария Егоровна. Уже три года действуют Правила добровольного страхования дополнительной пенсии для рабочих, служащих и колхозников. Мужчины могут заключить такой договор в возрасте от 25 до 65 лет, женщины, начиная с двадцатилетнего возраста и до 60 лет включительно. И только в свою пользу. В инспекции Госстраха по месту работы вам, Мария Егоровна, надо написать заявление. Удержание взносов из вашей зарплаты будет производить бухгалтерия вашего предприятия. По решению трудового коллектива страховые платежи по этому виду страхования могут уплачиваться и за счет средств самого предприятия. По окончании срока страхования дополнительная пенсия будет вам выплачиваться пожизненно. Отличительная особенность этого вида страхования в том, что вами будет внесена в Госстрах только половина средств, предназначенных к выплате дополнительной пенсии, вторая же часть будет выплачиваться за счет средств Государственного бюджета.

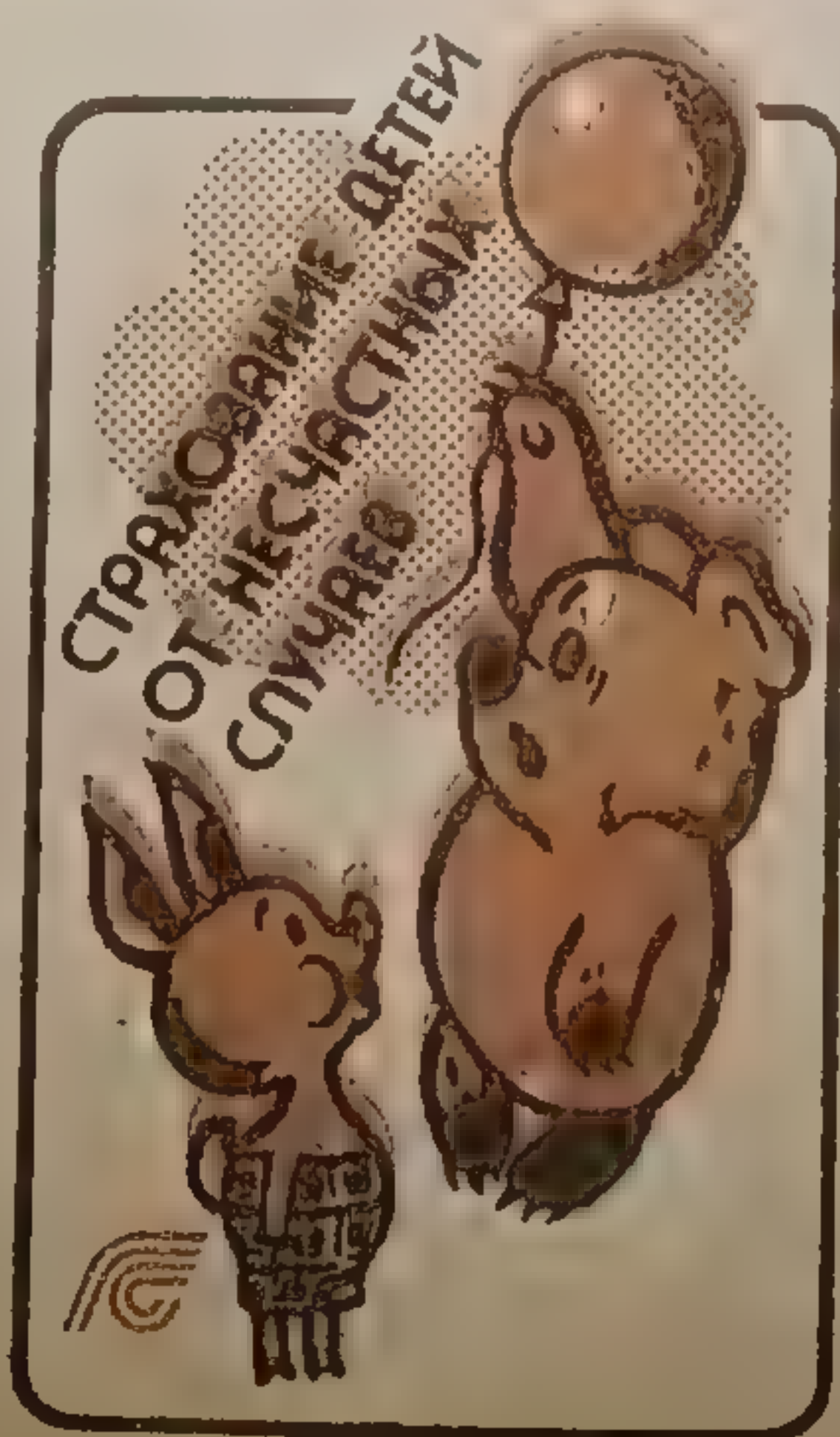
«Я заканчиваю уплату взносов по договору страхования к бракосочетанию своего сына и прочитала в страховом свидетельстве, что после окончания срока договора деньги может получить только сын. А я бы не хотела этого. Считаю, что это не совсем правильно.

Ирина Сергеевна Толчаева,  
г. Саратов».

Да, Ирина Сергеевна, в свидетельстве так указано. Однако уже более года в Правила страхования внесены изменения, и после окончания срока страхования вы можете сами получить страховую сумму. Такие же изменения внесены и в условия страхования детей к совершеннолетию.

Вот такие письма-отклики. Есть и много обоснованных претензий к нам. Конечно, они не останутся без внимания. И все-таки, как показывает анализ всего потока писем, подавляющая их часть вызвана незнанием условий страхования. И в связи с этим просьба к читателям журнала: заключая договор страхования, тщательно ознакомьтесь с Правилами, которые имеются у страхового агента и в инспекции Госстраха по месту жительства (работы).

Владимир ГУСЕВ,  
заместитель председателя правления  
Госстраха РСФСР







- Госстрах — это надежно?
- Страховка... за «бесплатно»?
- Как быть, если?..

Ответы на эти и другие вопросы дает в интервью корреспонденту «Работницы» Тамаре Виркунен заместитель председателя Правления Госстраха РСФСР, начальник Управления личного страхования **ВЛАДИМИР ЛЕОНИДОВИЧ ГУСЕВ**.

## СТАВКА... МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖИЗНЬ

— Есть пословица: жизнь полна неожиданностей. К сожалению, она и сегодня остается актуальной — так сложны и разнообразны наши будни. В редакцию приходит немало писем о работе Госстраха. Вопрос первый: от каких неожиданностей бережет нас Госстрах?

— Для начала немного о нашей организации. В будущем году Госстраху исполняется семьдесят лет. Наша фирма предоставляет сейчас несколько десятков видов услуг, и чуть ли не половина из них введена совсем недавно. Только в одной Российской Федерации заключено и действует более 120 миллионов договоров, в том числе договоров личного страхования, связанного со здоровьем и жизнью граждан, — 82 миллиона. Тем, кто давно пользуется услугами Госстраха, известны, конечно, такие виды нашей работы: страхование от несчастных случаев, к бракосочетанию, детское, смешанное страхование...

— Хотелось бы, Владимир Леонидович, больше узнать о новых формах работы вашей фирмы.

— Совсем недавно Госстрах вместе с Советским детским фондом имени В. И. Ленина выступил с такой инициативой: страховать детей-сирот в детских домах, интернатах, домах ребенка. Сделать это может любое предприятие — фабрика, завод, организация, да и просто любой с сердобольный человек. Есть уже первые примеры такого рода. Пензенский НИИ «Контрольприбор» заключил 118 договоров в пользу воспитанников детского дома № 1 на общую страховую сумму 25 тысяч 400 рублей. Работники люберецкого СМУ-59 застраховали 37 малышей из Люберецкого дома ребенка, на 300 рублей каждого. Когда ребята подрастут и им будет 18 лет, они получат эти пусть небольшие, но их собственные деньги перед вступлением во взрослую жизнь. Через ваш журнал хочу обратиться ко всем, кому небезразлична судьба детей-сирот: помогайте им! Ваша ставка будет меньше, чем жизнь человека...

— Кстати, о коллективах предпри-

ятий. Я слышала, Владимир Леонидович, от многих рабочих, что завод или фабрика, где они работают, могут застраховать всех членов коллектива. И взносов при этом от человека... не требуется. В народе так и говорят: «бесплатная страховка». Так ли это? И если да, расскажите, пожалуйста, подробнее.

— Да, и это тоже один из новых видов нашей работы. Называется это коллективным страхованием. Оно гарантирует каждому работнику, с которым произошел несчастный случай — на работе ли, по дороге туда или обратно, дома ли, в отпуске, — материальную поддержку. Она может составлять и тысячу рублей, и пять — все зависит от того, на какую сумму заключен договор страхования. Решение о размере страховой суммы принимается трудовым коллективом и руководством предприятия. Страховые взносы за каждого своего работника платит сам завод из фондов экономического стимулирования. Думается, что сегодня многие предприятия, учитывая новые формы хозяйствования и соответственно немалую прибыль, заработанную ими, могут себе это позволить.

Таких примеров у нас немало. К примеру, коллектив производственного объединения «Контакт» (Московская область) застраховал более 3,5 тысячи своих рабочих и служащих на тысячу рублей каждого. В мытищинском ГПО «Бытовое обслуживание населения» точно так же, «бесплатно» застраховано более 750 человек.

В таком страховании могут участвовать и коллективы колхозов, совхозов, общественных и кооперативных организаций.

За счет средств предприятий, организаций можно оформить и страхование временной нетрудоспособности родителей (как правило, это мамы, ухаживающие за заболевшими детьми). Сколько детишек вынуждены идти, недолежившись как следует, в детский сад или школу только потому, что мате-

рям не оплачивается период лечения более 14 дней! Теперь «выздороветь» поможет Госстрах. По условиям договора родители застрахованных детей смогут получить страховое пособие при лечении как заболеваний, так и последствий травм у детей. Например, при сроке лечения ребенка от 10 до 15 дней минимальный размер пособия — 15 рублей, более 15 дней — 35 рублей. Выплата может быть в несколько раз больше — как решит трудовой коллектив.

— В наше время перемен появляются, если можно так выразиться, «альтернативные» страховые общества, например, кооперативные. Ваше отношение к ним?

— Сегодня страховые кооперативы делают первые попытки сделать то же, что делаем мы уже долгие годы. Однако очень существенно то, что страховые платежи, уплачиваемые Госстраху, значительно меньше, чем те, что берет кооператив, при одинаковой страховой сумме.

Госстрах России в прошлом году выплатил своим клиентам по личному страхованию более 5 миллиардов рублей, в том числе в связи с несчастными случаями и травмами — 409 миллионов рублей. Мы выплатили людям на 3 миллиона рублей больше, чем получили от них. Может ли какой-нибудь из кооперативов позволить себе такое? Но нас не пугает этот «перерасход». Общая сумма наших резервных фондов, предназначенных к выплате по личному страхованию, — свыше 20 миллиардов рублей. Такими активами не располагает ни один кооператив.

— Владимир Леонидович, хочу задать вам и не очень-то приятный вопрос. В редакционной почте не раз приходилось встречать и жалобы на Госстрах. В частности, повторяется примерно такая: «Застраховалась, исправно платила взносы, а сломала ногу и теперь долгое время обиваю пороги, чтобы получить страховку. Требуют кучу справок, заявлений, объяснений, потом надо ждать, что решит врачебно-страховая комиссия — платить или не платить?..». Что вы можете сказать по этому поводу?

— Раньше действительно было так, и не ошибусь, если скажу, что на этой волоките мы и теряли своих клиентов — получив страховую сумму, люди не желали еще раз испытывать «хождения по мукам». Сегодня же мы выплачиваем денежную компенсацию не за последствия травмы, а за сам ее факт. Теперь стало оформляться гораздо меньше бумаг, достаточно только справки от лечащего врача. Получить ее человек может сам, как говорится, выдадут на руки. Вы передаете эту справку работнику инспекции Госстраха, и он определит размер компенсации, разумеется, в зависимости от размера страховки. Все это должно быть сделано, как правило, в течение недели.

— Спасибо за беседу. А для читателей «Работницы» сообщаем, что на все интересующие вас вопросы ответят в управлении и инспекциях Госстраха по месту жительства или работы. Адрес Правления такой: 103381, Москва, Неглинная ул., д. 23.

## ПУТЕШЕСТВИЕ «РАБОТНИЦЫ»

Приближается лето, и мы снова отправляемся в путешествие. В данном случае «мы» — это весьма пестрая компания: тут и фольклористы из Московской консерватории, и сотрудники «Работницы», и участники самодеятельных фольклорных ансамблей. А еще — наши подрастающие дети, живущие ожиданием очередной байдарочной экспедиции. Что будет в этом году — Днепр, или Торопа, или опять Межа? Но пять лет речных фольклорных экспедиций — срок достаточный, чтобы понять: не только и не столько радость похода, но общение манит нас в эти бездорожные западнорусские края, но и щемящее, необъяснимое словами чувство. Может быть, это и есть чувство Родины?

Оглядываясь назад, мы по-разному ведем счет времени: далекое прошлое измеряем веками, недавнее — пятилетками, а нынче без перемен не проходит и суток.

А они — наши мудрые, старенькие песенницы, рассказчицы, заговорщицы (одну из них вы видите на снимке) — ведьать не ведают сегодняшних выражений нашего бытия. Только иногда, слушая по радио новости, вздыхают: «Мы еще ничего живем, мы еще богато живем. Лишь бы сына да внука больше на войну не взяли»...

Историки утверждают, что максимальный срок, необходимый для продолжения традиции, для поддержания связи между поколениями дедов и внуков, — 50 лет. Мы у «критического порога». Но, слава Богу, еще живут старики, еще хранят они в памяти обрывки старинных обрядов, любимые песни. Только кому все это передать, если дети и внуки живут совсем в другом, «городском мире»?

Нам постоянно дарят — к этому трудно привыкнуть. Дарят доброту, мудрость, любовь, красоту старинных песен. И нет ничего равного этому дару.

Г. СТАРЕСТИНА





## НА БЕРЕГУ ВЕЧНОСТИ

Более семисот лет отражается Ипатьевский монастырь в течении рек Волги и Костромы. В разные промежутки времени монастырь служил местом вклада духовной культуры общества. Здесь сосредоточивались рукописи, отстаивалась мысль, созревала в тишине человеческая душа. На протяжении столетий монастырь служил также местом захоронения лиц знатных боярских фамилий — Сабуровых, Шеиных, Вельяминовых-Зерновых, Годуновых. Но, пожалуй, самым большим богат-

ством Ипатьевского монастыря является многовековое собрание икон, настенных росписей, фресок.

Сегодня впервые на страницах периодической печати мы воспроизводим фреску Троицкого собора Ипатьевского монастыря, которая иллюстрирует «Песни Песней».

Любезно согласилась прокомментировать содержание фрески доктор искусствоведения, крупный специалист по древнерусской живописи Вера Григорьевна БРЮСОВА:

Стенопись выполнена знаменитым костромским иконописцем Гурием Никитиным с товарищами. Сюжет «Песен Песней» пришел в русскую иконопись вместе с появлением в России альбома гравюр Библии Пискатора, изданной в Амстердаме, в которой были собраны гравюры с произведений художников Возрождения. Костромские иконописцы использовали лишь общий мотив, сильно изменив композицию и стиль живописи.

Фреска показывает три эпизода. В первом возлюбленный предстает в образе Христа, он полуобнажен, из груди его брызжет кровь. Христос преподносит миртовые букеты Суламифи, сидящей на троне в золотой короне и пышном одеянии. Над нею по-гречески надпись: «Мать Бога», на груди — медальон с крестом. Сцена происходит в виноградном саду, луг усыпан цветами. В свите — воины и первосвященники Мельхиседек и Авраам с жертвенным агнцем. Воины одеты в штаны из русской набойки.

Второй эпизод показан на втором плане — здесь скачет молодой олень, преследуемый садовниками. Так автор песнопения выразил неукротимость пылкой страсти любящих.

Третья картина изображает Богоматерь на троне в роскошном архитектурном портике, означающем храм, над нею в голубом облаке возносится Христос. Это — триумф христианской любви.

Сцены из «Песен Песней» сочетают в себе буквализм иллюстрации текста в аллегорическом истолковании, что характерно для христианской символики. Щедрая фантазия художника превратила их в зримое праздничное воплощение возвышенной идеи.





...да не сообщать  
Свердловск.  
...установить: архитек-  
...дека 1987, и много  
...в будущем.

— Ответов на анкету:  
— Кто и почему в вашей семье нахо-  
дится на уровне принятия решения?  
— Конечно, это ужасно для нашей се-  
мьи, но в ней нет ни одного члена Полит-  
бюро...

— Часто ли за советом вы обращае-  
тесь к друзьям?

— О советом не обращаюсь. Мне вполне  
хватает Верховных Советов, городских  
и районных Советов, а также советов тру-  
довых коллективов.

— Есть ли что-то, за что вы способны  
наказать своего ребенка?

— Эту малоприятную родительскую  
обязанность успешно выполняет государ-  
ство: родительский гнев, даже самый  
страшный, меркнет перед очередным ре-  
шением, изложенным в печати.

— Как вы считаете, почему именно на  
вас остановил свой выбор ваш муж?

— Дело в том, что я вторая жена у му-  
жика, и это не дает мне основания считать, что  
он уже остановил свой выбор.

Из телефонного интервью с Дмитрием  
Позаренко:

— А что ответите вы? Почему именно  
таким оказался ваш выбор?

— Думаю, потому, что...

этого ума, скромности и личного обаяния.

— А как насчет семейных конфликтов?

— Не помню, чтобы за 4 года случались.

— Как вы думаете, что мешает Юле  
в жизни?

— Упрямство. Оно, правда, в основном  
замыкается на работе. Если верно, что  
образу каждого человека соответствует  
образ наших меньших братьев, я бы ска-  
зал, что Юлино животное — это маленький  
ослик.

— Победа жены для вас неожиданна?

— Я так верю в ее одаренность, что,  
кажется, не удивлюсь уже ничему.

Примечание нашего фотокора:

Чертовски умна, загадочно красива, но  
иронична к себе и окружающим. Пока про-  
ектировщик, но мечта и страсть — модели-  
рование одежды. Потрясающе шьет, уве-  
рен, добьется всего, о чем мечтает, талан-  
том и обаянием. (См. фото.)

Вот такие они, три наши победительни-  
цы. Разные? Конечно! В чем-то похожи?  
Может быть. Уникальны? Наверное. Ниче-  
го особенного? Возможно... Так мы  
ж и предупреждали — ничего особенного,  
кроме того, что требуется каждой женщи-  
не каждый день... Быть женщиной — му-  
дрость и ироничной, сильной и слабой, уве-  
ренной и сомневающейся, мужественной  
и женственной, мягкой и жесткой... Чего  
еще от нас не требуется? И все-таки мы  
уверены, что даже к своим по-

бедившим соперницам вы отнесетесь со  
свойственной вам искренней доброжела-  
тельностью и философским пониманием.

Как ни грустно расставаться с прекрас-  
ной мечтой или наивной авантюрой (кому  
что нравится), разве этот конкурс послед-  
ний? И разве такая уж большая дистанция  
до победы? Просто ваш шанс еще впереди.  
Подождем... и рискнем!

### ВНИМАНИЕ!

Тот, кто захочет познакомиться с по-  
бедительницами пресс-турнира побли-  
же, получит эту возможность, если при-  
обретет билет на вечер 26 ноября  
в концертный зал «Россия».

ДО ВСТРЕЧИ!

Пресс-турнир «Три плюс три» благода-  
рит всех, кто нам помогал дойти до фи-  
нала:

Фирму «Л'Ореаль», московское ПО  
«Мосстройпластмасс», николаевское  
ПШО «Эвис», Ассоциацию «Рослег-  
пром»; ленинградское ПО «Северное  
сияние» и совместное предприятие  
«Рекламно-информационный сервис  
«Известия» — «Бурда», ПО народных  
промыслов «Гжель».





- Выживают мини-кооперативы!
- Профессионал — это...
- Как обойтись без потерь?

## Работа найдется для всех

Сегодня в нашем «Клубе» — день встреч. Встреча первая: гость «Клуба» ЮРИЙ ПЕТРОВИЧ ВОРОНЦОВ, вице-президент Союза объединенных кооперативов.

— Начну с цифр: сейчас у нас действуют около 200 тысяч кооперативов, в них занято приблизительно 5 миллионов человек, их валовой доход приближается к 50 миллиардам рублей. Среди кооператоров 25 процентов составляют женщины.

— Последняя цифра не маленькая. А мы говорим: женщины не идут в кооперацию...

— Идут, конечно, но не такой «широкой поступью», как хотелось бы... И здесь надо прежде всего говорить о степени доверия к власти, государству. Есть у многих такое опасение: а вдруг завтра прикроют? Женщины более консервативны, более осторожны, чем мужчины, — эти качества заложены в самой женской природе. Они с большим трудом, чем мужчины, решаются «поменять жизнь», окунуться в новую для них сферу деятельности. Но зато у женщин выше уровень адаптации в различных экстремальных ситуациях, у них более высокая, чем у мужчин, степень выживаемости.

— Это утверждение касается и женщин, работающих в кооперации?

— Конечно. И мы очень хотели бы, чтобы женщин работало у нас как можно больше. Сфера приложения женских сил, энергии в кооперативном движении велика необычайно. Женщинам легче дается кропотливая работа, требующая усидчивости, внимания. Такие женские качества и надо учитывать при создании кооператива. В Киргизии, к примеру, открыли кооператив по сбору на дому высококлассных вязальных машин — этим занимаются одни женщины. Мужчины — организацией производства, транспортировкой деталей и готовой продукции. Вообще главное — найти для себя сферу деятельности, учитывая тему нашего разговора, — женскую сферу. Вот, к примеру, семейные детские сады в группе вместо тридцати человек — пять. По нашим данным, уровень заболеваемости детей снижается там в шесть раз. И работать воспитательницей в таком саду, согласитесь, легче и приятнее, чем в обычном, государственном. Или можно создать кооперативную прачечную — почему бы и нет?..

— Но, оставляя «государственную службу», женщины стремятся работать дома...

— И правильно! Из всех женщин, работающих в кооперации, 90 процентов — надомницы. Швеи, вязальщицы, сборщицы, чертежницы — да мало ли таких профессий и работ, которые с успехом можно осуществлять на дому, не ходя «в присутствии»... И дети присмотрены, и по хозяйству все успеет сделать, и вставать рано не надо, ехать на работу к точно определенному часу, давиться в транспорте... И при всем при этом — заработок неплохой. Знаю кооператив, которому по роду деятельности нужны были приемщики заказов. Люди, сидя дома, дежурят на телефоне — 50 копеек за звонок, а за день их двадцать и больше. Чем не заработок? В этом кооперативе работают инвалиды, в подобных могли бы трудиться и многодетные матери, и одиночки, и пенсионеры, и те, кто находится в декретном отпуске. И не надо, чтобы в кооперативе было слишком

много народа — по нашим наблюдениям, успешное действуют, если хотят, выживают, именно маленькие... Словом, главное — решиться. Работа найдется для всех.

## Открыть свое «дело»

Встреча вторая: ИРИНА МАЛИНИНА, цивилизованный кооператор. По специальности — художник-модельер, закончила факультет прикладного искусства Московского текстильного института, защитила диплом по детской одежде. До недавнего времени работала в одном из московских домов моды. Иринина история проста: оклад на старой работе 120 рублей, и, как сама призналась, — ни материальной, ни творческой заинтересованности. С мужем в разводе, растут двое сыновей, мама — пенсионерка... Вот и весь расклад... Сейчас «Детская мода» входит в число лучших кооперативов Москвы: четыре раза этот кооператив участвовал в экспозициях на ВДНХ, награжден грамотой и дипломом ВДНХ, участник выставок в Центре международной торговли.

— Ира, как начинался ваш кооператив? Как вы решились «поменять жизнь»? Ведь труднее всего сделать именно первый шаг...

— Почти три года назад прочла в газете: «Скоро на Кропоткинской, 36, открывается кооперативное кафе...» Это тогда была первая ласточка. Меня как током дернуло... Неужели? Так, может, я тоже смогу? Мне хватило одного дня, чтобы решиться. На следующий день мы с подругой — у нее сейчас тоже свой кооператив — побежали в Моссовет узнавать, что нужно, чтобы открыть дело. Через два месяца после того, как прочла газету, у меня уже был собран пакет документов на кооператив. Весь мой исходный капитал был 700 рублей — на них я сама покупала ткани, сама разработала первые образцы детской одежды, сшила, чтобы посмотреть их трудо-

мкость. Зарегистрировались мы 15 июля 1989 года...

— А как набирали кадры?

— Швей поначалу искала среди знакомых, потом дали в газете объявление, люди стали звонить. Сейчас у нас около 20 человек, почти все женщины. Матери-одиночки, пенсионерки, домохозяйки, матери с грудными и малолетними детьми, то есть люди с ограниченной трудоспособностью, низким материальным достатком, не имеющие возможности работать с полной отдачей на предприятии. Да вы приходите к нам, я вас со всеми познакомлю...

«Клуб» решил воспользоваться приглашением Ирины Малининой.

...Подвальчик, который выделили недавно «Детской моде», находится в старом жилом доме. Пока — полупустой, не до конца отремонтированный, гулкий. Сегодня здесь много народа — общий сбор. Швеи сдают сделанную работу, забирают заготовки на новую «порцию». Мелькают симпатичные детские платица, блузки, модные «бермуды» — не продукция, а загляденье: все сшито аккуратно, фирменно, со вкусом. Ирина записывает, кто сколько сдал, в специальный журнал. Знакомимся со швеями. Лариса Зайцева раньше работала на МПШО «Салют» швей-мотористкой, у нее 6-й разряд. Не устраивала Ларису двухсменка. Здесь, в кооперативе, ее рабочий день строится так:

— Утром отведу детей в школу, зайду в магазин за продуктами и — к машинке. Работаю до обеда и после — всего часов пять в день получается. Жесткой нормы у нас нет. Есть минимум, но если надо, предположим, к отпуску подработать, делаю больше, чем всегда. А вообще зарабатываю 200—250 рублей в месяц.

Всех, кто здесь работает, привели в кооператив свои обстоятельства. Людмила Яковлева тоже, как и Лариса, — швей-мотористка, перепробовав работу и на фабрике, и в ателье, вынуждена была уйти отовсюду: с гибким режимом дело нигде не налажено, а ребенка растит одна... Ольга Омелькина — бывшая медсестра, работать по специальности не может,

# Клуб деловых женщин

## ЗАСЕДАНИЕ ВТОРОЕ ВЕДЕТ ТАМАРА МУСАЕВА

«Хорошо, что вы открыли такой клуб. Надеюсь, будет чему поучиться. А нам, женщинам, так необходима чья-то деловая поддержка! Сейчас везде пишут и говорят: грядет рыночная экономика, стране надо к ней переходить — дальше медлить нельзя. И тут же констатируют: будет — а во многих регионах уже есть! — безработица, и уклон ее — женский. Правильно: кого прежде всего уволят, сократят, не примут на работу? Мать с детьми. Она и на больничном «застрять» может, ей и детский сад подавай, и всякие льготы — вы сами об этом пишете. А кому охота? Лучше без хлопот — не брать или сократить такую работницу... Только нам-то, что ж, в обществе места не найдется? Куда деваться? Где искать заработки? Хорошо тем, кто может у мужа «на шею» отсидеться, а если и шею такой нет? Я сейчас иногда кому шапку, кому кофту, носки свяжу — не деньги, а слезы... Мне говорят: иди в кооператив. Боюсь. Про кооператоров столько разного говорят!.. Да и не могу пока решиться — всю жизнь проработала в НИИ чертежницей, а теперь, как сократили, познакомьтесь с тем, кто решил и смог, у кого получилось новое дело? Зинаида Ионова, Свердловск».

Спасибо Зинаиде Ионовой! Ее отклик — первое письмо «Клуба». Мы специально решили процитировать его полностью, потому что увидели в нем тему для серьезного разговора. Итак, поговорим о кооперации, о кооператорах, о том, какие виды деятельности в кооперативном движении можно было бы выбрать именно женщинам. Второе заседание «Клуба деловых женщин» считается открытым.



Четыре года назад во Франции был основан фонд «Франс-либерте» («Франция-свобода»). Инициатором его создания, а затем президентом стала Даниэль Миттеран. Главная задача фонда — защита прав человека во всех сферах общественной жизни. Эта организация действует не только в рамках Франции. В Буэнос-Айресе, например, при финансовой помощи фонда создан Национальный банк генетических данных, услугами которого широко пользуются медицинские учреждения страны. В Чили в годы диктатуры Пиночета фонд оказывал помощь политическим заключенным и их семьям. Фонд построил дом для сирот в Бангладеш, после землетрясения в Армении послал туда 75 тонн продовольственных товаров и медикаментов. В некоторых европейских странах с помощью «Франс-либерте» построены в сельской местности небольшие поселки для художников, скульпторов, артистов. Здесь созданы все условия для плодотворной творческой работы. Много внимания фонд уделяет молодежи. Многообразная гуманистическая деятельность фонда завоевала ему заслуженное признание.

По просьбе редакции «Работницы» директор русского отдела французского издательства «Актюд» ЕЛЕНА ЖОЛИ взяла интервью у ДАНИЭЛЬ МИТТЕРАН. Это первое интервью, которое мадам Миттеран дала советской прессе.

## считает мадам Даниэль Миттеран



вах, например, в области социального обеспечения. Мы напечатали для них брошюру, рассказывающую о том, какие льготы может и должно предоставить им государство.

— Во Франции существует активное женское движение. Как вы оцениваете его деятельность и вообще положение женщин в вашей стране?

— За последние 15 лет наше женское движение добилось больших успехов. В основном оно достигло своих целей. Женщины пользуются всеми правами, записанными в Конституции. Эмансипация женщины во Франции является фактом, равенство полов стало реальностью. Женщинам открыт доступ во все учебные заведения, они активно участвуют в работе органов власти, руководят предприятиями, у них есть возможность занимать самые высокие посты. Женщины есть даже среди генералов нашей армии. В то же время я считаю, что женщинам надо быть бдительными, свою свободу им надо защищать изо дня в день.

— Мы говорили о деятельности вашего фонда, о социальных проблемах. Теперь мне хотелось бы задать вам вопросы более личного характера. В Советском Союзе о частной жизни политических деятелей писать не принято, что, по-моему, обедняет представления людей о своих лидерах, о руководителях государства и общественных движений.

— Ну, я из своей частной жизни никаких тайн не делаю.

— Расскажите, пожалуйста, немного о ваших родителях, о себе.

— Я выросла в учительской семье. Мои родители были горячими патриотами республики и меня воспитали в таком духе. Я была совсем молодой, когда началась война, но это не помешало мне стать участницей Сопротивления. Здесь и встретила со своим будущим мужем. Я рано вышла замуж, воспитывала детей. У меня нет престижных дипломов, но меня очень многому научила жизнь. Когда мы с Франсуа сразу после окончания войны поженились, у нас обоих ничего не было. Ни мои родные, ни родители Франсуа не могли нам ничего дать. Мы сами строили свою жизнь. Больших капиталов у нас нет и сейчас, но ведь не это главное.

— Можете ли вы и ваш

муж уделять своей семье столько внимания, сколько вам хотелось бы?

— По правде говоря, нет. Но мои два сына тоже участвуют в политической жизни, что нас объединяет и даже способствует тому, что мы чаще видимся.

— Каков распорядок вашего обычного дня?

— В 8 часов утра мы с Франсуа завтракаем. Это, пожалуй, единственный момент, когда мы можем спокойно поговорить о наших делах. Обычно больше говорю я. Потом отправляюсь сюда, в штаб-квартиру нашего фонда. Большую часть времени провожу здесь, тут и обедаю. А уйду не раньше 6—8 часов вечера.

— Быть женой президента лестно, но, наверное, нелегко?

— Конечно, это налагает определенные обязанности. Сейчас я больше на виду, чем когда Франсуа возглавлял социалистическую партию. Но это имеет и свою положительную сторону: я могу больше делать для людей, нуждающихся в помощи.

— Положение жены президента оказывает, наверное, влияние на весь ваш образ жизни...

— Я бы этого не сказала. Когда выдается свободное время, я иду в кино, гуляю, навещаю внуков, хожу в гости к друзьям. Для меня никаких запретов нет, да я бы их и не потерпела.

— У вас независимый характер.

— Думаю, в жизни это необходимо каждому.

— Следите ли вы за модой, делаете что-нибудь для популяризации французской моды в других странах?

— Лично я неприхотлива: могу всю зиму ходить в одной юбке, одном свитере, а летом — в другой юбке и летней кофточке. Но французская мода — это целая индустрия, и по мере сил я стараюсь, когда для этого представляется возможность, быть как бы ее послом. При этом я предпочитаю классические модели одежды.

— Хотели бы вы что-нибудь сказать советским женщинам?

— Знаю, что сейчас Советский Союз переживает трудный период. Но я уверена, что страна, народы которой спаяны своей отвагой, найдет достойный выход из положения.

Президент Франции Франсуа Миттеран с женой Даниэль Миттеран.



# МЫ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

— Итак, Тамара, мы снова готовы войти в волшебный круг Зодиака. Какие тайны вы приоткроете перед нами сегодня?

— Я дам вам довольно полные характеристики знаков. Начнем, естественно, с Овна — первого знака Зодиака. Прежде всего людям, рожденным под этим знаком, свойственна очень высокая активность, они всегда чрезвычайно деятельны. Овны, как никто другой, следуют лозунгу: жизнь — движение.

— Тамара, значит ли это, что Овны любят путешествовать, стремятся к перемене мест?

— Именно так. В этих людях постоянно живет готовность отправиться в путь, они жаждут ветра перемен, рвутся в странствия, путешествия. И еще отличительная черта Овнов: зачастую они фанатики овладевшей ими идеи. Во имя ее претворения Овны способны пойти на любые жертвы, готовы отдать за свою идею жизнь. Эта неиссякаемая вера в правоту их дел оказывает огромное влияние и на окружающих.

— Вы хотите сказать, что среди Овнов много лидеров?

— Да, причем лидеров, за которыми люди идут не раздумывая и не сомневаясь. Однако надо знать, что, умея вдохновить людей на подвиги, Овны не способны разумно и четко проводить организационную работу, так сказать, чисто техническую сторону дела они отладить не умеют. Поэтому рядом с ними всегда должны быть толковые помощники.

— Тамара, когда мы «проходили» планеты, то всегда говорили, какими специалистами чаще всего становятся люди г д воздействием той или иной планеты, и о том, какими не только хорошими, но и дурными сторонами своего характера мы подчас обязаны планете. А зодиакальные знаки не бывают высокими и низкими?

— Знаки тоже оказывают на человека и благоприятное, и негативное воздействие. Они способствуют и формированию в нас каких-то определенных профессиональных наклонностей. Овны, например, чаще всего бывают военными, причем из них получаются прекрасные полководцы. Но если говорить о низких Овнах, то это крайне неприятные люди: скандальные, грубые, способные оскорбить,

## ШКОЛА ГЛОБА

обидеть человека ни за что ни про что.

А теперь познакомимся с Тельцами. Сегодня у нас такое время, когда мы все особенно прислушиваемся к голосам экономистов, хозяйственников, возлагая на них свои надежды. Хочу вам сказать, что как раз среди людей этих специальностей немало Тельцов.

— То есть Тельцы — это люди здравомыслящие?

— Совершенно правильно. Их ум, может быть, и нельзя назвать гибким, но уж то, что они знают, знают превосходно. Тельцы стремятся прочно стоять на земле, им необходима уверенность в завтрашнем дне...

— Тогда им сейчас не позавидуешь...

— Да, сейчас Тельцам действительно особенно трудно. Их больше, чем всех нас, угнетает нестабильность сегодняшнего дня, неясность будущего.

— Тамара, для уверенности в завтрашнем дне Тельцам нужна и прочность материального положения?

— Непременно. Их беспокойство о своем материальном благополучии подчас даже непонятно окружающим, но для самих Тельцов это не проявление жадности, алчности. Для них это — неременное условие спокойной жизни. Но было бы неправильным считать, что только деньги играют для этих людей главную роль. Тельцы стремятся накапливать и знания. И когда уровень их информированности становится достаточно высок, то происходит превращение количества в качество.

— Это значит, что Телец сможет занять какое-то высокое профессиональное положение, сделать карьеру?

— Совершенно верно. Причем Тельцы часто бывают и крупными политическими деятелями, и писателями, и юристами.

— А если Телец низкий?

— То это плохой человек: жадюга, хапающий все, что подвернется.

Следующий знак — Близнецы. Прежде всего это очень общительные люди. Они всегда окружены целой толпой друзей-приятелей. Близнецы стремятся к широкому кругу общения, потому что совершенно не переносят одиночества. Если Близнец один, то он увядает, как цветок без влаги.

— Это объясняется их потребностью в духовном общении?

— Считать так было бы заблуждением. При всей своей общительности Близнецы, как правило, не способны испытывать ду-





# «КОНТАКТ»

«Контакт» — служба ответственная. Многие страдающие от одиночества люди обрели с ее помощью верных, надежных друзей-единицы, получили поддержку и помощь. Мы не проверяем эти письма, полагая, что милосердие — дело деликатное, часто даже не называем в журнале полные адреса. Люди доверяют нам самое сокровенное, а мы доверим им.

Вот несколько новых адресов.

История моя длинная и тяжелая. Сейчас обстоятельства сложились так, что деваться мне некуда. Согласна работать в любом детском доме, интернате, только чтобы быть вместе с малышом.

Нелля Кадыралиева  
Ташкентская область

Мне 23 года. Нахожусь в бедственном положении. Может быть, найдутся люди, которые позовут меня к себе. Мне нужны понимание, доброе, приветливое слово.

Верейкина Елена Сергеевна  
634050, г. Томск, ул. Шишкова, 1, кв. 32.

Я бы согласилась жить со старенькой, беспомощной женщиной, ухаживать за ней, скрасить ее одиночество. Мне 44 года, имею взрослых детей, работаю в детском саду воспитателем.

330020, Ленинградская область,  
г. Пушкино, ул. Малахова, 8, кв. 62.  
Александр Николаевич Андреевич.

Очень прошу сослужить мне своею всею, что находится в моральной поддержке, кто отзовется на мои письма, и близких, кто отвергнут обществом, считает себя несчастным. Всем, кто растерян и одинок, кто нуждается в помощи, быть искренним и надежным другом, советом, поддержкой, любовью.

Я пенсионерка, мне 57 лет, здоровья слабое, но я стараюсь быть бодрой. Очень люблю людей и надеюсь, что смогу помочь себе человеком счастливым.

Новальская Валентина Александровна  
252082, г. Киев, ул. Осиповского, д. 34, кв. 3.

Хотим познакомиться и подружиться с молодыми людьми. Будем помогать друг другу в преодолении трудностей и искренне делить все радости.

Валерий и Алла Свиинниковы  
480035, г. Алма-Ата, 8-й микрорайон, д. 25, кв. 91

Посмотрел в программе «Взгляд» сюжет об умственно отсталых детях и не смог сдержать слез. Эти ребятки больше других нуждаются в доброте, сочувствии, понимании. Быть нужным им — для меня значит быть счастливым. Буду рад, если кто-то откликнется на мое письмо.

Семенов Игорь Николаевич  
601510, Владимирская область,  
Судогодский р-н, пос. Головино,  
ул. Горького, д. 1.

Полгода назад у наших знакомых умер единственный сын. Трудно описать, какое это для них горе. Оба сейчас на пенсии, и эта жизнь вдвоем в четырех стенах наедине со своей бедой страшно угнетает. Они попросили меня обратиться к вам. Сейчас много вокруг беды, людей, которым некуда поехать, возможно, беженцев, тех, кто хочет перебраться в другое место из зараженных радиацией районов. Супруги хотели бы принять одинокую женщину, которая была бы для них как член семьи. Предварительно нужно, конечно, списаться. Вот адрес моих знакомых:

397700, Воронежская область,  
Бобровский р-н,  
Хреновое, ул. Титова, 7.  
Тупикины Николай Иванович и Раиса Степановна

Ведущая Н. ФЕДОРОВА

# «ЗЛОЙ НЕ ИМЕЕТ БУДУЩНОСТИ...»

Вечные проблемы духовности, нравственности стоят сегодня перед нашим обществом с особой остротой. С вопросами, которые волнуют многих наших читателей, «Работница» решила обратиться к ПАТРИАРХУ МОСКОВСКОМУ И ВСЕЯ РУСИ АЛЕКСИЮ. Святейший Патриарх любезно откликнулся на наше обращение.



аппарата на медикаменты. Зоя Васильевна Мостицкая, Зинаида Семеновна Лобачева, Татьяна Павловна Муравьева — пенсионерки, и пенсии у них отнюдь не «министерские»... В кооперативе нравится всем без исключения: — Скажите, что бы вы могли посоветовать тем, кто пока не решается идти в кооперацию?

## Советы кооператоров настоящих — будущим:

### Совет восторженный — Ларисы Зайцевой:

«Идите, не пожалеете. Сразу, буквально с первых дней, увидите достоинства такого труда, сравните его с прошлым и будете думать, как я: неужели можно работать где-то еще, кроме кооператива?»

### Совет лирический — Гаянэ Цатурьян:

«Как бы вас материально ни обделила жизнь, ищите работу, которой будет радоваться душа. Я — нашла...»

### Совет трезвый — Ирины Малининой:

«Тем, кто собирается открыть свое дело, придется преодолеть массу трудностей — такова уж жизнь в нашем государстве. Необходимо, чтобы кто-то вас поддержал, пусть даже морально. Для нас это — Московское отделение Детского фонда, при нем мы хотим создать дизайн-центр. Но перед тем, как начать, проштудируйте законы — старые и новые, появившиеся недавно. Обязательно! В этом — залог успеха.

Ну что ж, давайте последуем совету Ирины. Перед тем, как открыть дело, никому не лишне знать: а что там, в Законе, сказано?

## Вы решились, и...

Встреча третья: БОРИС ЛЕВАНОВИЧ МЕРГЕЛИШВИЛИ, адвокат, председатель юридической фирмы «Легис». Сегодня он дает практические советы тем, кто решил стать кооператором.

● Для начала надо настроиться психологически и решить для себя основное: где, в какой области и что именно вы умеете делать — это первое. Второе: нужно представить, каким интервалом времени для маневра располагаешь, то есть сколько можешь продержаться до того момента, пока не возникнет первый доход. И еще необходимо решить: способны ли вы к самостоятельной работе или лучше довериться другому предпринимателю, предложить свой труд какому-то кооперативу, к примеру, по договору.

● Но вот выбор сделан, что дальше? А дальше... постарайтесь убедить двух лучших своих друзей, подруг, знакомых, что вам очень хорошо будет вместе с ними, а им с вами работать в кооперативе. По закону мини-

мальный состав кооператива может быть три человека — любые граждане, достигшие восемнадцати лет. Но лучше, если вы этих людей будете хорошо знать — незнакомым лучше не доверяться... Итак, будем считать, что вы нашли таких людей, кстати, кооператив может быть и семейным. Определите все вместе, сколько денег — в складчину, какое имущество необходимо для начала вашей деятельности. При этом лучше сразу же, чтобы потом кооператив не развалился, определить доли, которые каждый из участников дела будет иметь в будущем. Здесь может учитываться денежный вклад, интеллектуальный, организаторская работа. С этого момента вы втроем считаетесь учредителями кооператива, и на первом вашем общем собрании вам нужно составить протокол об учреждении кооператива.

● Затем составляются уставные документы. Какие? Это сам Устав (минимум требований к нему указан в статье 11 Закона о кооперации), уже упомянутый протокол общего собрания, формальное заявление в исполком местного Совета о создании кооператива и некоторые другие документы, перечень которых до сих пор устанавливается местными райисполкомами. На общем собрании принимается и Устав, согласовываются утвержденные тексты всех уставных документов, а также определяется юридический, официальный адрес кооператива. Кстати, на практике этот вопрос — один из камней преткновения на пути еще только создающихся кооперативов. Здесь хочу сказать четко и определенно: позиция многих исполкомов, отказывающихся регистрировать кооператив по месту жительства одного из членов, противозаконна. (Тем из вас, кто захочет познакомиться с аргументацией этого утверждения, советую посмотреть журнал «Советская юстиция», № 2, 1990, третья страница обложки.)

Новые поправки к Закону о кооперации — новичкам советую почитать их внимательно — помогут преодолеть чисто бюрократические препоны. (И сам Закон, и дополнения к нему были опубликованы во всех газетах.) Там сказано так достаточно представить в исполком требуемую по Закону документацию, чтобы он был обязан

в течение месяца зарегистрировать кооператив или отказать в этом. Недача ответа в этот срок приравнивается к отказу в регистрации кооператива, который может быть обжалован в районном суде.

● Но вот этот тернистый путь пройден: ваш кооператив создан. Теперь вам надо зарегистрироваться в райфинуправлении, открыть счет в банке. Либо в одном из районных, по месту регистрации, либо в любом другом, по вашему выбору — с согласия последнего. Процедура открытия расчетного счета очень проста: в банк предоставляется экземпляр Устава вместе с решением исполкома о регистрации и на специальном банковском бланке пишется заявление. Имейте в виду, ваш кооператив является юридическим лицом с момента регистрации и может начать свою деятельность немедленно, не ожидая изготовления печати, что обычно занимает немало времени. Эскизы с образцами печати и углового штампа оформляются в разрешительной системе местного райотдела милиции.

Дальнейшая ваша деятельность зависит только от вас

Завершая этот разговор, хочу дать два совета на все время действия вашего кооператива:

— не жалейте денег на услуги квалифицированного юриста;

— позаботьтесь о надежном бухгалтерском обеспечении вашего предприятия.

Если вы этого не сделаете, то в условиях резкой и принципиальной модернизации законодательства, крайнего усложнения и устроения налоговой системы вам не избежать серьезных потерь. Финансовых и моральных...

Ну вот и подошло к концу заседание нашего «Клуба». Если будут вопросы по сегодняшней повестке дня — пишите. А всем, кто решился последовать нашим советам, желаем успеха!



Все, как у мамы с папой

Фото А. Астафьева



хотную привязанность к кому-то. Общение для них — просто наиболее благоприятная форма существования. Но если вы вдруг исчезнете из круга знакомых, то о вас не станут грустить, лишь бы кто-то занял ваше место. Вообще с людьми этого знака надо быть осторожным: их настроение меняется по нескольку раз в день. Никогда не знаешь, чего ждать...

— **Если Близнецы так любят общение, то, значит, и профессии они выбирают соответствующие?**

— Конечно. Среди них много актеров, педагогов или служащих тех мест, где нужен постоянный контакт с людьми.

— **Очевидно, это свойственно Близнецам высшего уровня? А низким?**

— Ну, что тут можно ждать хорошего? В лучшем случае — это просто болтун, враль, а может быть, и вор...

Отправимся дальше. Люди, рожденные под зодиакальным знаком **Рака**. Это очень сложные натуры, которым свойственно постоянное стремление к самоанализу, они всегда не удовлетворены собой и не устают работать над самоусовершенствованием. Общаясь с Раками, нужно помнить, что под внешней непроницаемостью кроется тонкая, ранимая душа. Они могут производить впечатление сильной личности, но на самом деле это не так: внутренне Раки достаточно слабые, поддающиеся чужому влиянию люди. Из-за неуверенности в себе Раки часто не могут раскрыться, реализовать свои возможности. Этот знак наделяет людей большой привязанностью к дому, к родственникам, к сохранению семейных традиций...

— **То есть Раки — затворники?**

— Вовсе нет. Им как раз свойственна любовь к путешествиям, к перемене обстановки. Но где бы они ни были, всегда помнят о доме, о близких. Еще их отличительная черта — редкая интуиция, способность к парапсихологии.

— **С такими качествами они, наверное, часто бывают людьми искусства?**

— Среди Раков действительно много писателей, художников, психологов. Коротко говоря, они выбирают профессии, требующие тонкости и интуиции.

— **Трудно себе представить, что этот знак имеет и отрицательные свойства...**

— И даже весьма неприятные. Если вам встретится низкий Рак, то любыми способами: враньем, прилипчивостью, нытьем, но он все равно вытянет из вас то, что ему нужно. Все ваши обращения к его совести совершенно бессмысленны, потому что ее у него просто нет...

Ну, а теперь поговорим о знаке **Льва**. Лев, как известно, царь природы. И, естественно, люди, рожденные под этим знаком, наделены такими качествами, как царственность, властолюбие. Но при этом они никогда не суетятся, чтобы вылезти вперед, захватить какое-то лидерство. Им совершенно не нужно этого делать, потому что их влияние на окружающих и без того весьма сильно, к их словам все прислушиваются. Львы всегда обладают очень яркой, броской внешностью. Их просто невозможно не заметить. Но, должно вам сказать, что и небезопасно не замечать исключительности Львов, потому что они этого не прощают. Львам присущи и тщеславие, и гордыня, и мстительность. Однако не откажешь этим людям и в благородстве: они никогда не бьют поверженного противника. И еще — стремясь властвовать над другими, Львы неустанно работают и над собственным «я», над совершенствованием его. Львы — талантливые, творческие натуры. Среди них много художников, писателей, полководцев.

— **А если Лев плохой?**

— Тогда это завистливый, тщеславный, ничем не брезгающий для достижения своей цели человек.

Следующий знак — **Дева**. Ни один знак не отличается такой скрупулезностью, таким консерватизмом, такой практичностью, благоразумием, как Дева. Но именно благодаря этим качествам люди, рожденные под Девой, добиваются в своей жизни больших успехов на профессиональном поприще. Помогает этому и то, что наряду с перечисленными качествами Девам дано и сильное творческое начало...

— **Честно говоря, трудно себе представить, чтобы в одном человеке сочетались скрупулезность, педантизм и творческое начало...**

— И тем не менее это так. Надеюсь, что смогу вас убедить, приведя в качестве примеров таких людей, как Брокгауз, Ефрон, Бутлеров. Девы на высшем уровне — люди, обладающие поистине энциклопедическими знаниями, поэтому советую не вступать с ними в спор, дискуссию — вас скорее всего ожидает поражение.

— **Судя по всему, на низком уровне скрупулезность превращается в занудство...**

— Правильно, низкие Девы — это службицы, которые загоняют вас из-за какой-то чепуховой бумажки. Кроме того, низкие Девы корыстны и подлобострастны.

Весы. Что можно сказать о людях этого знака? Наверное, прежде всего то, что они стремятся к равновесию, стабильности, комфорту. Весы никогда не вступают в конфликты, им чужды любые критические ситуации, они стремятся избегать их, сглаживая ссоры, выяснения отношений. Хочу вас предупредить, что не надо рассчитывать на поддержку и стойкость этих людей: ни в какой сложной для вас ситуации они не встанут рядом, не вступят в бой плечом к плечу с вами. Скажу больше — Весы всегда с теми, кто побеждает, даже если правда и на стороне побежденного. Попросту говоря, они способны предать. Но при всем при том людям знака Весов не откажешь в тонком, изысканном, артистическом вкусе во всем. Среди Весов много людей искусства. И, конечно, дипломатов. Причем дипломатов очень талантливых, способных силой своего ума привести к соглашению враждующие стороны. Это, конечно, касается Весов высокого уровня.

— **Могу себе представить, что же являет собой низкий...**

— Да, хорошего мало. Это предатели, люди, способные ради собственной выгоды совершить какой угодно бесчестный поступок.

Настала очередь **Скорпиона**. Что характерно прежде всего для этого знака? Ревность, подозрительность, замкнутость, склонность к самоанализу, доходящая порой до самоедства. Людей этого знака стоит пожалеть, потому что они просто не могут жить спокойно. Даже если в их жизни все хорошо, они все равно будут изводить себя, придираться к себе. Но зато, попав в какую-то экстремальную ситуацию, в которой любой другой растеряется, Скорпион проявит небывалую энергию, преодолевав невзгоды, причем эта энергия тем больше, чем больше людей страдает с ним вместе.

— **Значит, Скорпионы стремятся помочь тем, кто попал в беду?**

— Можно сказать, что они просто беззаветно бросаются на помощь. И даже в концлагерях именно Скорпионы проявлялись как самые стойкие, самые верные в дружбе люди. И именно они чаще всего выживали в этом аду. Но вот такое посто-

янство они, к сожалению, проявляют не только в дружбе, но и в ненависти. Способные жертвовать своей жизнью ради друга, они, не задумываясь, растопчут жизнь того, кого ненавидят.

— **Характер, прямо скажем, нелегкий. А какой профессиональный путь выбирают Скорпионы?**

— Среди них много прекрасных педагогов, гипнотизеров, писателей. Скорпионы обладают способностью вести за собой огромные массы народа.

— **И как они проявляются на высоком и низком уровнях?**

— На высоком уровне — самоотречение, та способность и готовность жертвовать собой, о которой я уже говорила, а на низком — злоба, постоянное желание кого-то кусать, видеть во всех только дурные стороны характера.

Девятый знак Зодиака — **Стрелец**. Великодушный, открытый, общительный, импульсивный характер свойственен людям этого знака. И еще их отличает независимость, неукротимая тяга к свободе.

— **Вы хотите сказать, что Стрельцам присуща безрассудность?**

— Этого я как раз сказать не хочу. Напротив — Стрельцы зачастую бывают очень осторожны. Если, например, Стрелец ученый, то он не ринется в какую-то новую, еще не изученную область науки, а займется только тем, что уже хорошо изучено, что имеет перспективу. На высоком уровне Стрельцы — священники, учителя. На низком — бюрократы.

Козерог. Это знак, который рожденных под ним награждает большой способностью к анализу. Жаль, но эту свою способность они используют только на благо себе. Они исповедуют принцип — для достижения цели все средства хороши. Стремясь добиться своего, они готовы сместь с пути всякого, кто им мешает. Общаясь с Козерогами, будьте внимательны, потому что их коварство не сразу разгадывается. Внешне оно скрывается общительностью, предупредительностью, внимательностью. Способность неуклонно идти к поставленной цели помогает высоким Козерогам нести нелегкое бремя миссионеров, проповедников. Низкие — ловкие авантюристы, проходимцы.

Предпоследний знак пояса Зодиака — **Водолей**. Если вы встретились с человеком впервые, но через несколько минут между вами устанавливается свободное дружеское общение, то можете не сомневаться: ваш новый знакомый — Водолей. Именно этим людям свойственно моментально входить в контакт с совершенно чужими людьми, именно Водолеев отличает та удивительная общительность, которую не спутаешь ни с чьей. Радуюсь новым знакомствам, Водоеи способны точно и объективно оценить и человека, и ситуацию. Водоеев отличает еще и неординарность внешности, экстравагантность в одежде, в манере поведения. Но при всем при том для Водоеев не свойственно стремление оказаться в центре внимания, потому что они могут совершенно объективно оценивать себя, самокритичность — одна из их черт. Помните, что люди этого знака обладают редчайшими способностями: ясновидение, пророчество, проникновение в психику другого человека. Если Водолей высказывает какое-то предложение, кажущееся совершенно неприемлемым, не отвергайте его — правда Водоея подтвердится немного позже. Эти люди всегда опережают свое время, может быть, поэтому среди них много фантастов, фокусников, иллюзионистов, ученых.



бы порочили такие замечательные качества, что трудно поверить в существование низких Водолеев...

И тем не менее они есть. И очень несимпатичные — коротко говоря, это люди без моральных устоев.

Ну, вот и последний знак — Рыбы. Люди, рожденные под этим знаком, отличаются крайней чувствительностью. Они живут, воспринимая все, что происходит, реагируя очень остро буквально на все. Натуры утонченные, Рыбы тянутся ко всему прекрасному, подсознательно, интуитивно понимая все самые тонкие нюансы искусства. Очень сентиментальны, мягки, общаясь с ними, вы никогда не встретитесь с грубостью, жесткостью. Нередко они способны к самоотречению, самопожертвованию. Среди Рыб немало музыкантов, живописцев, людей искусства. Конечно, все сказанное относится к высокому уровню знака. Низкий же резко отличается: можно сказать, что это самые бессовестные люди. Именно среди низких Рыб встречаются изысканные, рафинированные подлцы, а кроме того, алкоголики, наркоманы и другие непривлекательные личности. Вот, пожалуй, и все, что я хотела рассказать вам о свойствах зодиакальных знаков.

— Тамара, спасибо вам. Вы дали нам знания, которые, бесспорно, помогут лучше понять и самих себя, и окружающих.

А теперь, Тамара, у читателей к вам огромная просьба — хотелось бы знать, что ждет нас в следующем году.

— Скажу сразу: это будет трудный год. Впрочем, об этом уже много и подробно говорили экономисты. Я, разумеется, объясню с позиций астрологии. Итак, прежде чем говорить о 1991 году, вспомним 1989 год. Он был очень важен, потому что исполнилось 72 года советской власти. А 72 года в астрологии — это так называемый Малый круг небес, когда земная ось поворачивается на 1 градус. В Великом космическом годе Платона, который длится 25920 лет, 72 года — ровно один день. И то, что было заложено во внешней и внутренней политике государства в прошлом году, даст свои результаты через один оборот Марса, то есть в 1991 году. 1989 год был еще и годом соединения Сатурна с Нептуном. Оно происходит раз в 36 лет и всегда несет какие-то тотальные изменения в жизни общества. Вспомните — семнадцатый, пятьдесят третий. Ну, а что нам принес 89-й, мы тоже знаем. Но все те печальные события, которые произошли в том году, к сожалению, только семена, горький урожай которых придется собирать именно в 91-м.

— Тамара, будущий год — это год белого барана?

— Да, год Белого Барана, прыгающего через пропасть...

— А он ее перепрыгнет?

— Непременно перепрыгнет и перенесет нас с собой. Но пропасть эта длинной в три года...

— То есть три года еще будут тяжелыми? А потом?

— А потом наша жизнь станет налаживаться. Мне жаль, что я не могу пообещать, что уже завтра нас ждет радость. Но я могу сказать только то, что знаю. Поздравляя всех с Новым годом, я желаю главного — не терять оптимизма и, несмотря ни на что, видеть в жизни и красоте, и радость.

— Мудрое пожелание, Тамара, спасибо вам за него. От имени всех ваших многочисленных учеников я тоже желаю вам всего самого доброго!

Л. ГАВРЮШЕНКО

## ПРОГНОЗ ДЛЯ «РАБОТНИЦЫ»

### Владимир Данилин, всемирно известный фокусник



Прекрасная вещь — обман. Только не спешите доказывать обратное и призывать к здравой логике. Потом. А сначала попробуйте... власть, пусть ненадолго, в собственное детство и улыбнуться широко, как когда-то давным-давно, когда мир был чудом и открытием и все, что в нем, принималось за чистую монету...

Попробовали? Получается? Ну что вы хотите, чтобы я вам достал из своей шляпы? Три десятка яиц? Детское мыло и макароны? Пачку «Явы»? Пожа-

луйста. Хоть сто кило макарон и ящик мыла. Все возможно. Но отчего такая проза? Новый год все-таки. Загадывайте, не стесняйтесь. Побольше, получше, поневероятней, понесбыточней. Поняли? Очень хочется полотенце махровое, две простыни и десять банок килек в томате? Нет проблем! Но что же вам всем так мало надо? Где полет фантазии? Просите, мечтайте, умоляю. Можно, конечно, французские духи с холодильником без очереди, и пол рабочего дня, и доброго начальника, и поездку на Гавайские острова...

Наслаждайтесь, растворяйтесь в иллюзиях (когда-то еще доведется). А теперь расслабьтесь и представьте, что все у вас уже есть и теперь надо знать только, что будет. Что там говорят мои карты? Тельцу обещается исполнение желаний в новом году. Козерогу — дальняя дорога, в конце которой — участок земельный на 600 соток. Так, дальше. Весы. Какой-то разговор в казенном доме, и завершится онный открытием собственного магазинчика «Дамское счастье». Серьезно, спали и видели? А вы, Водолей, чего желаете? Понял. Залезьте в мой правый карман. Нашли красный гладиолус? Так вы же просили любви.

Вообще в наступающем году ни для Овенов, ни для Львов, ни для Близнецов, ни для прочих ничего плохого не предвидится, одно только сплошное хорошее. Не слушайте астрологов про переворот, они просто шутят.

И напоследок, мои самые красивые, самые лучшие в мире, самые прекрасные, давайте научу вас летать. Не на дельтаплане, не на ковче-самолете, не во сне, а наяву и просто так. Хотите?

Прогноз записала Е. ЯКУШЕНКО.

## Ассоциация «МЕДИЦИНА, КУЛЬТУРА, СПОРТ» Фонда народной дипломатии



Квалифицированные специалисты (врачи, психологи, профессора, доценты и т. д.) дают подробные рекомендации о возможности сохранения вашего здоровья, здоровья ваших детей, избавления от вредных привычек и стрессов.

Выбирайте для консультации интересные вас темы:

1. Душевное равновесие. Способы предупреждения и нормального разрешения конфликтных ситуаций.
2. Способы избавления от табакокурения.
3. Современные противозачаточные средства, другие способы предохранения от беременности.
4. Половая жизнь женщины: норма и патология.
5. Половая жизнь мужчины: норма и патология.
6. Как избавиться от избыточного веса.
7. Уход за кожей лица и тела (укажите тип кожи).
8. Режим и кормление ребенка до 1 года.
9. Режим и питание кормящей матери.
10. Рекомендации по рациональному питанию при различных заболеваниях (печени, почек, сердечно-сосудистой системы, суставов, сахарном диабете).
11. Рекомендации по устранению де-

фектов женской фигуры.

12. Китайская гимнастика для молодых и пожилых.

13. Европейская гимнастика на силу, ловкость, выносливость и быстроту.

14. Гимнастика для грудных детей.

15. Закаливание ребенка. Предупреждение простудных заболеваний.

16. Упражнения для улучшения зрения.

17. Рекомендации женщинам в период климакса.

18. Дыхательная гимнастика при нормальных и отдельных заболеваниях.

19. Рекомендации по уходу за волосами: а) жирными, б) сухими.

20. Рекомендации по удалению избыточных волос на теле.

Оплата наложенным платежом от 10 до 20 рублей за каждую отдельную тему. Часть средств поступит в благотворительный фонд Ассоциации на нужды медицины, культуры, спорта.

Просьба на конверте (в который вы должны вложить пустой конверт с вашим обратным адресом) обязательно указывать номер темы и разборчиво писать ваш адрес.

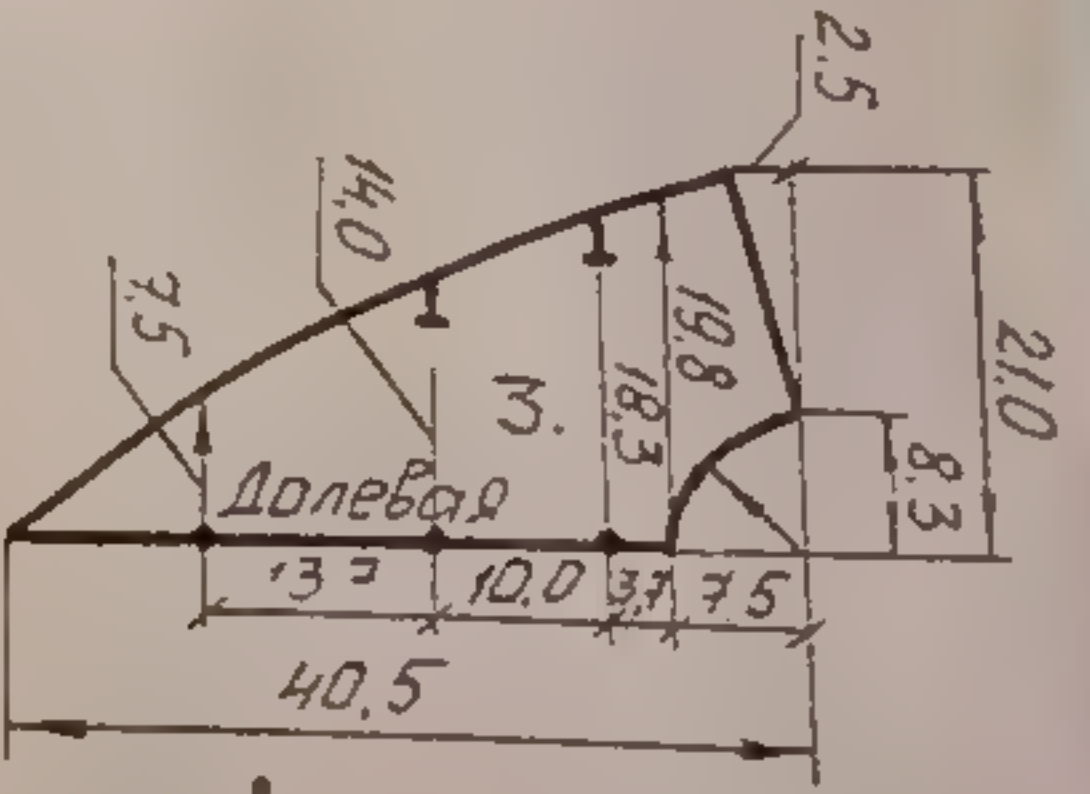
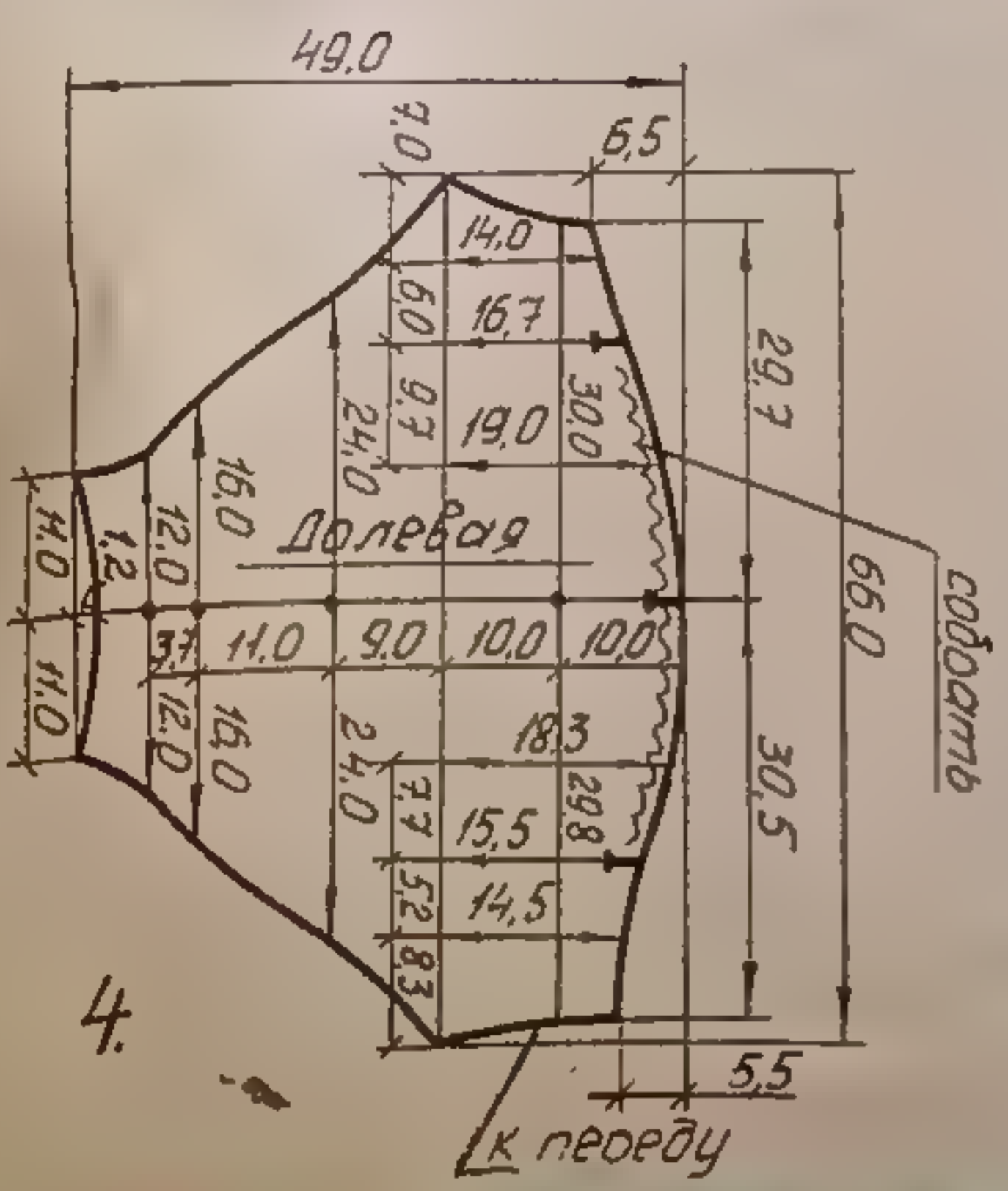
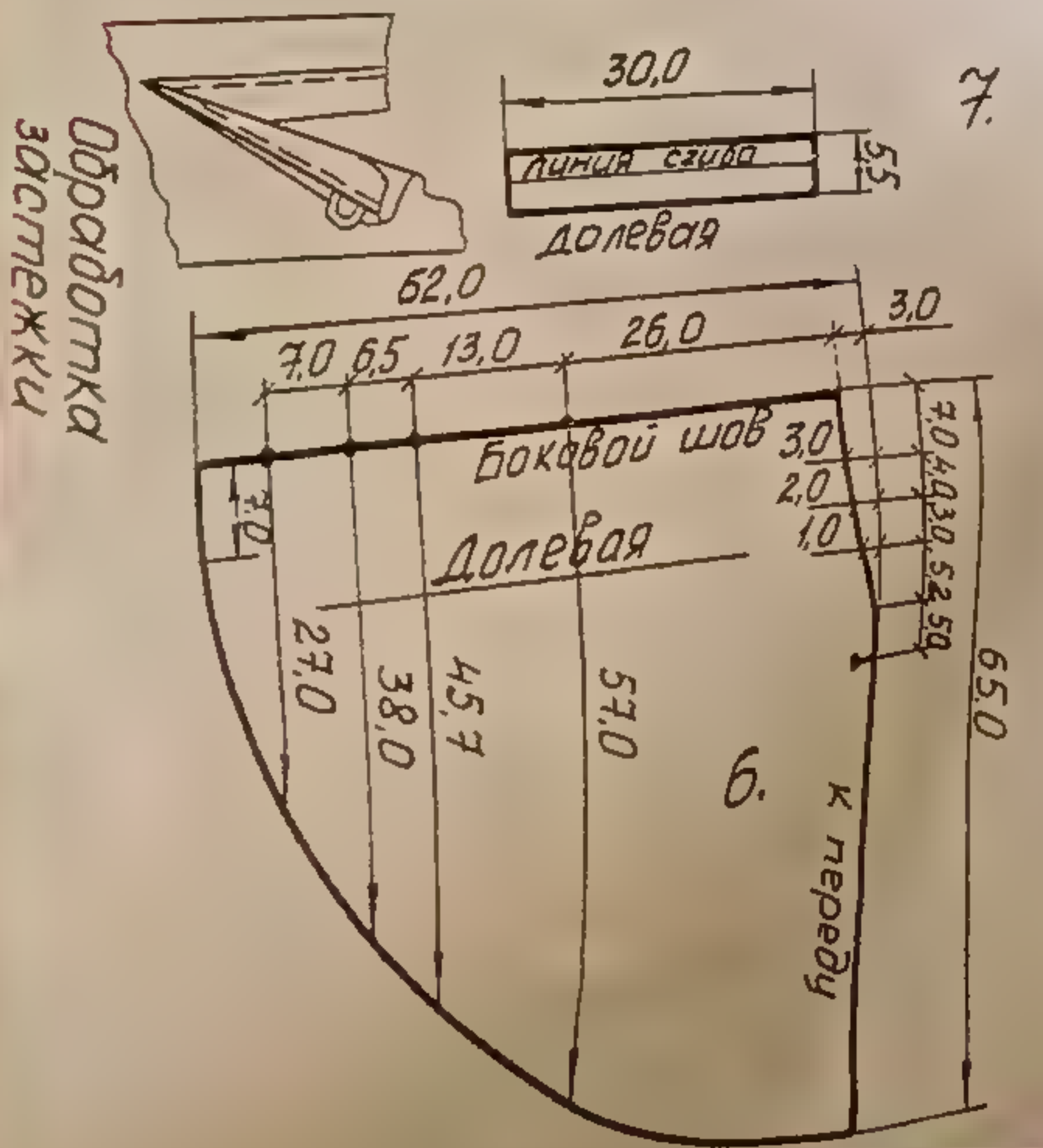
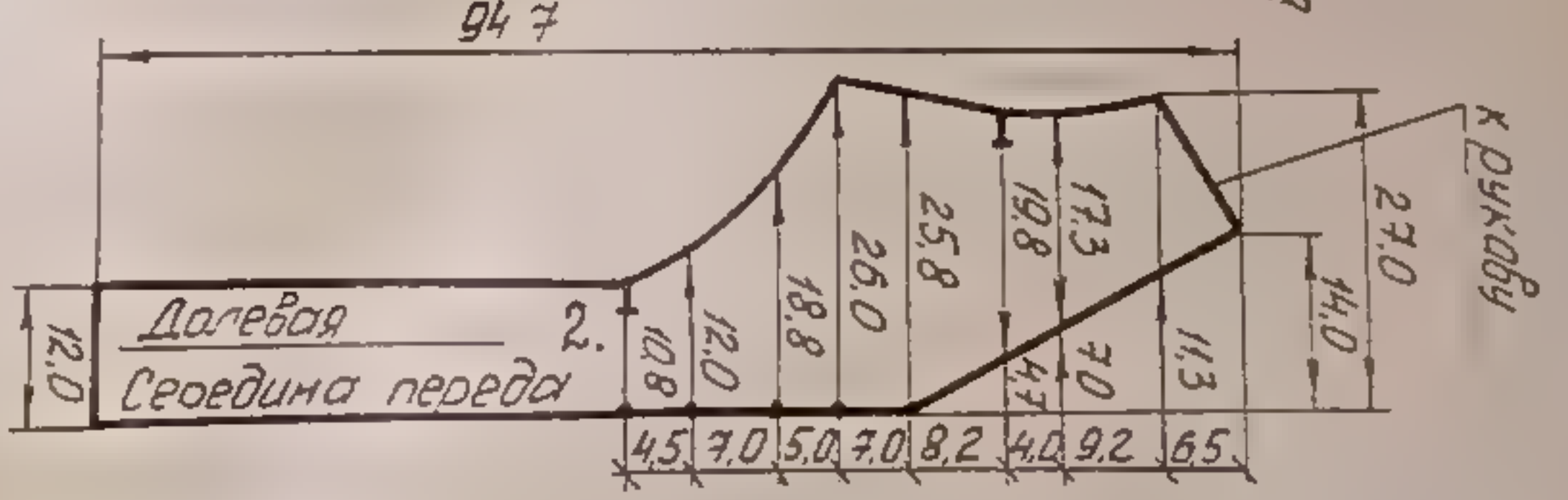
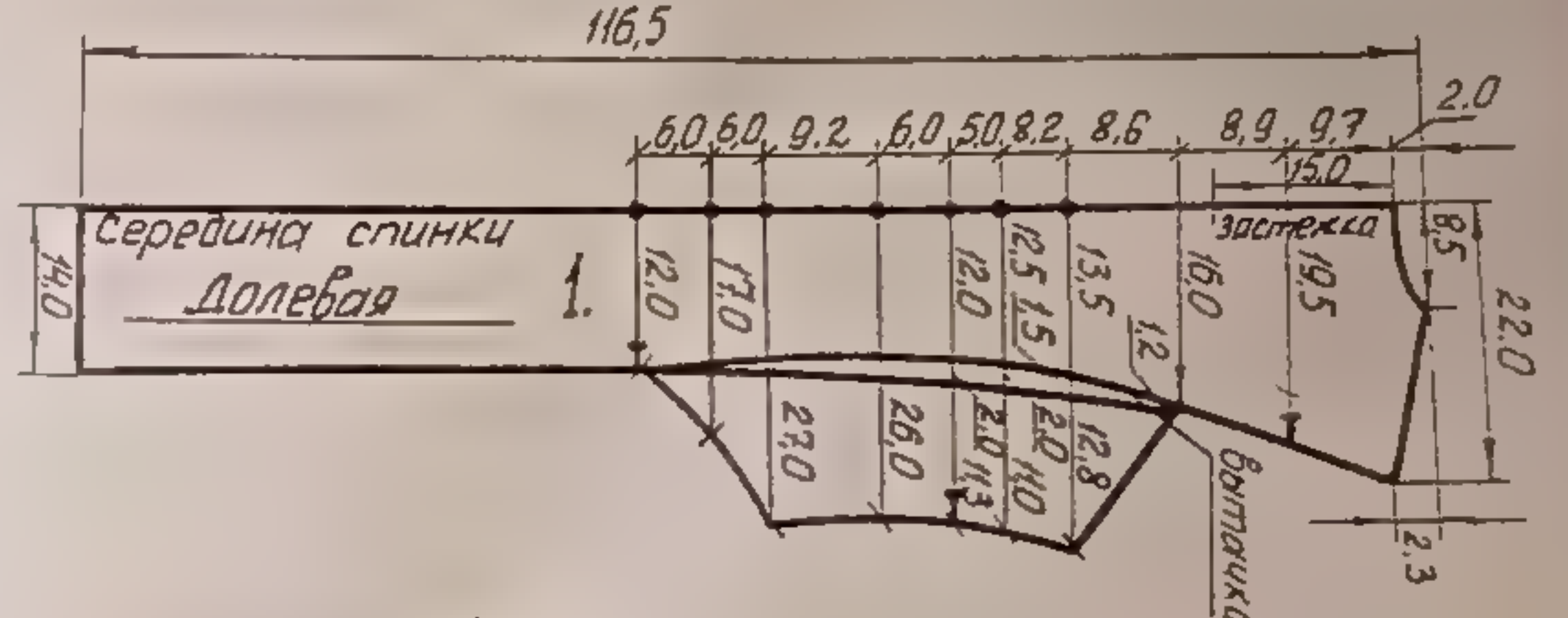
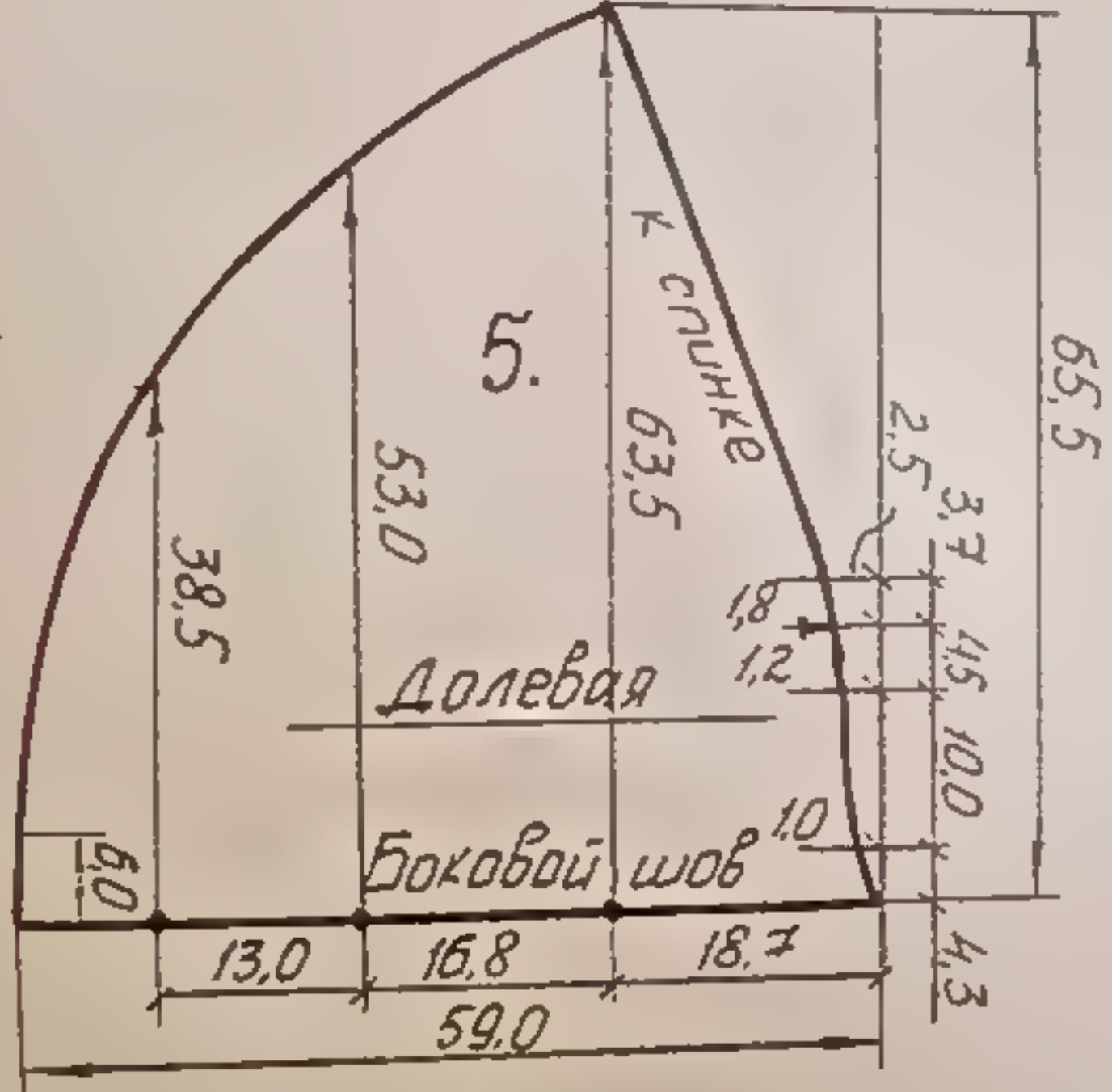
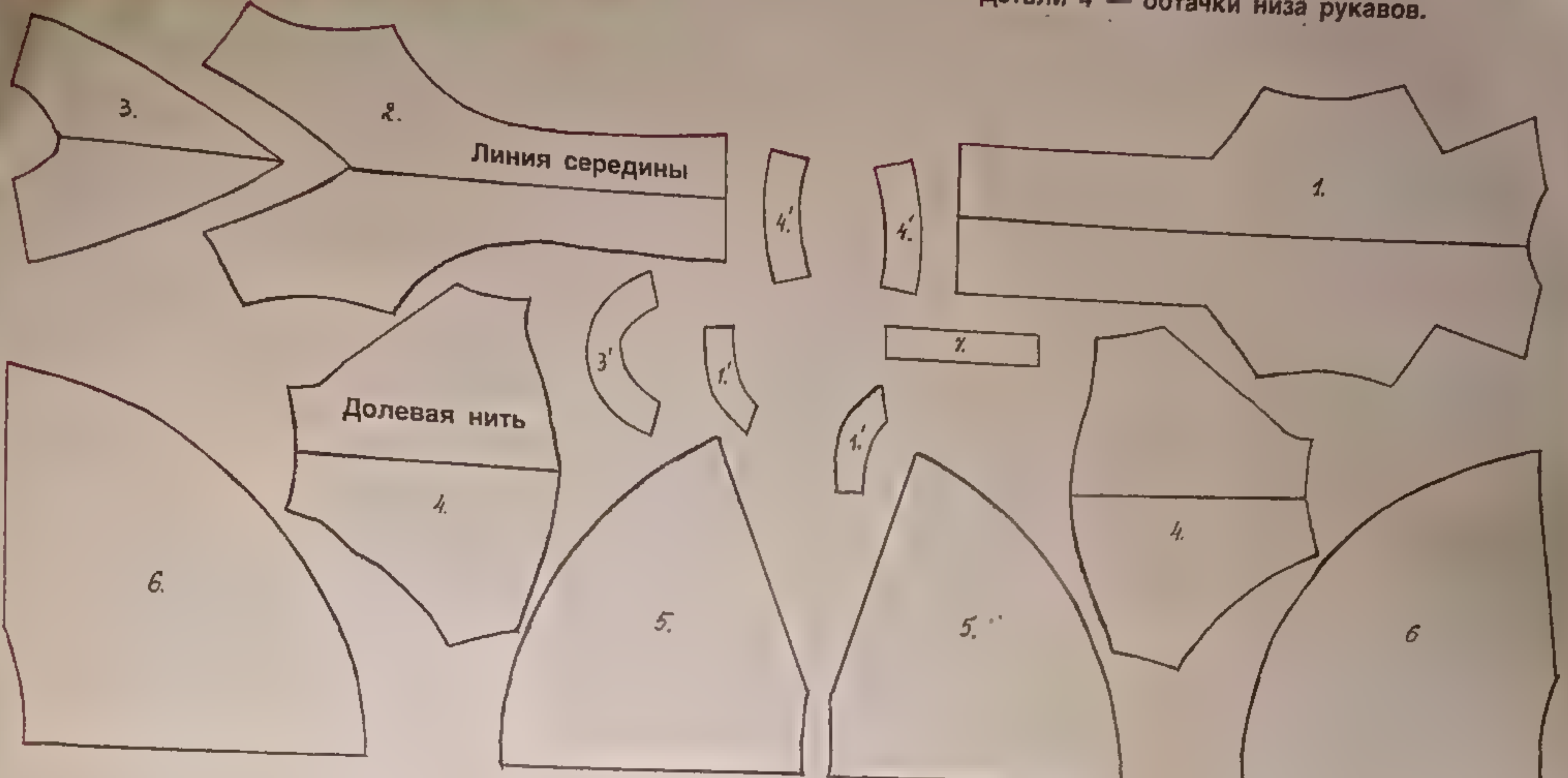
Адрес Ассоциации: 127521 г. Москва, 9-й проезд Марьиной рощи, д. 6. Телефон для справок: 219-32-09.



# Детали, выкройки, вышивки...

Детали 1', 3' — обтачки выреза горловины.

Детали 4' — обтачки низа рукавов.



Детали края выполнены без припусков на швы. Детали 1, 2, 3 изображены наполовину, так как вторые половины их симметричны.



Эти два качества удачно сочетаются в платье, которое мы сегодня предлагаем вам сшить.

## ЖЕНСТВЕННОСТЬ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Вы уже, несомненно, заметили, что мода сейчас возвращает нам женственность, романтичность. И наряду с объемными, удобными юбками и блузонами, которые по-прежнему популярны хотя бы благодаря своей функциональности, модные коллекции и журналы все чаще демонстрируют изящные платья со множеством мягких, женственных деталей.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки. Легкая приталенность, модный крой низа со вставными клиньями, уже идущий на смену годе, вставка-пластрон на груди, которую можно видоизменять по своему желанию и вкусу, объемное плечо — все это придает платью своеобразный стиль. Мы предлагаем также несколько вариантов, которые вы можете использовать, если не являетесь новичком в искусстве шитья: чертежи строятся на основе базовой модели, а детали — воротнички, пояса, вставки и т.д. — вы выберете сами.

Обратите особое внимание на низ платья: его можно легко превратить в юбку, если на основе наших чертежей определить длину и оформить верх юбки притачным поясом. Из верхней же части при желании легко сделать блузу, несколько удлинив ее, обработав низ и дополнив пояском.

Ткань? Здесь выбор также велик. Шерстяной или шелковый креп, хлопок, трикотаж любого цвета,

лучше однотонные. Интересные варианты дает использование двустороннего материала, например, креп-сатина и т.п. Возможно и комбинирование тканей.

Размер 164—92—100. Расход ткани — 3,5 м при ширине полотна 1 м 40 см.

Кокетка или вставка спереди опущена ниже линии талии — это удлиняет фигуру, стройнит. Вытачки-рельсы на спинке — они продолжают линию кокетки — опущены до краев подола. Расширенный силуэт платья создается клиньями или воланами, втачанными по низу в рельефы полочки и спинки. Их можно заменить вставками из крупных или мелких складок, плиссе, гофре.

Шьем платье в такой последовательности:

- \* Соединяем кокетку платья с полочкой.
- \* Сметываем спинку по рельефам.
- \* Сшиваем обе эти подготовленные детали по плечевым и боковым швам.
- \* Приметываем воланы.
- \* Головку рукава собавиваем на нитку, сметываем рукав по внутреннему шву и вшиваем в пройму.
- \* Горловину, низ рукава и подол обрабатываем, как обычно.
- \* Швы застрачиваем, обрабатываем.
- \* Вшиваем планку для застежки, располагаем на ней кнопку или пуговицу.



пликацией, вензелем, кружевом. К гладкой кокетке подберите украшения: сейчас в моде изделия из металла, керамики, кожи, пластмассы, дерева...

Н. САЛЬКОВА,  
художник-модельер.  
Чертежи Ю. УЛЫБИШЕВОЙ  
конструктора-модельера.





# Лотите узнать свои пр

## ЭТОТ ТЕСТ ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫ НЕЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК

1. Сегодня вы чувствуете себя нескладной и неудачно одетой, и вдруг знакомая говорит, что вы прекрасно выглядите. Вы благодарите, а про себя думаете:

- а) интересно, что ей от меня нужно?
- б) воистину, на вкус и цвет... уж плоха сегодня?
- в) может, и вправду я не так комплимент — маленькая безвредная лезть.
- г) комплимент, он и есть комплимент — маленькая безвредная лезть.

2. Начальник дал вам задание, подробно оговорив, как его сделать. На полпути вы обнаруживаете более рациональный способ выполнения работы. Что будет дальше?

- а) вы продолжаете неукоснительно следовать инструкциям;
- б) делаете работу так, как считаете нужным, — ведь важен лишь результат;
- в) следуете духу, а не букве указаний: используете все ценное, что в них есть, отбрасываете то, что не работает;
- г) спрашиваете начальника, можно ли делать по-своему, ведь худшее, что он может сделать, — это ответить «нет».

3. Друзья приглашают вас в новый «шикарный» ресторан. Вы:

- а) отказываетесь, поскольку «шикарное» — не в вашей натуре;
- б) с интересом соглашаетесь: хочется узнать наконец, о чем же столько разговоров;
- в) приятно оживаетесь, но и нервничаете: что же надеть?
- г) сомневаетесь, стоит ли идти, однако рады, что вас пригласили. Кто знает, может, там и понравится.

4. Ваша любимая тетя не-прошенно и во всеуслышание заявляет, что ваш поклонник — скучный и к тому же невоспитанный тип. Вы:

- а) пропускаете это мимо ушей в надежде, что со временем она к нему привыкнет;
- б) взрываетесь: как она смеет вмешиваться в ваши личные дела?
- в) задумываетесь, почему это она высказывается так категорично;
- г) испытываете тревогу: а вдруг она права?

5. Как часто вы... (поставьте

каждый пункт следующим образом: всегда — В, обычно — О, иногда — И, никогда — Н):

- а) ощущаете необходимость примерять одежду, спросить чье-либо совета?
- б) голосуете на выборах, руководствуясь рекомендациями своей любимой газеты?
- в) читаете книгу только потому, что о ней все вокруг говорят?
- г) удерживаетесь высказать свое мнение об увиденном фильме, пока не прочтаете рецензии на него?
- д) позволяете приятельнице уговорить вас купить что-то, вам совсем не нужное?
- е) сдаетесь на уговоры выпить или съесть больше, чем намеревались?
- ж) ищете повода для ссоры с мужем, если он в чем-то не оправдал ваших ожиданий?

6. У вас разногласия с подругой, скажем, по поводу деликатных сторон вашей семейной жизни. Вы чувствуете себя:

- а) неловко и сделаете все, чтобы замять разговор;
- б) в общем-то беззаботно: даже лучшие подруги могут иметь несовпадения в мнениях;
- в) упорно стараетесь, чтобы она переменила отношение к вашим проблемам;
- г) возмущаетесь: как она может думать такую чепуху?

7. Если у вас есть свободный вечер, который хорошо бы провести вне дома, вы предпочитаете, чтобы:

- а) ваш муж (приятель) все планы строил сам. Вам нравится, когда мужчина решение вопросов берет на себя;
- б) сами выбираете, что делать: в том, что касается хобби, времяпрепровождения, ваши с мужем представления не всегда совпадают;
- в) считаете, что, прежде чем что-то предложить, он должен спросить вашего мнения;
- г) вы вместе решаете, куда пойти.

8. Вам предстоит большая покупка. Как вы себя поведете:

- а) доверитесь импульсу и своим здравым инстинктам;
- б) тщательно взвесите все «за» и «против» перед тем, как сделать выбор;
- в) возьмете с собой в магазин знакомого приятеля;
- г) предварительно переговорите со множеством друзей, выслушаете их советы.

9. Часто ли вы выходите из себя?

- а) редко: в жизни не так уж много вещей, из-за которых нужно расстраиваться;
- б) часто: у вас нет самозапрета на выражение эмоций;
- в) случается, если вас на это провоцируют;
- г) почти никогда, хотя такие симптомы, как жестокая головная боль, говорят о том, что следовало бы чаще!

10. Если есть кто-то, кого вы не выносите, так это люди, которые:

- а) пытаются навязать вам свой образ мыслей;
- б) никогда не скажут, что у них на уме;
- в) все время меняют свои взгляды;
- г) легкомысленны настолько, что не отдают себе отчета в том, что думают и говорят.

11. В какой из нижеперечисленных сфер жизни ваши взгляды решительно отличаются от взглядов ваших родителей (отметьте все, что считаете нужным):

- а) карьера;
- б) религия;
- в) этика, взаимоотношения с людьми;
- г) политика;
- д) хобби и увлечения;
- е) способ проводить свободное время;
- ж) сексуальные отношения;
- з) стиль жизни.

12. Истинны ли следующие высказывания? (Пометьте каждый пункт: истинны — И, ложны — Л, не знаю — Н):

- а) терпеть не могу разногласий и сделаю все, чтобы их избежать;
- б) меня можно назвать кем угодно, только не соглашателем;
- в) большинство моих друзей, подобно мне, одиноки (женаты);
- г) я редко вступаю в пустые разговоры;
- д) я часто думаю, что жизнь вышла из-под моего контроля;
- е) люди часто обращаются ко мне за советом;
- ж) мне тяжело признавать свои ошибки;

з) мои ближайшие друзья — это, как правило, независимые, прямые, искренние люди;

и) приняв решение, я ни за что его не меняю.

13. Представьте, что муж предлагает нечто такое в интимных отношениях, что кажется вам чересчур эксцентричным. Вероятнее всего, вы:

- а) согласитесь из любопытства;
- б) согласитесь, но только в том случае, если поймете, что для него это очень важно;
- в) уступите, потому как считаете, что должны уступить;
- г) согласитесь, хотя вам претит, когда вас вынуждают сделать то, что вам не по душе.

14. Скорее всего вы отождествили бы себя с:

- а) камнем, прочным и долговечным;
- б) ивой, что клонится, не ломаясь;
- в) ветром — силой, с которой нельзя не считаться;
- г) рекой: она течет по-разному в зависимости от рельефа местности, но сама остается при этом неизменной.

### ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

|   |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|
| 1. а — 3  | б — 1 | в — 0 | г — 2 |
| 2. а — 0  | б — 3 | в — 2 | г — 1 |
| 3. а — 3  | б — 2 | в — 0 | г — 1 |
| 4. а — 2  | б — 3 | в — 1 | г — 0 |
| 5. Оцените каждый ответ следующим образом: В — 0 очков, О — 1 очко, И — 2 очка, Н — 3 очка. |       |       |       |
| 6. а — 0  | б — 1 | в — 2 | г — 3 |
| 7. а — 0  | б — 3 | в — 1 | г — 2 |
| 8. а — 3  | б — 2 | в — 0 | г — 1 |
| 9. а — 3  | б — 0 | в — 1 | г — 2 |
| 10. а — 1   | б — 3 | в — 2 | г — 0 |
| 11. Оцените каждый отмеченный пункт одним очком.  |       |       |       |
| 12.   | И     | Л     | Н     |
| а   | 0     | 3     | 1     |
| б   | 3     | 0     | 1     |
| в   | 0     | 3     | 2     |
| г   | 3     | 1     | 2     |
| д   | 0     | 2     | 1     |
| е   | 2     | 0     | 1     |
| ж   | 3     | 1     | 0     |
| з   | 2     | 3     | 1     |
| и   | 3     | 1     | 2     |
| 13. а — 3   | б — 2 | в — 1 | г — 0 |
| 14. а — 3   | б — 1 | в — 2 | г — 0 |



# За дракона о любви и браке



мейной жизни. Такая семья живет, как на пороховой бочке, и когда произойдет взрыв, предсказать невозможно. Сказать же, что его не будет вовсе, тоже нельзя.

Ахматова и Гумилев не прожили и двух лет; Санд и Мюссе расстались через два года; А. Н. Толстой и Н. В. Крандиевская-Толстая развелись после 20 лет совместной жизни; расстались Ходасевич и Берберова, «горьким» романом назвали отношения Дункан и Есенина. Примеры можно множить.

В чем же проявляется векторность, то есть односторонненность отношений?

«Хозяин» как бы заволакивает «слугу». В присутствии «слуги» он расслабляется, начинает лучше себя чувствовать, раскрепощается.

В. Ф. Булгаков пишет: «Я видел Льва Николаевича и Татьяну Андреевну вместе и могу отметить, что Лев Николаевич с исключительной внимательностью относился к своей свояченице. В ее присутствии он, хоть и глубокий старик, даже как-то по-особому веселел. Видно было, что она всем своеобразием своим и своей манерой привлекала, забавляла и занимала его».

Но и «слугу» устраивает такое положение ве-

щей. Ведь «хозяин» — это тот неуловимый, неосознанный, загадочный идеал, к которому он стремился всю жизнь. «Слуге» достаточно одного присутствия божества рядом, и это расцветивает жизнь новыми красками. Часто «слуга» видит в «хозяине» и то, чего у него самого нет. Это обожание, преклонение и становится причиной терпения и всепрощения «слуги».

Ф. И. Тютчев (год Кабана) в письме жене Эрнестине (год Лошади) признается: «Ах, насколько ты лучше меня, насколько выше! Сколько достоинства и серьезности в твоей любви, и каким мелким и жалким я чувствую себя рядом с тобой».

Мюссе писал Жорж Санд: «Я хочу воздвигнуть тебе алтарь, хотя бы на собственных костях». В другом письме есть следующие строки: «...в твоих объятиях был момент, воспоминание о котором мешает мне до сих пор и еще долго будет мешать приблизиться к другой женщине».

Но как же отвечает человек, ставший объектом такого обожания и поклонения? «Хозяин» никогда не может оценить всех достоинств «слуги» и часто стремится его подавить.

Отсюда удивление Гумилева: «Мне и в голову не приходило, что она

талантлива. Ведь все барышни играют на рояле и пишут стихи...»

Ксения Куприна в своих воспоминаниях об отце пишет: «Мария Карловна — умная, светская, блестящая женщина — задалась целью обуздать буйный нрав Куприна и сделать из него знаменитого писателя... Немало было тогда разговоров, что Куприн обязан признанием его таланта своей жене-издательнице...» (Куприн родился в год Лошади, его жена — в год Крысы).

Александр Дюма-сын (год Обезьяны) пишет другу о своей жене Н. И. Нарышкиной (год Крысы): «Мне доставляет удовольствие перевоспитывать это прекрасное создание, испорченное своей страной, своим воспитанием, своим окружением и даже своей праздностью».

Если жертвенность «слуги» еще как-то можно понять, хоть она и переходит границы разумного, то нарастающая бесчувственность, безжалостность «хозяина» часто будоражит окружающих. Только «слуга» воспринимает его со смирением и часто с восхищением.

Н. Берберова вспоминает: «...ночами Ходасевич пишет. Я сплю, прижав к груди его пижаму, чтобы она была теплой, когда он захочет ее надеть... Часто ночью он будит меня: «Давай кофе пить, давай чай пить, давай разговаривать». Я кляну носом».

Гумилев признавался впоследствии: «Да, конечно, теперь я сознаю, я был во многом виноват. Я очень скоро стал изменять ей... Но я не видел греха в моих изменах. Они, по-моему, прекрасно уживались с моей бессмертной любовью. А она требовала абсолютной верности. От меня. От себя...»

Казалось, узнав столь мощную структуру, можно попытаться использовать ее рационально: раз у каждого знака есть «слуга», так давайте общаться только со «слугами». Но не обольщайтесь! Не стоит стремиться к постоянной роли

«хозяина» в векторной паре, поскольку она не дает никаких преимуществ и не избавляет от мучительных уз кольца. «Хозяин», произвольно, но безраздельно подчиняя «слугу», тоже не защищен от стрессов. Постоянное возбужденное состояние, переизбыток страстей на уровне шекспировских — все это причина не только ревности, ссор, но и постепенного, необратимого ухудшения здоровья обоих.

Вот хронология двухлетнего романа Мюссе и Санд: «...летом и осенью 1833 года влюбленные наслаждались счастьем, которое омрачил лишь нервический припадок, происшедший с Мюссе в лесу Фонтенбло... В декабре 1833 года Санд и Мюссе вдвоем отправились в Италию, однако по приезде туда Санд заболела... В Венеции заболел Мюссе: у него случилось что-то вроде тяжелой нервической горячки...»

Ксения Куприна так описывает жену Бальмонта (год Кота) — Елену Бальмонт (год Дракона): «Его жена Елена оказалась мне очень древней, хотя в то время она была еще, наверное, молодой женщиной. Но невероятная любовь к Бальмонту превратила ее в ... беззубую, высохшую мумию, в которой жили только странные, трагические глаза».

На этом можно было бы и закончить описание столь необычного явления, когда люди не могут жить друг без друга, но и жить вместе не могут. Однако остается вопрос: что же делать? Можно ли в такой паре прожить всю жизнь?

Прежде всего не надо бежать от кольца, не надо его бояться, о нем надо только помнить. Ведь мы принимаем как должное смену времен года, восход и заход солнца и не пытаемся изменить эти явления.

«Хозяин» обязан жалеть «слугу», а тому надо расслабиться и смириться с тем, что «хозяин» всегда прав, что вклад «слуги» в любое совместное дело будет огромен, а вознагра-

ждение мизерно — ничего не поделаешь.

Если же пошла «раскрутка» кольца: участились скандалы, ссоры и т. п., то лучше расстаться.

Инициатором разрыва может стать только «хозяин». Пока он не отпустит или не оттолкнет «слугу», заинтересованный кем-то или чем-то, тот и не подумает уйти. Он будет цепляться за своего кумира до последнего. Так Дельмас (год Кота) — страстная Кармен, воспетая Александром Блоком (год Дракона), до последних дней жизни поэта не смогла смириться с мыслью, что она ему не нужна.

Отпущенный из кольца «слуга» обычно очень быстро набирает очки, делает карьеру. Ведь супруги в таком союзе взаимно перекрывают друг другу пути в достижении успеха, в делах, и слишком много сил требуют их личные отношения. Дети также страдают от «грозовых» отношений родителей.

Передышки в столь роковом союзе дают длительные разлуки, полное погружение в дело. Попробуйте меньше общаться — ваш союз станет союзом вечно влюбленных.

Вообще надо отметить, что благополучно жить на пороховой бочке можно только в необычных, почти военных условиях.

Декабрист Андрей Розен (год Обезьяны) и его жена — Анна Розен (год Змеи) были всегда вместе: на каторге, в ссылке, на войне на Кавказе. Но, вернее сказать, не вместе, а на небольшом расстоянии, разделенные решеткой, казармой и т. п. О них писали, что «Андрей Евгеньевич со своей женой представляют идеал супружеского счастья». Они немного не дожили до бриллиантовой свадьбы.

Так что шансы на успех есть у каждого даже в сложном и драматичном векторном союзе.

Жанна АККУРАТОВА,  
Григорий КВАША.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.





my girl









А помните лучезарные предвыборные обещания наших кандидатов в парламентарии? Сколько ласковых, благодарных слов было произнесено в адрес матерей-тружениц! Какие замечательные программы-заботы о детях декларировали наши будущие избранники! Какой огромный заряд оптимизма получили сердца доверчивых женщин!

Что проку от этих горьких воспоминаний? Вон оно как сегодня повернулось... На митинги мы ходили дружными рядами, а в очереди за детскими ботинками или молоком каждый за себя, и готовы к драке, если не достанется. Терпение не беспредельно, нервы истрепаны в оскорбительной борьбе за пеленки и колготки. Жалея нас, изумляясь нашей беспомощности, уже и американские пенсионеры всевозмездно подумывают, как бы им приехать и научить нас сводить концы с концами.

Спасибо, конечно, добрым зарубежным людям. Но, может быть, меры спасения собственных стариков и детей все-таки лучше принимать самим? Какой сельсовет, районная или областная власть, какая общественная организация, только что созданная или старая, намерены обеспечить тех же стариков и детей теплом и хлебом? Конкретная, пусть и малая, помощь сегодня дороже, чем любые проникновенные слова о милосердии и благотворительности. А самое естественное, самое острое чувство, которое должна испытывать наша власть, — это стыд. Стыдно перед безутешными, смертельно уставшими матерями, которые в одиночку бьются за кусок хлеба для своих детей.

Снимки прислали на наш фотоконкурс В. ЩЕКОЛДИН и А. СЕМАШКО.



## Веселые гулянья

С мастером Валерием Жигальцевым «Крестьянка» впервые познакомилась лет десять назад. Тогда коридоры и комнаты журнала расцвели пестрой, яркой, неудержимой, веселой ярмаркой: деревянные скульптурки разбежались по столам и стенам в затейливом хороводе.

Валерий родился в Калинин, учился в Москве, но мастером стал в Кирове. В училище он изучал миниатюрную живопись Палеха, Холуя, Мстеры, самый утонченный слой народного искусства, а тут, в Кирове, руки заиграли с пенькой, берестой и деревом. Будто всегда жили где-то в глубинах сознания, в тайниках души эти простодушные и лукавые типы народного гулянья: скоморохи и офени, удалцы и карусельщики, продавцы и покупатели, кукольный театр и русский полупират-полурасстрига — разбитные, все-то знающие, все-то умеющие, с улыбкой от уха до уха, а если и с хмурью на челе, то с напускной хмурью, чтобы понеожиданней расплыться в озорной ухмылке.

Вот бабка в кацавечке и валенках потряхивает грибной ниткой. А что платок на ней с люрексом, так то ж мелочь, ерундовинка, люрексы этот. И продавцы на базаре — черноусые, в квадратных кепках, чем не пираты? Все течет, да не все меняется. Народные типы не меняются, они-то и приходят на жигальцевскую ярмарку, людей посмотреть, себя показать.

Но негде бегать жигальцевским фигуркам в наших жалких квартирках, и тогда Валера решил забросить их на стены — так он изобрел свои панно. В них больше декоративности, искусности, виртуозной становится резьба по бересте. Счастливый материал — береста — укладывается на панно то лиричными купами деревьев, то легким дымком отлетает от русской печи, парит игривыми облачками над забавным велосипедистом. Да и дамочки теряют пышность форм, утончаются, все более напоминают цветные сны. Так с берестой не работал, пожалуй, никто.

Валерий уже потрудился в Финляндии: оформлял аэровокзал. Сыплются заказы из Италии, Германии, Бразилии. Он не зазнается: работа есть работа, она и в Африке работа.

Не богатеет: после наших посредников, без которых он пока обойтись не может, на пачку сигарет бы осталось. Не скучает: возвращается с работы на свою кухню, врубает токарный станок, а жена читает вслух — она учительница.

Так и живут.

Работы Валерия Жигальцева украсили календарь «Крестьянки» (см. 15-ю стр.) и четвертую обложку журнала.

— Какие я делаю операции?

Разные. Все, что может исправить ошибки людей, отравивших землю, воду, воздух, а теперь получающих нездоровое потомство. Плюс каверзы природы. К примеру, родился ребенок, а часть органов находится не в животе, как полагается, а в груди. Надо быстро их вынуть, положить на свое место, зашить дырочку...

Бывает и такое: ребенок появился на свет с неясно выраженными признаками пола. Хирург Долецкий справляется и с этим адским просчетом природы. Оперирует уродливые родимые пятна. И банальные ап-

нию «Станиславу Долецкому»: он, Высоцкий, рад быть современником такого человека.

Хотела переписать хотя бы пару строк, но Долецкий неумолим.

— Нет, нет. Теперь все в друзьях у Володи. Я ведь так вам дал — неизвестное все же...

...Среди знакомых Долецкого много знаменитостей. Похоже, к нему тянет ощущение, что этот человек изначально невероятно одарен. Сложись жизнь иначе, везде бы добился успеха: в искусстве, писательском ремесле. К тому же у него дар проповедника и философа. А характер живой, доброжелательный и веселый. Газета что не редкость, тем более если профессия

занятие больше, чем себя.

— А как вы считаете, что женщина должна ставить на первый план: исполнение материнского долга или потакание слабостям своего характера? Известно, как она подвержена эмоциональным всплескам. Я вижу таких мам постоянно и понимаю, как тяжело с ними и детям, и в семье, и на работе. А если попробовать уверить себя, что вы — воплощенное спокойствие и выдержка, что для вас главное — не вы, а ваши близкие? Это и будет начало работы над характером, о котором принято думать, что с ним уже ничего не поделаешь. Развивайте в себе то, что

В последние годы стало заметнее исчезновение «звезд» со своих рабочих мест — будь то сцена, колхозное поле, писательский стол или институт. Многие ушли в политику. А на то она и политика, чтобы захватить и закрутить.

Станислав Долецкий — детский хирург мирового уровня, профессор, член международных академий, комиссий, обществ. Труды его переводятся на многие языки. Но он по-прежнему на рабочем месте. Потому как, что бы в государстве с постаментов ни летало, ни упразднялось и ни создавалось, больному ребенку нужен хороший доктор.

# Любите

пендициты. И травмы. Все-все. Многое он начал делать первым.

— Сколько же вашему самому маленькому пациенту?

— Малыш, которому от роду час жизни, — явление обыкновенное. Порою женщина еще не родила, а мы уже готовимся к операции: предварительные наблюдения заставляют бить тревогу.

Своей первой Государственной премии Станислав Яковлевич удостоился за разработку основ хирургии новорожденных.

То, что так скучно называется «разработка основ», есть спасение только что проклюнувшейся жизни. Об этом Владимир Высоцкий написал стихи. Страница и еще пол. Размашистая подпись поэта. И примечание к посвяще-

тебя погрузила в самую сердцевину человеческих страданий?..

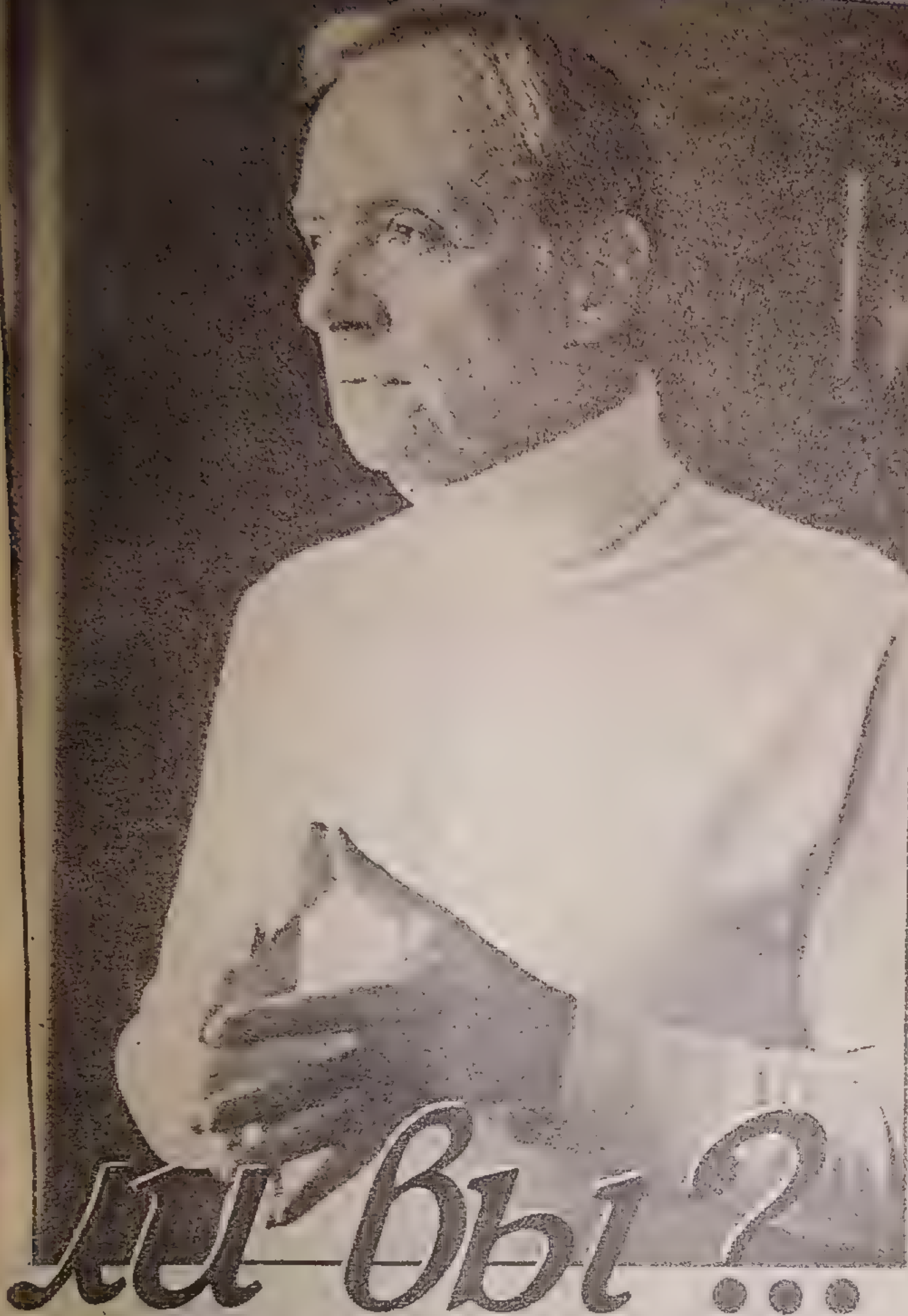
— Человек обязан владеть собой. Эта мысль кажется такой избитой, что в суть ее никто вникать не хочет. Не только врач, каждый должен делать свое дело с добром и оптимизмом. И не спихивайте на природу: мол, она меня обделила. Человек отлично знает, что в нем хорошо, что плохо. Плохое надо тормозить усилием воли. Не жалеть времени на аутотренинг. Я свято верю именно в него, а не в успокоительные таблетки. Я говорю себе: ты это делаешь не для себя, а для того, чтобы твоё дело делалось хорошо...

— Для этого, Станислав Яковлевич, как минимум надо любить свое

изначально заложено в каждой женщине: волю, терпение, подвижность. На моей памяти много примеров героических мам, без которых мои усилия как хирурга ничего бы не дали.

Я понимаю, почему хирург Долецкий со страстью заговорил не о своих операциях. Что мы, непрофессионалы, можем в том понять? Тут он справится сам. Но есть вещи, где его всемогущие руки бессильны. Можно прооперировать мальчишке кровоточащую язву, «зашить дырочку». Но как быть, если знаешь, что довело ребенка до операционного стола? В семье постоянная «напряженка», ссоры, истерики. Ребенок нервничает, переживая за папу и маму. Он живет в неустойчивом и ненадежном доме, как на бочке с порохом.





# мы вы? ...

— Приходит иногда мамаша на прием. Смотрю: модные украшения на ней. А ребенок запущен. Я не против красивого вида. Я — за. Но знаю, за счет чего это делается. На службе, вероятно, такая мама старается не отстать от коллег по части кофточек и сережек. А ребенку что остается от ее гигантских усилий? Понимаете, что ужасно? Ребенок потерял в жизни женщины главенствующую роль. И такие далекие, казалось бы, друг от друга вещи, как операционный стол и дом без заботливой матери, связались единой цепью. Тяжелой и мучительной.

В операционной хирург обречен на молчание. Но у Долецкого много книг, где он пишет о своем бо-

лее чем тридцатилетнем опыте общения с детьми и родителями.

— Зачем заводить детей, если ты очень занят? Зачем обрекать их на одиночество при живых родителях? «Ах, доктор, посмотрите мою дочь. Наверное, у нее грыжа. Резко увеличился живот». Девочке тринадцать лет. «Ну а когда вы это заметили?» Смятение. «Разве вы не приглядываетесь, как формируется девочка?» Недоумение. А девочка попросту беременна. До какой же степени надо не обращать внимания на свое чадо, чтобы ничего не заметить: ни в поведении, ни в настроении!..

— Вы считаете, что рождение ребенка необходимо планировать?

— Безусловно. Это

слишком ответственно, чтобы быть лишь завершением любовных отношений. Слишком серьезно. Что у вас есть для того, чтобы родить ребенка? Какие усилия вы приложили, отказывая себе во многом, чтобы, только появившись, он не почувствовал всех «прелестей» нашей жизни? Ах, вам до этого дела нет! У вас страсть. Во всем мире со второго класса в школах детей учат быть родителями. Понимание родительской ответственности в них пытаются пробудить с малолетства. А у нас, видите ли, пылкие чувства как бы невзначай завершаются отцовством и материнством.

— Профессор, планирование ребенка — это как-то не по-нашему. Не в тра-

дициях, что ли...

— Знаете, чуть больше рациональности, здравого смысла в личной жизни двоих не повредит. Говорю вам это как человек, испытавший многое и стоящий на защите слабейших — детей... Сегодня мы не знаем всех причин, из-за которых возникает порок развития организма. Однако то, что есть неблагоприятные моменты для зачатия здорового ребенка, несомненно. Во Франции известны так называемые виноградные дети, зачатые в пору, когда бродит молодое вино. Чаше, чем другие, именно они оказывались неполноценными. Вы спрашиваете, в какой период рождаются наиболее здоровые дети. Логично полагать, что для нашей средней полосы свадьбу лучше играть осенью. Организм отдохнул, восстановил зимне-весеннюю нехватку витаминов. Нервная система отдохнула. Поэтому и дети, рожденные между апрелем и июлем, производят впечатление более здоровых и выносливых.

— А что бы вы посоветовали своей внучке перед свадьбой?

— Я сказал бы ей: «Признайся себе честно: ты согласна подчиниться?»

— Подчиниться? Кому?

— Как кому? Мужу!

— Но как же с нашим разводом?

— Да оставьте! Выбросьте из головы. Если хотите иметь нормальную семью. Люди, вступающие в брак, должны быть готовыми к тому, чтобы все время приспосабливаться. Ты к нему. А он к тебе. Приспособление в браке — великая вещь. С выяснения «кто у нас главный», «а я так хочу», «это мое право» начинаются все семейные драмы.

— Предположим, она согласна подчиниться. Что же дальше?

— А дальше спроси себя: готова ли ты к такой сложной профессии, как домоправительница? Охота ли тебе всем этим заниматься? Нравится ли

тебе это? Одно дело — думать, чем бы сегодня поразить кавалера, другое — кастрюли и умение быть дружелюбной, веселой в своем доме даже тогда, когда кошки скребут на сердце. Если этого нет, какой же это будет дом? Лучше не ходить замуж...

— А как же?

— А так. Я считаю, что, прежде чем пожениться, надо пожить вместе. Не наезжать друг к другу для приятного времяпровождения, а вместе вести хозяйство, жить семейной жизнью. Люди часто сходятся не по тем параметрам. «Я люблю Криса Кельми!» «И я его люблю». «Ура! У нас одинаковые вкусы!» Это ерунда. Все проявится в повседневных проблемах и заботах. Ведь это логично. И зря старшее поколение смотрит на это косо. Надо отрешиться от каких-то догм во имя того, чтобы ошибка в выборе спутника жизни не обошлась слишком дорого.

— Не могу согласиться с вами. Все-таки штамп в паспорте — это какая-то гарантия, что люди не разбегутся от пустячной ссоры.

— И естественно, что вы не согласны. Я — мужчина, вы — женщина. У нас разные фамилии. Разный жизненный опыт. Я просто предлагаю вам свой. Уверен, что даже женитьба по причине скорого появления ребенка очень часто — начало глубоких драм. Да, женился. Нужно было. А теперь ребенок подрос. Папа поглядывает на сторону...

— Сейчас распространена теория, что не следует делать трагедий из «случайных связей»...

— Да, есть такое: если за изменой нет серьезного чувства, то она прощательна. Как говорил один известный конфетанс во времена моей молодости: «Здоровый левак укрепляет брак». Я не разделяю эту точку зрения. Мужьям бы сказал так: если уж сорвался, молчи, это твоя ошибка.

Думать, что все пройдет, перемелется, наив-



но Марина есть измена, как ее ни называй и ни оправдывай. Не верю, что все можно забыть и простить. Я сторонник стабильных супружеских отношений...

Быть может, Станислав Яковлевич так строг и бескомпромиссен опять же потому, что знает: в эпицентре семейных драм — все тот же ребенок. Это в его душе и организме идет разрушительная работа, пока папа и мама ищут «любовь до гроба».

— Неблагополучные семьи — это, как правило, страдающий ребенок. Там, где оба заняты выяснением отношений, не до детей. «Три кита», на которых стоит воспитание характера, — игра, спорт, труд — подразумевают участие взрослых. Я твержу во всех моих книгах: возможно больше времени проводите с детьми. Собранному, оптимистичному, физически тренированному и развитому ребенку гораздо легче перенести возможные заболевания и травмы. Да он и менее им подвержен. Мама жалуется: «Доктор, у меня такой нервный сын уродился!» А при более откровенном разговоре понимаю, что не «уродился», а не повезло малышу с родителями.

— Бывают такие тяжелые ситуации, что в семье все абсолютно — жертвы.

— Безусловно. Но дети есть дети. Далеко не все требует особых жертвоприношений. Кто же не знает, что более двух часов в неделю ребенку нельзя сидеть у телевизора? Но кто к этому прислушивается? А ведь каждый взрослый человек может убедиться на себе, как телеэкран взвинчивает, «давит на психику». Я, например, совершенно сознательно себя ограничиваю. Для ребенка же телевизор — мамка и нянька, палочка-выручалочка для родителей. Сидит, смотрит, спасибо, не мешает.

— А время? Сколько домашних дел...

— Родители просто не

хотят считать время и использовать его резервы. Вот, к примеру. Ваш ребенок сидит за столом. Попробуйте отменить «золотое правило» детства — «когда я ем, то глух и нем». Научите его во время еды вести беседу. Разговаривайте с ним. Не торопясь, не давясь от возбуждения, рассказывайте о своих делах, спрашивайте его. Во-первых, это отучит наших melancholic отпрысков сидеть в глубокой задумчивости с набитым ртом. Во-вторых, в неторопливой беседе он научится не только говорить, но и слушать собеседника...

— Кстати, о еде. Станислав Яковлевич, как вы относитесь к этой очень болезненной сегодня проблеме?

— Видите ли, я глубоко уверен, что наш организм глуп, жаден и прожорлив. Отсюда мое отношение к проблеме питания. Я нахожу удовольствие в том, что ем мало. Если вечером попадаю в гости, а хозяйка отменная кулинарка, то на следующий день приказываю своему желудку: молчать!..

Этот вопрос Долецкому я задала не случайно. Он худощав, подвижен, изящен, и возраст «72» воспринимается как розыгрыш. Сложнейшие операции. Бывает, не по одному часу. Научная работа. Четыре раза в год разъезжает по дальним уголкам: учит, консультирует, оперирует. За последнее время написаны пять книг. К сожалению, не напечатаны — нет на них бумаги. Откуда силы у человека, за плечами которого труднейшая жизнь: репрессированные родители, голодная юность, добровольцем на фронт, «зауряд-врач» в Таганской больнице, пробивание новых идей, что всегда — нервы?..

— Режим у меня жесткий, хотя, я бы сказал, ничего особенного. Встаю в шесть, зарядка, холодная вода. У меня обязательства перед моими больными, а это заставляет кое о чем по-

думать. К примеру, я не пью, хотя люблю хорошее вино. Какой-то минимум допускаю после серии операций. А по молодости, да еще на фронте, увлекался. Потом стукнуло: какой же я хирург, если руки будут дрожать. Вот они! (Вытягивает руки с гордостью и сам же придиричливо смотрит на пальцы.) Нет, солнышко, если любишь свое дело, постарайся держать себя в форме. Распутиться легче легкого. То, что глупо, жадно и прожорливо, не должно овладеть человеком...

— А своих детей вы воспитывали строго?

— Я никогда не задавался целью следовать каким-то педагогическим приемам. Старался быть товарищем, возился с ними. Сын пошел по медицине, реаниматор, выхаживает людей после операции. Дочь — филолог, специалист по английской литературе. Иногда кажется, дети вырастают и отходят от тебя. Конечно, на каком-то отрезке жизни они отдаляются, устраивая свое. А потом опять — к тебе. Конфликты неизбежны. Но родители должны следить, чтобы они не заходили слишком далеко. Нужно без паники воспринимать многие ситуации, которые могут возникнуть, и стараться удержаться на плаву.

— Последнее — совет нам всем?

— Можно и так. Время такое, что главное — выжить. То, что иные государства проходят в десятилетия, медленно, постепенно, для нас спрессовалось в момент. Потому и трудно. Бульонные кубики надо разводить в воде. А мы их глотаем сухими, обжигая желудок. Наше время возлагает на всех, кто имеет отношение к детям, особую ответственность. Давайте получше занимайтесь детьми, а политику оставим политикам.

Беседу вела Людмила ТРЕТЬЯКОВА.

Фото А. СЕМАШКО.

К

огда при Марине кто-то говорил слово «папа», она вздрагивала. Если узнавала, у кого-то отец ушел из дома, завидовала. Их отец из дома не уходил. Марина даже ни разу не слышала, чтобы мама намекнула на это — ра-

зойтись, развешаться.

Их отец заваливался домой поздно вечером. В коридоре слышались грубые и веселые мужские голоса. Мать кидалась накрывать на стол. А пока отец с приятелями пил-ел на белой скатерти, плакала в комнате детей. И не дай Бог, при уходе кто-то скажет: «Жинка у тебя золотая, Петро!» Пристанет и не даст матери покоя: «За что он тебя хвалил? Ясно, дала повод!» Кончалось все побоями. Сколько Марина себя помнит, столько помнит страх — сейчас отец начнет бить маму. Что произошло между ними в ту ночь, никто не знает. Может быть, ничего особенного — пришел пьяный и избил, как всегда. Под утро Марину с Колей разбудил сосед: «Ваша мама там, в голубятне, висит...» Говорят, что вдовый их отец, которого в тот час дома не оказалось, так отозвался на страшную вест: «Собаке собачья смерть». На похоронах дети его видели, но он к ним не подошел. А потом исчез. И остались они на свете вдвоем — брат с сестрой.

...Три обветшалых дома образуют дворик — с лавочками для стариков, с поломанными качелями, с одиноким запыленным тополем. В том самом доме, где жила и живет Марина Леонова, бодрая табличка — опорный пункт милиции. Она и прежде там висела, и милиция, опирав-

**«Многие живут, как я. Но я не могу, я сильно люблю мир таким, какой он есть, а не каким кажется после очередной дозы. Такой боли и безысходности не испытывала, кажется, никогда. Посмотрю дочке в глаза, и чудится, они говорят: «Мама, ну что ж ты делаешь!»...**

Из письма Марины Леоновой.

Ожидание



своих добровольных помощников что-то занималась, когда 13-летняя Марина и ее 15-летний брат остались вдвоем в квартире. Никто их судьбой, круглых сирот при живом отце, не поинтересовался. Первое время учительница из школы забегала, помогала Марине прибраться, кормила их по субботам. А так ели что придется. У них оставалась мука. Коля пробовал печь лепешки на воде. Еще была у них собака, и соседи, жалев собаку, приносили ей кусочки колбасы. Дети и это ели. Где-то вздыхали родственники об их судьбе. Где-то получал зарплату инспектор по охране детства, наводил порядок участковый милиционер. А Марина с Колей жили, как могли. И случилось то, что должно было случиться. У них появились друзья. Они перестали голодать. И были без памяти рады, что каждый день у них в доме гости, еда, праздник.

Очень скоро Марина поняла, что друзья, которые старше их лет на пять — семь, превратили их квартиру в обыкновенный притон. Тут пили, ели, спали вповалку. В дом вламывались без стеснения, не спрашивая хозяев, и знакомый, и незнакомый. Приносили наркотики, продавали друг другу, кололись.

Что должно было стать с девчонкой в этом бардаке? Развратили, споили, что же еще... Но Марина ненавидела пьянку — из-за отца. Из-за него же презирала семейную и любую другую личную жизнь. Слово «любовь» казалось ей просто злым обманом. То, что делали девчонки на ее глазах — сегодня с одним, завтра с другим, вызывало презрение. Друзья, и те поняли, что это не ломание, не застенчивость, и оставили ее в покое.

Укололась она первый раз из легкого

любопытства и потаенного отчаяния. Противостоять тому, что творится в доме, она не в силах, уйти некуда, пожаловаться некому, а при мысли о матери только слезы на глазах. И не все ли равно, что дальше с тобой будет, если в душе и во круг — одно плохое? И некому было сказать — не делай этого.

Компания отправляла Марину в соседнюю область за маком. Девчонка, кто на нее внимание обратит, и судить не будут, если попадется. За маком (30 рублей мешок, любая бабушка в деревне продаст) она ездила, не переча — сама без него жить уже не могла. Волшебные состояния, когда все плохое словно волной смывало, не надо было ни о чем думать и горевать, обернулись тяжелой зависимостью. Они с братом стали настоящими наркоманами. Она знала, что так бывает, но чтобы так, когда за один укол готов расплатиться чем угодно, хотя бы и жизнью, — нет, не знала.

Спас несчастный случай. В девятнадцать лет ее взяли на вокзале с мешком мака, судили и дали по закону три с половиной года. Друзья, подружки, родной брат — никто ее не проведет. Слово не было такой, Марины Леоновой. Но она не очень-то переживала. Ей и самой хотелось, чтобы той жалкой наркоманки, готовой ползти к цыганам в «шанхай» за стаканом мака, никогда не было. И раньше, познав свое рабство от наркотика, позорное, как всякое рабство, она пыта-

лась бросить. Но ничего не выходило, вся жизнь вертелась по этому кругу... Две недели «ломки» она перетерпела в тюрьме и не умерла. А уж там никто не спрашивал, каково ей, и доктора не вызывал.

Человек, мало-мальски знакомый с проблемой наркомании, удивится: да как же так? Поймали девчонку с мешком мака и дали ей срок за употребление. А куда ведут ниточки, кто ее послал, где корень зла? В любом детективе на эту тему факт поимки стал бы только завязкой. Но то детективы. А в жизни своя логика, свои сюжеты и загадки. Притон наркоманов в квартире Леоновых процветал несколько лет под самым боком у милиции. Наркоманов в этом южном городе ловят в «шанхае», местечке на окраине, где несколько больших цыганских семей торгуют маком. Попавшихся отправляют, как положено, в тюрьму и на принудительное лечение. Но самих жителей «шанхая» никто никогда не трогал.

А люди гибли и гибнут. Недавно только мы узнали, сколько их. На официальном учете у нас в стране состоят 150 тысяч наркоманов, но, по данным управления по борьбе с наркоманией при МВД СССР, их 1,5 миллиона...

Марина попала в статистику, а от гибели ускользнула. Когда спрашиваешь ее, как было в зоне, она пожимает плечами: — Нормально. По-моему, в книжках преувеличивают, когда пишут, как там ужасно.

Работала там Марина, не жалея сил. Ей и правда, в женской колонии было лучше, чем на постылой воле, хотя некоторые порядки и казались странными. Молодых на совете отряда учат уму-разуму «старшие», обычно те, кто сидит подолгу. Марине особенно запомнилась одна жен-

ЛЕОНОВА



...она, что распекала ее за наркоманское поведение. Сидела эта женщина за убийством — сбросила с моста свою шестилетнюю дочку, которая цеплялась за мамин плащ, и так, с пуговицей в кулачке, ее нашли на дне реки...

У Марины долго не шла из головы эта страшная картина, как-то перекликавшаяся с ее несчастным детством. Ее мать была ласковой, терпимой, терпеливой, но ведь бросила их на произвол судьбы, и отец бросил, словно ничего не значили эти узы — дети, родители. Они нарушили закон любви, закон добра, и пустое место без промедления заняло зло. «Если у меня будет дочка, я сделаю ее счастливой», — клялась себе Марина. А каким бывает счастье, она и сама не знала. Но что-то в ее жизни забрезжило. Она перестала быть наркоманкой. В зоне тоже можно было достать наркотики, но ей было не надо.

В свой первый рабочий день на свободе она мыла полы, чуть не плача от радости. Наверное, более счастливой уборщицы свет не знал. По специальности (после восьмого закончила кулинарный техникум) с судимостью ее, конечно, не взяли. Но Марина была не в обиде. Свою вину чувствовала: на что истратила юность, каким миражам служила, как жила! Если бы не это обостренное чувство вины, наверное, обозлилась бы. Так легко счесть врагами всех только потому, что у них складная судьба, они лучше устроены, кто-то им помогает. А всю жалость, все сострадание, что даны человеку, обратить на себя одну. Но она уже трезво смотрела на вещи и себя трезво оценивала. Радость, с которой терла кафельные полы в магазине, была честной радостью голодного, которому дали кусок хлеба, — просто жить, просто работать. Ее душа встала на свое место.

И как чудо, как награда за былую обделенность, ей встретился Леша. Он стал ее первым любимым, первым мужем, первым, кто полюбил ее. Слушаешь Марину и поражаешься: что ж тут особенного, что за немыслимое счастье свалилось ей на голову? Не принц на алых парусах приплыл, а вернулся из тюрьмы парень из их же двора, сидевший за то же самое — наркотики. И также твердо решивший бросить это навсегда. Как они жили?

— Мы любили друг друга, — говорит Марина. — Нас было только двое, и мы любили друг друга. Знаете, что он за человек? Никогда хорошую собаку не подберет, у хорошей и без него хозяин найдется, а он — только самую драную, самую голодную...

Он слесарем работал, она — продавщицей в магазине. В выходные шли пешком купаться на ближайшую речку. Телевизор, книжки — вот и все развлечения. Бывших знакомых сторонились. Брат давно уехал в другой город. А из родных была у них одна Лешина мать. Родилась дочка Нина — желанная и любимая. Они купили толстый-претолстый альбом, в который вклеили Нинину первую фотографию, записали рост, вес, дату, когда выпал первый зубик. Потом стали записывать первые слова, смешные фразы...

Обыкновенная жизнь, обыкновенные события, все, как у всех молодоженов. Но радовались они своей будничной жизни не как все. Марина дожидаться не могла, когда Леша придет с работы. И за все три года — ни слова грубого, ни ссоры, даже пустячной.

Записи о дочке обрываются в мае прошлого года. Лешу посадили. Произшла ли ошибка, или судьи приняли непомерно строгое решение, но посадили его на два года за «хищение сумки с разводным ключом и бутылкой бензина стоимостью 17 рублей». Марина клянется, что не брал он этой сумки. Нелепое стечение обстоятельств, толчок, от которого закрутилась судебная машина, Лешина прошлая судимость за наркотики, равнодушие наших правовых органов к судьбе людей — все это в итоге лишило ее мужа. И куда ни обращалась — отказ. Никто это ерундовое дело на доследование не отправил. А у нее рухнула жизнь, вся жизнь, с таким трудом отвоеванная у несчастья.

Сначала она уговаривала себя, что переживет, два года — не срок, пойдет время своим чередом, и ей станет легче. Но становилось все хуже. Даже дочка не спасала от отчаяния. А тут еще откуда ни возьмись стал захаживать в дом отец, скандалить, выгонять их из квартиры. И Марина с Ниночкой сидели ночью на лавке во дворе, ждали, когда отец утомится и уйдет.

Однажды она не выдержала. Решила забыться. Но и через семь лет после полного воздержания наркотик подействовал точно так же. Сначала забвение. А потом абстиненция, еще более тяжкая, чем раньше, когда хочет умереть каждая клеточка, болит каждый нерв. И только две мысли — как достать наркотик и чем накормить дочь.

Беленькая смышленная девочка водит пальцем по фотографии.

— Это моя бабушка? — спрашивает она Марину. — А почему она в гробу?

Нина еще ничего не понимает. Лицо на фотографии обрамлено цветами — это так красиво... Она пока не знает, что никогда не увидит свою бабушку. Спрашивает, где папа, ей не говорят. И что происходит с мамой, она тоже не понимает. Маленькое беззащитное существо, как заложник в этом доме, в который снова пришло несчастье.

Глаза у Марины потухшие. В них боль и нерешительность. Она чувствует себя предательницей по отношению к мужу, к дочке. И неотступно думает об одном — как бросить. Знакомые девчонки пробовали лечиться в местном наркологическом диспансере, но, не выдержав, сбегали и рассказывали потом, что лечения никакого нет — просто запирают на замок. На замок Марина запереть себя не может, как же быть с Ниночкой? Двери проклятого «шанхая» открыты днем и ночью, только цены вздорожали: стакан мака — 100 рублей. И милиция по-прежнему отлавливает иногда наркоманов, а продавцов не трогает.

«Таких, как я, не жалеют, — написала Марина в редакцию, — но помогите хоть чем-нибудь!» Мне кажется, Марина ошиба-

ется. Как раз таких, как она, жалеют. Мы сознательно не называем ее настоящего имени, ведь за употребление наркотиков ее можно снова судить. И тогда известно что — дочку в детдом, а вернувшийся из тюрьмы муж с горя снова станет наркоманом... Так что же делать? Если родилась Марина отверженной, пускай уж пропадет до конца? Общество вправе ограждать себя от порока, но есть закономерность: чем строже и жестче оно это делает, тем быстрее порок множится, рождая отверженных. А само общество не становится ни здоровее, ни лучше.

Рациональные голоса твердят: будем спасать наркоманов, алкоголиков, слабых, бесполезных, никчемных людей и бросим на произвол судьбы многодетную мать, инвалида, старика — да вы с ума сошли! Мне так в горисполкоме этого районного центра и сказали: «Делать вам больше нечего, как возиться с наркоманкой!» Но если человек просит о помощи! Ждать, пока проблема решится в общем и целом, сегодня не приходится. Рост практических мер по борьбе с наркоманией не успевает за ростом зла. Наркотики доступны, медицинская помощь на низком уровне. Надежды на коренные изменения невелики. А людей, больных этим тяжелым недугом, напомним, полтора миллиона.

В доме, где живет Марина, — семь наркоманов. Восемнадцать квартир и семь наркоманов. Никто их не трогает и не тронет, если случайно не попадутся, каждый тихонько варит по вечерам свой мак, приближая день и час своей гибели. Сначала нравственной, социальной, а потом и физической.

Марина бросила работу, ходит тенью по своей квартире, не смея поднять на дочку глаза. Ее мучает совесть, швыряет от одной крайности к другой. Утром она говорит себе твердо: никогда больше. А вечером к сердцу подступает смертельный страх: как спастись, где достать. И мелькает другая, такая простая мысль — повторить то, что сделала мать, и разом избавиться от всех мук.

Под конец встречи Марина призналась, что мать ее последние годы тоже, как отец, сильно пила. Может быть, и свое страшное решение она приняла от безвыходности не только внешней, но и внутренней. Сдалась и предначертала дочке судьбу отверженной.

Сейчас Марина делает то же самое со своим ребенком, таким желанным и любимым. Она знает, что нарушает закон любви и что чудес не бывает: ребенок, преданный матерью, беззащитен и скорее всего обречен на несчастье. Конечно, Марина страшно виновата. Но не хочется ее судить. Прощать и оправдывать тоже не хочется. Нужно, чтобы она спаслась.

Фонд нашего журнала предложил Марине свою помощь. Она молчит. Справилась сама или не хватает сил решиться на лечение?

Татьяна ШОХИНА,  
Днепропетровская область.

Снимок прислал на наш фотоконкурс  
В. ЩЕКОЛДИН.



## Ирина СНЕГОВА

\* \* \*

Жив-здоров. Не глядишь на другую.  
Вот и все. Остальное стерплю...  
Не грустишь? Но и я не тоскую.  
Разлюбил? Но и я не люблю.

Просто мне, чтоб по белому свету  
Подыматься дорогой крутой,  
Нужно верить,  
что дышишь ты где-то,  
Жив-здоров... И не любишь другой.

\* \* \*

О, Господи! Все женщины мечтают.  
Чтоб их любили так, как ты меня.  
Об этом в книгах девочки читают,  
Старухи плачут, греясь у огня.  
И мать семья, живущая как надо.  
В надежном доме,

где спокойный свет,  
Вдохнет, следя,  
как меркнут туч армады:  
И всё как надо, а чего-то нет.  
Есть равновесье, складность,

но всечасно  
Никто минут, кромая дни, не ждет.  
Никто тебя за счастье,

за несчастье.  
Как бред, как наваждение,  
не клянет.

Не довелось... Вдохнет,

а тучи тают,  
Горит закат на самой кромке дня...  
О, Господи! Все женщины мечтают,  
Чтоб их любили так, как ты меня,—  
Неотвратимо, с яростью, с бедою,  
С желаньем мстить,

как первому врагу.  
...Должно быть,  
я любви такой не стою,

Коль броситься ей в ноги не могу.

\* \* \*

Минуло. Не было — и нет.  
Остыло. Рук не отогреть.  
Но и сегодня, как на свет,  
Мне больно на тебя смотреть.

\* \* \*

Поверьте сразу: Паркам, им видней,  
Кому — когда, кого —

в каком строю...  
И жадным счетом ваших лет и дней  
Не обижайте молодость свою,  
Чтобы она, как птица меж ветвей,  
В вас пела долго, даже на краю:  
Чем вы верней ей,

тем она верней...  
До поздних зим,  
до ваших белых дней  
Не отпускайте молодость свою!

\* \* \*

Отпусти меня,  
Адова сила,  
Окаянная блажь,  
Развяжи!  
Я просила...

И вдруг —  
Отпустило.  
Вон уж март,  
Дни хрупки и свежи.  
Сердце бьется  
Неровно и тихо...  
От любви встаем,  
Как от тифа.

### О ЛЮБВИ

Любовь — любви не ровня,  
не родня.  
Любовь с любовью, Боже,

как не схожи!  
Та светит, эта жжет острее огня,  
А от иной досель мороз по коже.  
Одной ты обольщен и улещен,  
Как милостью надменного монарха,  
Другая душно дышит за плечом  
Тяжелой страстью

грешного монаха.  
А та, иезуитские глаза  
Вверх возводя,

под вас колодки ищет...  
А эти?.. Самозванки!

К ним — нельзя!  
Разденут, оберут и пустят нищим...  
Любовь — любви рознь.

Иди к любой...  
И лишь одной  
я что-то не встречала —

Беселой, той, какую нес с собой  
Античный мальчик  
в прорези колчана.

### НЕЖНОСТЬ

Вот плетется он по синим лужицам,  
Маленький, как ласка и хорек,  
То вдруг в самой давке

обнаружится,  
То ищи-свищи, пропал зверек.  
Сложно с ним.

Он рвется в дом с поспешностью  
И бежит —

запри хоть сто раз дверь!  
Прихотлив и тих.

Прозвали Нежностью.  
Трудно культивируемый зверь.

То скулит, один оставшись надолго,  
То при всех вас схватит

(эх, зверье!),  
Душит он, и сквозь слезу,

сквозь радугу,  
Каждый видит, как под смерть, —

свое.  
Как его уймешь! Одни с ним маются.

А другие — этим жизнь легка —  
Тихим браконьерством занимаются,  
Убивая этого зверька.

### СПАСИБО ТЕБЕ

Сосны качаются, сосны гудят,  
Сосны клянутся к земле не хотят,  
Но ломит их ярость осеннего дня...  
Спасибо тебе, что ты любил меня.

Поезд уходит в промозглую тьму,  
Тьма убегает вдогонку ему,  
За окнами темень, вокруг ни огня...  
Спасибо тебе, что ты любил меня.

Полею иду, и несутся мне вслед  
Шелесты лета и шорохи лет,  
Даль расступается, далью пьяня...  
Спасибо тебе, что ты любил меня!

### МНЕ СНИЛСЯ СОН...

Мне снился сон: под звездной  
рябью,

Как в поле крест, стою одна я  
И проклиная долю бабью,

За всех живущих проклиная.  
За тех, кто плачет ночь в обиде,

За тех, кто в крик кричит, рожая,  
За тех, кто слез своих не видит,

Весь век в дорогу провожая.  
За стервенеющих на кухне,

За увядающих до срока,  
За тех, чей праздник рано рухнет,

Чья удаля облетит без прока.  
За беззаветных и кичливых,

Земных забот хлебнущих вволю,  
За несчастливых и счастливых

Я проклинала бабью долю.  
За всех, рожденных с искрой

божьей,  
Чтоб век тянуть упряжку рабью,

За всех, кто мог бы — да не сможет,  
Я проклиная долю бабью!..

Проснулась я от плача дочки,  
Вставало солнце в чистом небе,

Благословляя мой бессрочный,  
Мой трудный, мой прекрасный

жребий.

Рис. Е. БОРИСОВОЙ.





**Вопрос о том,  
что носить,  
как одеваться,  
приобретает  
исключительно  
практический  
смысл. Как  
в условиях  
всеобщего  
дефицита  
более или  
менее  
прилично  
одеться  
и одеть своих  
детей?**

И снова — в который уже раз! — мы слышим: не до моды нам теперь, надо накормить, одеть народ, дать хотя бы самое необходимое. Мода у нас всегда считалась чем-то третьестепенным. Иногда с ней даже самоотверженно воевали. Высмеивали то, что казалось ненужным в жизни, без чего нас приучали обходиться — красоту. И сегодня у пустых прилавков мы пожинаем плоды этой упорной многолетней борьбы. Вопрос о том, во что одеться в условиях всеобщего дефицита, приобретает катастрофическую конкретность. Может, в самом деле сейчас не до моды? Но как же пишить людей, а особенно женщин, одной из радостей, украшающих жизнь, заставляющих забыть о многих неприятностях и заботах? Не ищите ответа у тех, по чьей вине мы оказались в таком положении. Надеяться можно только на самих себя — спросите у стариков, они это пережили. Они

говорили: одежду надо беречь. Да разве мы слушали? Они умело реставрировали старые вещи, перешивали, комбинировали. Думали ли мы, что и нам придется заниматься этим? Даже если представить, что в один прекрасный день на наших прилавках появятся чистые и парные, в которых कोई-то из Руса недостатка не было, цены на них будут такими, что десять раз подумаешь, прежде чем что-то купить. Вот и приходится нам самим, ни на кого не надеясь. Поэтому наша «Московский стиль» — учреждение — Ассоциация — так и решила пойти по пути, который уже выбрали женщины. В нашей газете — в рубрике «Стиль» — будут даны советы, как одеваться в условиях дефицита. Мы будем стараться, чтобы каждая женщина могла приодеться и одеть своих детей. Мы считаем, что и в наше время не стоит забывать о том, что такое красота. Сейчас не к лицу. Не будем повторять своих старых ошибок — будем стараться, чтобы женщины не отказывались от радости. Постарайтесь быть красивыми, пусть это и нелегко. И может быть, именно мода и наша газета, конечно, подскажут вам, как это сделать.

Лидия ОРЛОВА  
главный редактор  
газеты  
«Московский стиль»  
Ольга В. ДОКТОРОВА



**Помогите нам  
ситуация**





модель



Звезды не обещают нам легкой жизни в 1992 году, предстоит серьезное, трудное вживание в новые формы бытия. Ветер событий, три года дувший нам в лицо, теперь, однако, изменил направление и будет подгонять нас по пути социального и экономического прогресса. Первых признаков стабилизации можно ожидать в сентябре.

Январь и февраль — это месяцы неотложных дел и неожиданных проблем, каждая из которых решается, но требует времени и нервов.

Ошибок в планировании следует опасаться с 17 марта по 9 апреля, с 20 июля по 13 августа и с 11 ноября по 1 декабря: постарайтесь не принимать в эти периоды серьезных решений. Весьма тревожным представляется кризис конца мая — начала июня и его отголосок во второй половине сентября. В это время хорошо иметь твердую почву под ногами. В последней декаде ноября повышена опасность несчастных случаев на производстве и транспорте. В целом же год выглядит не таким беспокойным, как 1991-й.

По западной астрологической традиции наступающий год будет годом Луны. Годы Луны часто характеризуются повышенной эмоциональностью и капризностью поведения, но к насилию не предрасполагают. Политическая атмосфера зыбкая, изменчивая, события развиваются вяло, расплывчато. Погода не балует теплом в годы Луны, обычно они мокрые, холодные, а зимой — снежные. Бывают бури, сильные ветры, особенно зимой. Следует иметь в виду вероятность сильных разливов рек. Весна всегда неустойчивая, теплая. Бывают и относительно сухие весны, но тогда дождем заливают июль. Лето скорее холодное, чем теплое, жара сопровождается дождями. Осень холодная и мокрая, но вторая половина лучше первой. Зима выжужная, с внезапными оттепелями, очень неблагоприятными для пчел и овец.

Беседы ведет доктор химических наук, проректор Московской академии астрологии Феликс Казимирович ВЕЛИЧКО.

## У Девы — звездный год



В год Луны хороший урожай бывает редко, плоды водянистые. Лучше других развиваются огурцы, тыква, капуста, салат. Обильно родит вишня, а груша — мало. Неплох урожай кормовых трав, а в лесу — грибов. Для крестьянина год Луны готовит две напасти: гниль и червей, а значит, портится сено и заготовленная впрок продукция. Часто бывает также большой выплод гусениц и мышей. Для рыболовов это удачный год: в водоемах много рыбы. Цветоводов порадуют нарциссы и пионы. Год Луны благоприятен для разведения свиней и кроликов. Для здоровья год Луны не очень благоприятен: распространяются вирусные болезни, особенно осенью.

ОВНУ в новом году придется упорно работать, чтобы поддерживать уровень своего благосостояния, не рассчитывая на «авось» и слепое везение: счастье добывается с боем. Наибольших успехов он достигнет, осваивая новые методы работы, укрепляя свои связи в рабочем коллективе, помогая другим. Затруднения и неувязки вероятны в социальных контактах, общении с друзьями. Овен должен избегать непроизводительной траты времени, проявления безответственности, а также соблазна спорить и противоречить по пустякам. Что касается здоровья, то ему нужно держать ноги в тепле и остерегаться переутомления (признак — упорные головные боли), а также переохладения области почек.

Для ТЕЛЬЦА этот год будет годом творческой деятельности, любви, организации семейного гнезда, продолжения рода и забот о детях. Наибольших успехов он добьется, укрепляя эмоциональные связи, проявляя внимание к близким и дорогим сердцу людям и заботясь об их интересах, а также демонстрируя свои административные способности. Трудности возможны во взаимоотношениях с родителями, в профессиональном продвижении и получении кредитов. Телец не должен погрязать в мелочах, рассчитывать на деньги в чужом кармане, стремиться к удовольствиям во что бы то ни стало и совершать поспешные или рискованные действия. Ему следует опасаться простуды, избегать переохладения и остерегаться суставного ревматизма.

БЛИЗНЕЦАМ 1992 год несет много хозяйственных и домашних забот, активную общественную жизнь, а также проблемы, связанные с родителями и пожилыми родственниками. Судьба им благоприятствует в фермерских делах, садоводстве. Наибольших успехов они добьются, закладывая фундамент благосостояния следующих трех лет. Большое значение для успеха имеет активное формирование ближайшего окружения и своевременное разрешение спорных вопросов. Трудности и нарушения планов могут возникнуть в делах с родственниками и партнерами по бизнесу в связи с дальними поездками. Близнецам следует избегать пере-

мен в своей жизни без достаточного обеспечения тыла, пристрастных суждений и легкомысленного отношения к своему будущему. В этом году они должны быть немножко себе на уме. Чтобы не подвело здоровье, Близнецам надо позаботиться о закалке верхних дыхательных путей, беречь от ушибов бедра и использовать физические упражнения, способствующие улучшению кровообращения.

РАКУ в новом году предстоит утвердить свой авторитет, вероятен большой объем бумажной работы и отчетности, могут возникнуть неотложные заботы по укреплению семейного очага и уходу за пожилыми родителями. Наибольших успехов он достигнет в интеллектуальной области, самовыражении. Для достижения успеха ему полезно проявлять интерес к родне и ближайшему окружению, уметь слушать других и принимать решения на основе более полной информации. Затруднения вероятны в области финансов, а также при операциях с чужими деньгами и ресурсами, с недвижимым имуществом. Оптимального уровня жизни Рак достигнет, избегая долгов, сбалансировав доходы и расходы. Следует не допускать безалаберности и небрежности в ведении дел и деловой переписке. Может доставить неприятности обмен вещами, поэтому Раку показана разумная диета, без излишеств, особенно в спиртном, остром и соленом. Рекомендуется также избегать аллергенов.

Для ЛЬВА новый год будет годом укрепления финансов и общего благосостояния, он будет наполнен экономическими интересами и возможностями хороших заработков. Наибольшего успеха Лев достигнет, проявляя настойчивость в делах, финансовую смелость и идя на разумный риск, активно используя имущество и оборотный капитал. Затруднения могут возникнуть в коллективной работе, взаимоотношениях со своей рабочей командой и со смежниками. Льву не следует обострять противоречия в семье и во взаимоотношениях с родственниками, ему следует быть сдержанным, давая обещания, избегать халатности в обращении с материальными ценностями и не спешить в решениях и действиях. Опасаться надо болезней сердца, позвоночника и почек.

Для ДЕВЫ, наконец, наступает «звездный год» реализации планов, исполнения желаний и внутреннего роста. Удача идет через лидерство и напор, через впечатление, производимое Девой на окружение. Год наполнен переменами в жизни, новыми проектами. Наибольшего успеха Дева добьется, соблюдая хладнокровие и уверенность в принятии решений. Следует избегать излишней критичности в общении с подчиненными и сослуживцами, доверять своим партнерам. Не рекомендуется быть несговорчивым и упрямым, в гневе разрывать партнерство. Дева не должна допускать, чтобы эмоции преобладали над рассудком. В сфере здоровья возможны неприятности со стороны пищеварения, общее ослабление иммунитета и нервное перенапряжение.

ВЕСАМ предстоит нелегкий год вживания в новые условия жизни, решение серьезных личных проблем. Но им помогает самая благоприятная из звезд — Спика, поддерживающая их в новаторских порывах, внушающая оптимизм и негибкость под ударами судьбы, ведущая к успехам и славе.



# 1992



## ЧЕРНЫЙ ГЛАЗ — ПОЖЕЛУЕТ КРАСНЫЙ ГЛАЗ

|    | ЯНВАРЬ        | ФЕВРАЛЬ       | МАРТ          | АПРЕЛЬ        | МАИ           | ИЮНЬ          |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Пн | 6 13 20 27    | 3 10 17 24    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  |
| Вт | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  |
| Ср | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24    |
| Чт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    |
| Пт | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 6 13 20 27    | 3 10 17 24    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    |
| Сб | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    |
| Вс | 5 12 19 26    | 2 9 16 23     | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    |
|    | ИЮЛЬ          | АВГУСТ        | СЕНТЯБРЬ      | ОКТАБРЬ       | НОЯБРЬ        | ДЕКАБРЬ       |
| Пн | 6 13 20 27    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 7 14 21 28    |
| Вт | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24    | 1 8 15 22 29  |
| Ср | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 2 9 16 23 30  |
| Чт | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 3 10 17 24    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 3 10 17 24 31 |
| Пт | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 4 11 18 25    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 4 11 18 25    |
| Сб | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 5 12 19 26    | 3 10 17 24 31 | 7 14 21 28    | 5 12 19 26    |
| Вс | 5 12 19 26    | 2 9 16 23 30  | 6 13 20 27    | 4 11 18 25    | 1 8 15 22 29  | 6 13 20 27    |



ВЕСАМ в новом году предстоит расплатиться с долгами жизни, исправить допущенные в прошлом ошибки, погасить вражду прошлых лет и, невзирая на собственные трудности, помогать людям, потерпевшим фиаско. Наибольшего успеха Весы добьются, строго регламентируя свое время, направляя усилия в первую очередь на самые срочные дела, ничего не откладывая в долгий ящик. Они заслужат признание и благодарность, включившись в благотворительность, помогая ближнему. С середины октября все их дела резко пойдут на поправку, и до конца года они наверстают упущенное за предыдущие месяцы. Переломным периодом года, по-видимому, будет вторая половина сентября. Весам следует использовать благоприятный для устройства интимных дел период с 15 февраля до конца марта. В целом же вероятны затруднения в любви, творчестве и взаимопонимании с детьми. Весам следует избегать провоцировать и разжигать тревоги, озабоченность и ревность у домашнего очага, впутываться в сомнительные авантюры, а также не допускать черного пессимизма, преувеличения своих тревог и трудностей. Не исключено, что потребуются обратиться к врачу, чтобы обратить внимание на сердце и позвоночник.

СКОРПИОНУ уготован год, богатый социальными контактами и открывающимися в этой связи возможностями духовного и профессионального роста. Скорпион может рассчитывать на поддержку и помощь друзей, на увеличение доходов от профессиональных занятий или через участие в ассоциациях, клубах, группах общих интересов. Активная деятельность принесет ему исполнение разумных желаний и реализацию осуществимых надежд. Наибольшего успеха Скорпион добьется, избегая отклонений от главной своей цели, поддерживая проекты и чаяния своего общественного круга. Ослож-

нения вероятны в родительском доме, при перемене места жительства и операциях с недвижимостью. Скорпиону может повредить излишний темперамент и непредсказуемость поведения. Ему следует избегать перемен в жизни, предварительно не подготовленных. Не стоит принимать за чистую монету все, что говорят другие. Что до здоровья, то могут подкачать желудок, печень; для кормящих матерей велика опасность мастита, всем остальным женщинам показан тщательный уход за молочными железами и обращение к врачу при появлении малейших узелков или затвердений.

У СТРЕЛЬЦА есть шанс рассчитывать в 1992 году на профессиональный рост, продвижение по служебной линии, на успех в деле, которым он занят, а также укрепление материального положения, особенно к концу года. Наилучших результатов Стрелец добьется, развивая новую тактику в своем деле, общаясь с влиятельными людьми и еще если не побоится взять на себя ответственность. Ему следует избегать ссор с ближайшими родственниками и соседями, быть внимательным в каждодневных поездках (есть опасность травматизма при коротких перемещениях). Сильно осложнить жизнь могут небрежность в ведении отчетности, частая смена интересов (нечеткость линии поведения), споры с подчиненными, манкирование своими семейными обязанностями. Стрелец должен хорошо постараться, чтобы не вызывать неодобрения окружающих своими поступками. По части здоровья ему угрожает бытовой и производственный травматизм, особенно надо беречь руки и ноги.

У КОЗЕРОГА наступивший год будет загружен делами партнерства, дальними поездками или общением с людьми, прибывающими издалека, у многих — общественной и религиозной деятельностью. Во всех этих

сферах Козерогу прогнозируется успех. Наилучших результатов он достигнет в области долгосрочного планирования. Трудности вероятны в области финансов — задержки с выплатой зарплаты, осложнения при получении кредитов, малая прибыльность деловых операций, короче, деньги будут доставаться тяжелым трудом, и Козерогу с начала года показан режим экономии. Положение улучшится в ноябре и декабре. Козерог должен избегать конфликтов с законом, политических и религиозных споров. Нельзя поддаваться экспансионистским настроениям, желать слишком многого и упорствовать в ошибочных суждениях. Для поддержания здоровья в хорошем состоянии Козерог должен держать ноги и горло в тепле и внимательно следить за окружающей обстановкой — ему угрожает бытовой травматизм, особенно в ноябре — декабре.

ВОДОЛЕЮ в этом году придется бороться с пессимистическими настроениями, далеко не всегда обоснованными, ибо на работе у него будет все в порядке, а личные дела всецело зависят от его внутренней установки: если уж он решит, что неудачник, то так и будет. Наибольшего успеха Водолей до-

бьется, проявляя бережливость, находчивость, изобретательность, берегая силы для решительного рывка (такая возможность предоставится ему в конце мая — начале июня) и крайне осторожно манипулируя чужими деньгами. Чтобы не попасть в затруднительное положение, Водолей должен соблюдать несколько правил, а именно: не затевать одновременно несколько финансовых операций, не позволять себя эксплуатировать, не разглашать производственные и фирменные планы и проекты, а еще... не считать других глупее себя. В сфере здоровья Водолею придется позаботиться о своей нервной системе, не злоупотреблять алкоголем и сильно действующими психотропными средствами.

РЫБАМ в наступающем году будет везти во всех сферах, лишь бы не подвело здоровье. Положительные сдвиги будут особенно заметны в семейной жизни (для одиноких Рыб вероятен счастливый брак), в делах партнерства, общественных связях; при достаточной активности они обойдут всех своих конкурентов и соперников. Наибольших успехов Рыбы достигнут, прислушиваясь к советам мудрых людей, развивая свою общительность.

Главный враг Рыб в нынешнем году — болезни, несчастные случаи, различные выбивающие из колеи происшествия, неблагополучие в семьях родственников. Могут обостриться застарелые хвори, появиться новые, причем что ни Рыба, то своя болезнь. Однако Рыбам показан твердый распорядок дня, воздержание от алкоголя и по возможности — от курения; нелишними будут упражнения для активизации кровообращения в ногах. Словом, профилактика и внимание к своему здоровью важны в этом году как никогда.

По восточной традиции наступивший год — год Обезьяны мужского пола, сти-

хия — вода, цвет — черный. По-видимому, это мокрый черный павиан. Эти двенадцать месяцев полны всяких неожиданностей: обезьяна горазда на проделки и грубые шутки. В год Обезьяны никто не скучает, он порождает много новых идей. В делах интуиция часто оказывается лучшим советчиком, нежели разум. Естественно, для родившихся в год ОБЕЗЬЯНЫ 1992-й будет годом ликования и успехов. КРЫСЕ он несет равновесие и счастье, но все достается трудом. Для БУЙВОЛА это не очень хороший год, его изматывает неопределенность всего происходящего. Для ТИГРА это год действия; открывается много возможностей, а результат зависит от его собственной активности. КОТУ не стоит беспокоиться понапрасну: ему лучше внимательно следить за событиями и выжидать удобный момент. ДРАКОН плохо ориентируется в год Обезьяны, ему следует продвигаться вперед, но осторожно, чтобы не попасть в смешное положение. Мудрая ЗМЕЯ не приемлет ужимок Обезьяны, но, вооруженная иронией, она способна извлечь пользу из событий этого года. У ЛОШАДИ — очень напряженный год, полный трудов, направленных на улучшение благосостояния. У КОЗЫ в год Обезьяны наблюдается спад вдохновения, она теряет популярность, и лучшее поле применения своих способностей для нее — домашнее хозяйство. ПЕТУХА год Обезьяны злит и возмущает своей безалаберностью. Он стремится навести порядок, но должен позаботиться о том, чтобы не ввязаться в конфликт. СОБАКА в год Обезьяны крутится как белка в колесе. Все вроде наладилось, но вдруг рассыпается — начиная сначала. СВИНЬЕ везет в год Обезьяны, у нее устраиваются личные дела, она обретает радость в жизни, что способствует расцвету энтузиазма.

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ





## Январь

Первая неделя и последние три дня января чреваты возможностью серьезных аварий на производстве и на транспорте.

**ОВЕН**  
(21.3—20.4).

Все то, что в декабре шло с трудом и не реализовалось, можно осуществить в январе при условии достаточной активности. Особенно перспективна вторая половина месяца. Период наибольших удач 20—31. С невезением можете столкнуться 1—6.

**ТЕЛЕЦ**  
(21.4—21.5).

Будьте осторожны 4—10: грозит простуда или неудачное падение. Наилучших результатов в общении со старшими по чину или возрасту вы добьетесь 1—12. С начальством лучше не общаться 13—15. Не упустите счастливый случай 10—15. Денежные дела пойдут на поправку 25—31.

**БЛИЗНЕЦЫ**  
(22.5—21.6).

Вторая половина месяца будет наиболее продуктивна. Хорошее время для любви, помолвок и вступления в брак. Будьте осторожны 1—5 и 9, 10 — велика вероятность неприятной случайности. Не упустите благоприятных шансов 15—25.

**РАК**  
(22.6—23.7).

Не все пойдет гладко в январе, какую-то личную проблему вы не сумеете разрешить. Воздержитесь от выяснения отношений 3—7. Как можно спокойнее проведите 19 и 20, чтобы избежать чувствительных расхождений. Неудачными могут оказаться 6—8 и 18—19.

**ЛЕВ**  
(24.7—23.8).

В январе вас ожидают творческий подъем, успех в ближайшем рабочем окружении. Так же, как и в декабре, для вас актуальны две опасности — перенапряжение сердечной мышцы и травма позвоночника. Будьте осторожны 1—7, 9—11, 19—21, 30—31. Наибольших успехов вы добьетесь в первой половине месяца.

**ДЕВА**  
(24.8—23.9).

Ваш знак — самый везучий в январе. Отлично сложатся сердечные и домашние дела, высок творческий потенциал. Если удержитесь от едкой критики 10—20, весь месяц пройдет очень эффективно. Особого присмотра потребуют дети 1—7 и 19—31: удерживайте их от опасных шалостей.

**ВЕСЫ**  
(24.9—23.10).

Ситуация напоминает декабрь-

скую. В отношениях с детьми 20—25 вероятно отчуждение, которое, если его вовремя не пригасить, может вылиться в кризисную ситуацию 30—31. Полоса наибольшего везения 10—15.

**СКОРПИОН**  
(24.10—22.11).

Весь месяц, кроме последней недели, пройдет успешно. Укрепляется материальное положение. 3—6, 15—25 и 30—31 повышена опасность травматизма. Постарайтесь избежать размолвок со старшими членами семьи 15—22. Удачи вас ожидают 8—12 и 30—31.

**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11—21.12).

Финансовое положение медленно, но неуклонно укрепляется и к концу месяца стабилизируется, если 29—31 вы не нанесете чувствительный удар по своему кошельку непродуманными расходами. В довольно сложной ситуации 4—7 вы можете получить материальную выгоду, послушавшись совета пожилого лица. Вторая половина месяца складывается заметно лучше первой.

**КОЗЕРОГ**  
(22.12—20.1).

Противоречивый месяц: с одной стороны, высокий творческий потенциал, с другой — неопределенность обстоятельств и повышенная опасность несчастного случая. Доверьтесь своей интуиции, избегайте всякого риска. Наиболее опасные ситуации могут сложиться 1—7, 18—25 и 30—31. В период 19—21 лучше не принимать ответственных решений. Наиболее продуктивный период 19—25.

**ВОДОЛЕЙ**  
(21.1—19.2).

В этом месяце лучшая позиция для вас — наблюдательная. 1—7 и 20—25 возможны приступы хандры и разочарования в любви и дружбе. Не концентрируйтесь на этих ощущениях: все проходит! Неожиданные повороты в вашей жизни возможны 3—6, 19—22 и 30—31. Держите эмоции под контролем 8—11.

**РЫБЫ**  
(20.2—20.3).

Характерная черта месяца — всплеск вашей фантазии, склонность строить нереальные планы и давать невыполнимые обещания. Фортуна вам улыбается весь месяц, особенно 15—25. Дни 2—6 и 29—31 могут оказаться эмоционально напряженными. Опасность неприятных случайностей растет с 21, постепенно повышаясь до серьезной угрозы 30—31.

## Февраль

Для всех знаков с 10 по 20 повышена опасность пожаров, взрывов и аварий. Рост дорожно-транспортных происшествий вероятен 1—4 и 23—29.

**ОВЕН**  
(21.3—20.4).

Не слишком удачный месяц. Затруднения могут возникнуть в связи с профессией, с нарушением планов. Истоки неудач лежат в вашей нетерпеливости, желании иметь все сразу. Ваша задача — укрепить свой авторитет в ближайшем рабочем окружении. Не давайте ревности и зависти захватить вашу душу 10—20. Лучшая полоса месяца 1—13. Взять себя в руки придется 14—20.

**ТЕЛЕЦ**  
(21.4—21.5).

Отличный месяц для духовного развития. В профессиональной сфере — медленное, но неуклонное продвижение вперед. Активные действия 19—21 сулят вам успех в реализации задуманного плана. Удача сопутствует вам в течение всего месяца, осторожность не будет лишней 18—24.

**БЛИЗНЕЦЫ**  
(22.5—21.6).

На работе возможны неожиданности: приятные 6—9 и неприятные 14—19. В сердечных делах наилучшая пора 1—14. Денежные затруднения вероятны в конце месяца. Благоприятная полоса в жизни 1—10. Находясь в пути 10—18, будьте внимательны.

**РАК**  
(22.6—23.7).

Главные проблемы возникают в семейном кругу. Уколы ревности вероятны 10—20. Тактика месяца — не дать увлечь себя сиюминутным эмоциям. Эмоционально напряженными выглядят 1, 2 и 28, 29. В целом февраль обещает вам калейдоскопическую смену впечатлений.

**ЛЕВ**  
(24.7—23.8).

Весьма насыщенный деловой месяц. Стержневая проблема — стабилизация доходов, упрочение материального положения. Вероятно ухудшение самочувствия, скорее всего связанное с нарушением кровообращения. Сгущение обстоятельств вероятно 6—9 и 18—22. Первая половина февраля выглядит заметно лучше второй.

**ДЕВА**  
(24.8—23.9).

Месяц творческого подъема, взаимопонимания в семье. В конце февраля возможно ухудшение здоровья из-за переутомления. 14 и 20 — дни, когда многого можно добиться.

Вероятно, что 1—3 и 28, 29 не все сложится так, как вы задумали.

**ВЕСЫ**  
(24.9—23.10).

Из положительных тенденций можно отметить хорошую творческую форму. Обратите внимание на даты 1—3 (спад жизнедеятельности), 7—8 (есть возможность использовать счастливый случай), 13—14 (активность ума) и 19—21 (прилив сил, способность одолеть трудное дело). 28, 29 возможно нервное состояние, влекущее ссору.

**СКОРПИОН**  
(24.10—22.11).

Месяц финансовых успехов, хотя заработки сопряжены с изнуряющим трудом. Энергичные действия способны повернуть ход дел к лучшему 6, 7, 10 и 20. В домашних делах 14—19 возможна напряженность. Период 14—19 также чреват неприятными случайностями.

**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11—21.12).

Укрепляется финансовое положение. Решительные разговоры с начальством принесут пользу 1—7, но пойдут вам во вред 24—28. Важными вехами февраля могут оказаться 1—3, 7—8, 13—15 и 19—21 — не упустите счастливого шанса.

**КОЗЕРОГ**  
(22.12—20.1).

Периоды, благоприятные для реализации ваших планов: 1—3, 6—10, 13—15, 19—20. Вероятны удачные короткие поездки. В повседневной жизни большую роль играют случайности: будьте особенно осторожны 19—25.

**ВОДОЛЕЙ**  
(21.1—19.2).

Возможны необъяснимые задержки и препятствия в реализации планов, особенно после 21. Есть угроза кражи вашего имущества. Не поддавайтесь чувству беспомощности. Наиболее важный и, по-видимому, самый продуктивный период 1—9. Сгущение обстоятельств возможно 14—16 и 19—21.

**РЫБЫ**  
(20.2—20.3).

Намечается открытие новых горизонтов в жизни, оживление планов и надежд. Следует считаться с возможностью ухудшения здоровья. Наиболее успешна первая декада месяца. 18—21 вероятно благоприятное для вас событие в своем рабочем коллективе. Опасность неприятных случайностей повышена 19—25.



Я расскажу вам, что со мной случилось. Мне всего 23 года, а жизнь моя потеряна. Муж меня бросил, мой самый любимый человек.

У меня двое маленьких детей, они потеряли отца. Помогите! — Из-под Омска, из далекого сибирского села, донесся этот крик раненого сердца.

И в тот же день и тоже из Омска пришло другое письмо: «Подскажите, как жить дальше. Я люблю женатого мужчину, и он меня тоже, но у него двое детей, и он их очень любит, особенно дочку. Встречаемся четвертый год, а толку никакого (для меня, конечно).

Вечером не могу отпустить его домой, хотя понимаю, что надо. Моя душа кричит: «Кому это надо? Его жене?»

Я была у него в гостях, такого беспорядка нигде не видела. И вообще поняла, почему мужья начинают гулять от своих жен. Ой, это уже не про то. Понимаете, мне с ним очень здорово, но он уходит от меня каждый вечер...

Я с ума схожу, больше так не могу, устала. Помогите хоть советом.  
Настя».

Если бы даже было в нашей власти и в наших силах — скажите, кому тут надо помогать? Кого жалеть? Больно с кем-то делить любимого. Невыносимо горько той, кого оставили, бросили. И нет от той боли лекарства, как нет рецепта, следуя которому можно удержать любовь и верность любимого. Самой мудрой женщиной на земле, колдуньей и волшебницей была библейская царица Савская. Но царь Соломон оставил ее и полюбил пастушку Суламифь. Самой прекрасной из всех, родившихся под солнцем, до сих пор считает-

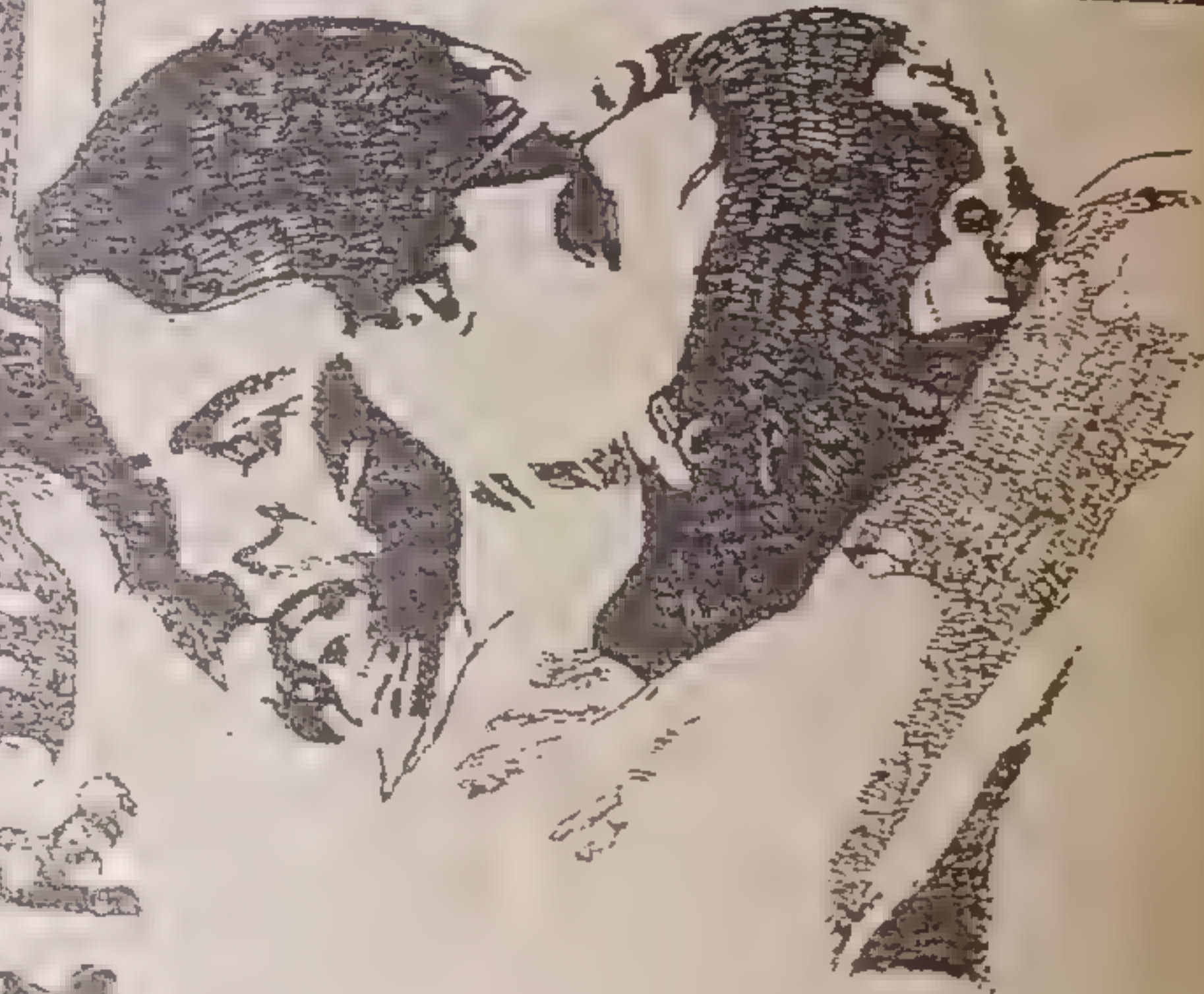
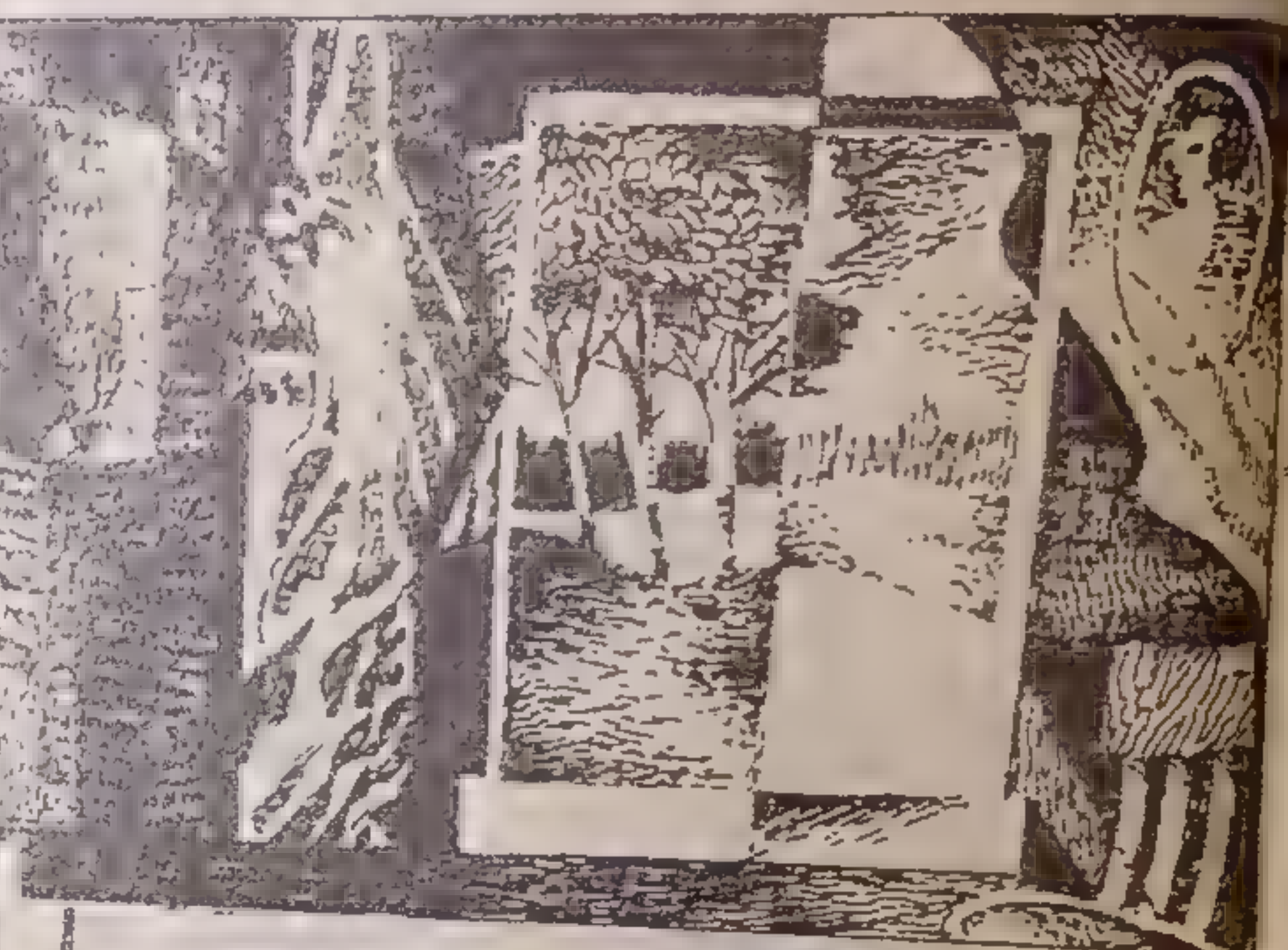
ся царица Нефертити, но ее муж, фараон, изменил ей с простенькой девушкой Кийей. И взял ее в жены, благо в Древнем Египте для этого не надо было разводиться с первой женой. Медея, женщина из Древней Греции, убила своих детей, чтобы муж, оставивший ее, тоже терзался и страдал. Но любимого Медею не вернула.

Трудно сказать, чем не устраивали возлюбленных царица Савская, Нефертити, Медея. Вряд ли тем, что у них в доме не было порядка и уюта. У цариц, да еще в рабовладельческом обществе, было кому убирать

и готовить. Хотя, конечно, в наших обстоятельствах уют и порядок в доме важен — пусть просто как контраст беспорядку в обществе. Мужу в этом случае больше соблазна вернуться, если затоскует по детям. А детям в хорошо поставленном доме все-таки легче пережить неожиданное сиротство.

Мужу-изменнику трудно не забыть семью, если жена не только сумела создать очаг, но и не теряет достоинства, не мечется, не жалуется, не проклинает, не мстит. Нечеловечески трудно — сохранить человеческий

# „Притвор не требу



облик. если в душе ад. Сердце оставленной женщины жжет день и ночь. И ей выбирать: или терпеть, или душу облегчить, но все вокруг отравить. Боль же не избыть все равно. Свой черный день мы встречаем, имея или не имея за душой запас мужества и благородства. Есть такой запас — пережить беду можно хотя бы достойно. Не умеешь владеть собой — где же возьмешь силы в один день и час, да еще в отчаянном положении брошенной женщины?

Ясно и то, что строить семью трудно, но в десять раз труднее на раз-

валинах другой семьи, которую вы же и помогли разрушить. Если любимый даже женится на вас, вы все равно не забудете о тех, оставленных. Под вас словно мина подведена. Она может проржаветь, но вы все равно будете слышать, как тикает ее часовая механизм. Очень часто рвутся эти мины. И как раз об этом письмо из Удмуртии, из районного городка.

Писала его женщина, судя по всему, сильная и волевая. Она рассталась с мужем, пьяницей и гулякой, одна вырастила двух малышей, получила образование.

Не

сдел  
ся, к  
вайт  
«Сде  
клад  
Георг  
ко м  
том с  
все  
же м  
лет,  
и дв  
рошо  
друг  
года,  
хал  
обид  
получ  
меня  
циях:  
ме, в  
лат  
ко мн  
зеден  
Жиз  
меня  
Без це  
обход  
этого  
ждала  
нетерп  
угоди  
и мой  
рил, ч  
челов  
поним  
он во  
им де  
битог  
я про  
вила  
един  
зачем  
мысл  
И ка  
лект  
идти  
что  
судь  
ходи  
не п  
Пр  
сказ  
сам  
Одн  
жен  
жит  
а не  
кол  
одн  
муж  
их



# Ворной нежности буи от меня...

## Несколько банальных мыслей об измене и верности

сделала, что называется, карьеру. Впрочем, давайте прочтем письмо: «Сделала я как-то доклад на собрании, и он, Георгий, с другом зашли ко мне поздравить. Потом он стал бывать у нас все чаще. Георгий моложе меня на целых шесть лет, у него была семья и двое детей, но мы хорошо понимали друг друга. Встречались три года, а затем он переехал к нам. Сколько обидных писем я тогда получила! Обсуждали меня во всех организациях: на работе, в райкоме, в милиции. Но сделать ничего не могли: он ко мне переехал уже разведенным.

Жизнь началась для меня самая счастливая. Без цветов летом дня не обходилось, а зимой мы этого и не требуем. Я его ждала с работы с таким нетерпением, старалась угодить всем троим: ему и моим детям. Он говорил, что, наконец, нашел человека, который его понимает. Но однажды он встал и пошел к своим детям. И вот я у разбитого корыта. В работе я продвинулась, возглавила хозрасчетное объединение общепита, но зачем мне это, если я не мыслю жизни без него? И как руководить коллективом? Мне стыдно идти к людям из-за того, что у меня сломанная судьба. Того, что происходит со мной, никому не понять».

Проще всего, конечно, сказать: а как же ты сама осиротила детей? Однако и понять эту женщину можно: ведь жить хочется, любить, а не только руководить коллективом. Что же, однако, делать, если мужчины, как и мы, своих детей любят больше,

чем чужих? И чем ближе к закату, тем крепче. Один язвительный умный человек, отец двух девочек, так однажды определил свое отношение к семье: «Я теперь женат на детях». Изменявшие, бросившие семьи отцы похожи на искривленное дерево: крона в одном месте, а корни в другом.

И потом эта женщина, написавшая письмо, видимо, была слишком самоуверенна, полагая, что сможет дать своему Георгию полное счастье. Мы часто обманываемся насчет своих соперниц, особенно если наши любимые о своих женах нелестно отзываются. Да ведь и у нас, и у них взгляд, очевидно, пристрастный. Одна моя знакомая говаривала: «У соперницы всегда кривые ноги», — признавая эту заведомую несправедливость. Да пусть и правда у вашей соперницы ноги кривые. А может, у нее волосы гуще или глаза ярче, нрав мягче. В чем-то она проигрывает рядом с нами, а в чем-то, конечно, и превосходит. И тут не нам судить.

Георгий пошел туда, где ему лучше. Но разве автор письма вела себя иначе? Она хотела счастья. Но ведь и он тоже. Уставшие, замордованные, как и мы, мужчины хотят глотка свободы и радости. Также как и мы. Трудно мерить свою боль, свою неудачу той же мерой, что и чужую, да куда ж денешься? Иначе совсем ничего не понять в том, что с нами происходит. А мы чаще всего предлагаем судить о ситуации именно исходя из нашего положения, за что и расплачиваемся.

И потом наше ожидание очень часто бывает завышенным. Мы до седых волос не умеем изжить девичий идеализм. Ведь видим же, что происходит в других семьях, с другими людьми, но к себе этого не примериваем, мы как бы особенные. Нам, именно нам, кто-то как бы гарантировал любовь неземную и верность до гроба. Вот еще одно письмо:

«Мы прожили вместе двадцать пять лет, в основном муж относился ко мне хорошо, уважительно. Месяц назад я случайно узнала, что он встречается с женщиной моложе его на двадцать лет. И это длится уже десять лет. Прошел месяц, а я не могу успокоиться. Порой кажется, что я схожу с ума. Голова день и ночь забита этим. Когда я касаюсь этой темы, он нервничает и уходит от разговора. Или говорит, что только я ему нужна, и просит прощения, повторяет, что я настоящий, испытанный друг. Тогда почему такое предательство? Простить трудно, почти невозможно». Обратный адрес — Караганда.

И эта женщина просит совета. Ей, единственной из всех кто написал, берусь его дать. Ни в коем случае не касаться этой темы! И, конечно, простить. Ведь муж этой женщины, судя по всему, очень хорошо к ней относится. Он не оставил ее ради молоденькой и, наверное, влюбленной, он скрывал свой роман, не желая унижать жену. Значит, дорожит семьей. И слава Богу, что не только любовь, извините, сексуальная привязывает мужей к их женам, а и домашний очаг.

А то многие ли семьи уцелели бы? Ведь нельзя не видеть: мы старимся, а другие женщины расцветают. И мужчины это видят, будьте уверены. С юностью трудно соперничать, если тебе к пятидесяти. Что остается? Выбор между двух зол — в пользу того, которое поменьше. Больно, конечно. Но много ли таких, кто сумел прожить без травм и увечий? «Хронического счастья не бывает, как не бывает натающего льда». Меня в годы молодости поразила эта фраза Александра Ивановича Герцена. Он пережил великую любовь и семейную катастрофу, написал об этом книгу — и предостерегал от несбыточных претензий. Я же тогда, в мои двадцать лет, встала на дыбы: как это не бывает? А если я хочу?

Тут самое время прочитать еще одно письмо, из Запорожья. Автор его тоже подозревает мужа в измене и обращается — через журнал — ко всем женщинам, которые еще не вышли замуж или хотят вновь попытаться счастья. «Милые, — пишет она, — не трогайте женатых мужчин. Он, чей-то муж и отец, глава устоявшейся семьи, кажется вам прекрасным и единственным. Он с вами нежен, он водит вас в рестораны, приглашает в кино, пропускает вперед в автобус. И вы решаете, что поняли его лучше, чем жена, собираетесь «бороться» за свое счастье. Милые! Вы не будете счастливее, чем мы. А семью разрушите, детей осиротите. Да разве он такой, каким вам видится? Дома от его хороших манер не

остается следа. Он бывает груб. Его ласки — как оброк супружескому долгу. Он требователен. Он нуден. А если вы скажете, что я сама в этом виновата, не умею быть желанной и привлекательной, так ведь и вы не сумеете — у вас будут ежедневная стирка, готовка, мытье... Отработав две смены (одна на благо родины, другая ради семьи), а ему еще надо, чтобы его «обслужили» так, как пишут в эротических газетках.

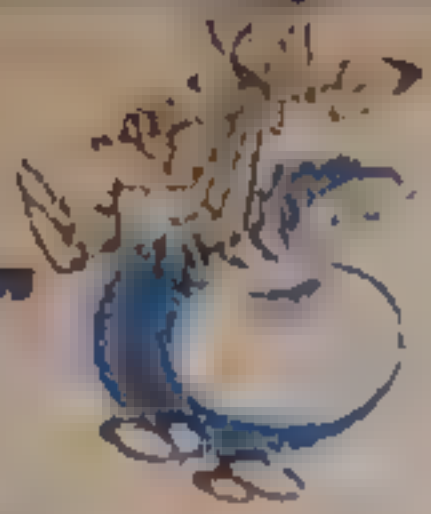
Сколько женщин живут с мужьями только ради детей, ведь детки любят и отца, и мать, им нужны оба родителя. Мы счастье детей и внуков ставим выше своего и потому храним семейный очаг».

Очень во многом женщина, написавшая это письмо, права. Только одно случается: по ее логике получается, что семейная жизнь — что-то вроде караульной службы, когда нельзя покидать пост. Однако измена жене — все-таки не совсем то, что измена воинской присяге. Одними призывами к чувству долга не спасешься. Немыслимо трудно в наших обстоятельствах сохранять женское обаяние и привлекательность. Как писал поэт, «одеть, обути, быть умной, хохотать — такая мука — непередаваемо». Но как удержать любовь, если сама на себя рукой махнула? Конечно, мужчины не так угнетены бытом, как мы, может быть, поэтому они дольше молоды и способны вызвать любовь, когда мы уже начинаем забывать это слово. Значит, надо стараться быть «конкурентоспособной». На природу, на естество человеческое жаловаться в высшей степени бесполезно. И до сих пор не поняли люди, почему муж разлюбил прекрасную Нефертити.

Татьяна БЛАЖНОВА

Рис. Л. РЯБИЧИНА.





## КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ СТАРОЙ ГАЗЕТЫ

На дворе снежно, а заботы у огородника уже вполне весенние. Напечеркор календарю он достает из укромных мест свой запас семян и прикидывает, все ли есть из того, что намечено выращивать. Пора прогреть и подсушить семена огурцов. Мешочек с ними надо подвесить возле печи или батареи отопления. Еще в старину огородники считали, что прогретые семена дружнее всходят, а растения дают больше плодов. Было время, когда мешочки с семенами носили на шее, грея их своим теплом. Многими это сегодня расценивается как причуда, однако в принципе необходимость прогрева не отрицается наукой.

В последнее время огородники все чаще проводят посевную задолго до схода снега. Приклеивая семена на бумажные полосы, они как бы заранее размещают их на грядке. Раскатав весной приготовленные рулоны на земле, они высвобождают столь ценное в дни посевной время, к тому же трудоемкая работа выполняется дома, в комфортных условиях.

Можно приклеивать семена, используя шаблон из газетного листа, в котором прорезаны крохотные дырочки. Расстояние между ними будет таким, какое предполагается и на грядке между всходами. Шаблон накладывается сверху на целый лист,

а в дырочки раскладываются семена. Сверху нужно капнуть каплю клея, приготовленного из муки или крахмала. Если же в клей добавить микроэлементы, то он послужит дополнительным питанием для проросшего в земле ростка. Когда клей просохнет, готовый лист можно убрать, а под шаблон подложить новый.

Весной газету расстилают на грядке семенами вниз. Сверху лист можно присыпать песком. Песок будет вроде мульчи, он быстро прогреется солнцем и прижмет семена к земле. Затем посадки следует заделывать перекопкой. Ваша грядка готова! Всходы не нужно будет прореживать, к тому же бумага станет препятствием для назойливых сорняков.

Вы сэкономите 8—10 весенних дней — соседи еще ждут, когда земля просохнет, а вы уже отсеялись.

А. СТРИЖЕВ

## БАТАТ — КАРТОФЕЛЮ СОПЕРНИК

«Купила несколько клубней батата, но не знаю, как его выращивать. А вырастить очень хочется, ведь, говорят, его пищевая ценность больше, чем картофеля. Хотя на улице еще зима, надо успеть вовремя подготовиться к посадке... О. Тарапан, г. Муром».

Действительно, клубни батата начинают прорастать в январе — феврале. Правда, надо подготовиться к тому, что впереди у вас много кропотливой работы. Но попробовать стоит. Сладкие клубеньки содержат примерно столько же крахмала, что и картофельные, однако углеводная ценность батата значительно выше за счет набора различных сахаров, в частности глюкозы. Мука, изготовленная из него, настоль-

ко сладка, что при добавлении ее к обычной пшеничной выпечке не нуждается в сахаре. Клубни варят, как картофель, запекают, сушат.

Посадочный материал надо продезинфицировать в слабом растворе марганцовки. Приготовить плодородную землю, уложить ее в ящик с отверстиями для оттока воды. Сверху грунт прикрывают слоем песка толщиной в пять сан-



тиметров. Клубеньки слегка вдавливают в песок до плодородного слоя, сверху также засыпают песком. Земля и песок в ящике должны быть постоянно влажными.

Первые ростки появятся через месяц. Как только образуются шесть — восемь ответвлений, их надо аккуратно отделить от клубня и отсадить каждый в отдельный горшочек или пакет с плодородным грунтом (песок здесь уже не нужен). Таких съёмов с каждого клубня предстоит сделать до посадки в открытый грунт пять-шесть через каждые восемь — десять дней. Это и будет рассада батата. Срок высадки на гряды в зависимости от климатической полосы — апрель — май.

Если первые ростки, снятые с клубней, достигают в горшочках больших размеров, их можно использовать для приготовления черенков. Стебли нарезают на черенки, состоящие из 4—5 междоузлий. С отрезков удаляют крупные листья и укореняют их в горшочках.

Выращивают батат на высоких грядах шириной от восьми — десяти сантиметров до метра. Расстояние между кустами — 30—70 сантиметров. Обильно поливают посадки только в период укоренения. Затем полив резко уменьшают, а за месяц до уборки прекращают вовсе. Сроки уборки — сентябрь — октябрь.

Очень важно убрать клубни в солнечную погоду. Выкопанный из сухой почвы батат, дополнительно просушенный, хранится при температуре 8—12 градусов тепла до шести месяцев. Если же убирать клубни в сырой день, то они практически не хранятся и годятся только на переработку.

Чтобы обеспечить себя посадочным материалом на следующий год, срежьте с самых мощных и красивых растений верхние черенки и укорените их в горшочках. На подоконнике зимой это стелющееся растение выглядит очень декоративно, а весной вы сможете приготовить из них множество черенков для посадки.

О. МОРОЗОВА

## С ТАБАЧКОМ!

В трудные послевоенные годы, когда папиросы курили только по праздникам, на всех огородах возделывался табак. Бабушка наша отщипывала макушки стеблей с цветами и говорила, что от этого и листья будут шире, и табак ароматней. Стебли табака вырастали огромные, как у подсолнуха.

К осени листья обрывали и сушили, подвесив в сарае, а потом и стебли вытаскивали из земли и также подвешивали корнями вверх. Когда сырье высохло, бабушка перетирала листья в труху, а дед изрубал стебли в мелкую крошку. Затем все это соединял в разных пропорци-

ях, и получался тогда табак разных сортов: из молодых листьев с добавлением стеблей — послабее, а из вызревших — покрепче.

Отстояли мы недавно очередь за сигаретами, да не досталось нам. И решили, как встарь, разводить табак сами. Выращивается он рассадным методом. Семена высаживаются в ящик на окне в феврале месяце. В огород пересаживаем по теплу в мае. Два растения надо посадить в самом солнечном месте на семена — как раз хватит. Их надо только поливать, а у остальных растений следует прищипывать пасынки и цветы. Сбор листьев начинается с июля. Отщипываем по одному листу снизу. Появив их немного на солнце, переносим затем в сарай, где нанизываем на проволоку или шнур. А дальше перерабатываем дедовским способом.

Табачок получается отменный. А табачную пыль используем для настоев при опрыскивании сада от вредителей.

Семена сортов Самсун, Трапезонд, Юбилейный, Пехлец у нас есть в достаточном количестве — желающим могу понемногу выслать наложенным платежом. Н. ПЕТРУХИНА, 410003, г. Саратов, ул. Радищева, д. 74, кв. 207.



Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

Посевной календарь на 1992 год — во втором номере «Крестьянки».





# Хозяйюшка

## 1000 и 1 юбилейный пирог.

...И цветочки  
«чувствовать умеют»?

Наша предки носили  
одежду из шкур. А как  
они ее крепили? Пред-  
ставьте себе, узлами!  
Тогда и родилось искус-  
ство узелкования.

Недаром столь популярное  
макраме считается  
самым древним рукоделием.

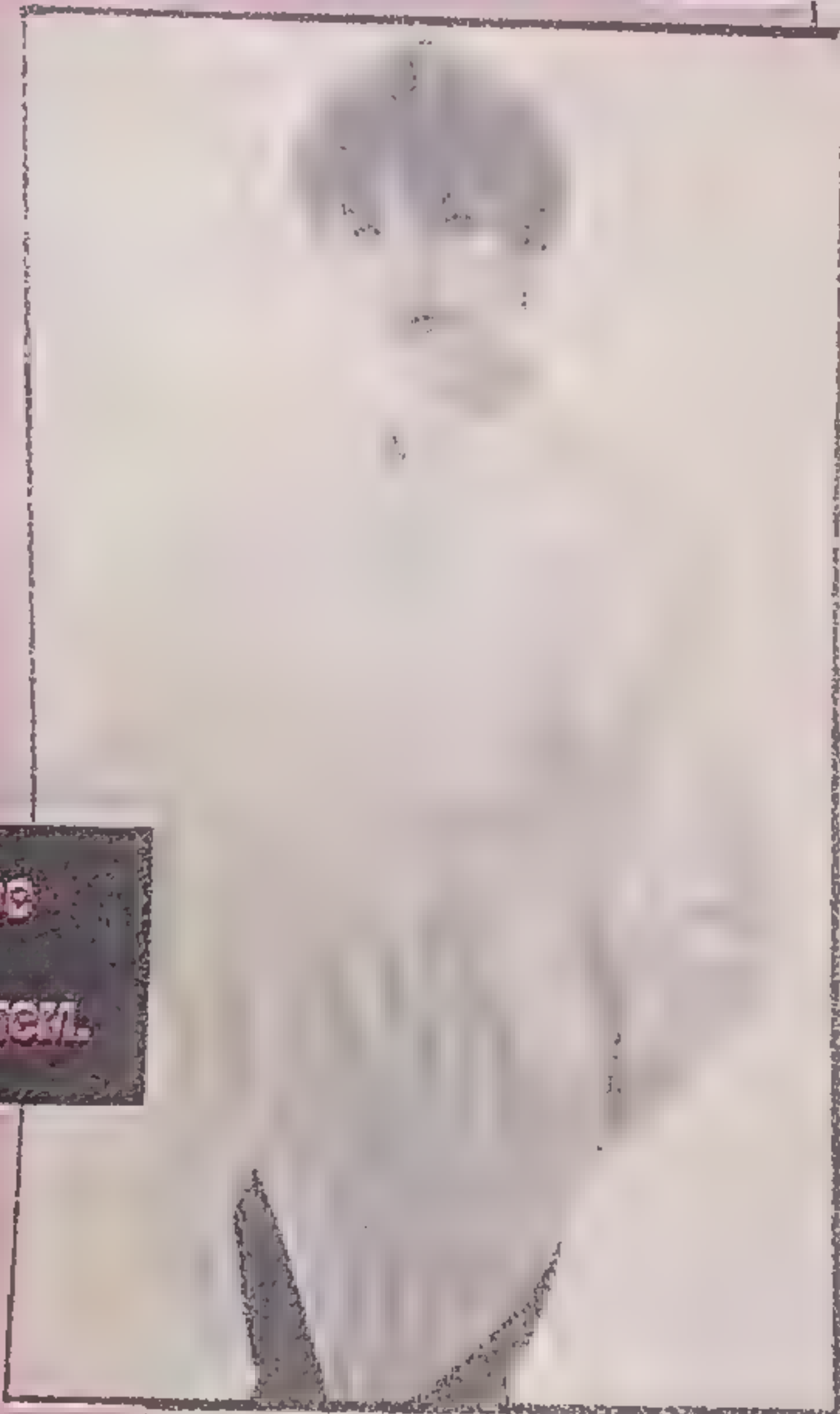
В этом номере  
мы начинаем курс  
занятий макраме.

НАШ ГОСТЬ — ГАЗЕТА  
«МОСКОВСКИЙ СТИЛЬ» — ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

...А бантик-  
нестойкий!  
Возраст, фигура?  
Не ищем защиты.



«Три карты» в колоде мод.



Драпируем...  
лишний вес.

приложение к журналу «Хозяйюшка» 1992

ХОЗЯЮШКА



Хотите быть самой модной женщиной в этом сезоне? И для этого даже не потребуется обновлять весь свой гардероб.



ПАРИЖ ПРЕДПОЧИТАЕТ

Модельеры считают, что вам совершенно необходимо сшить в новом сезоне три вещи, которые сразу сделают ваш гардероб современным.

Первая — **ДЛИННЫЙ ЖАКЕТ**. Это может быть и приталенный блейзер, и жакет в стиле «сафари» с поясом, и куртка с запахом, застегивающаяся сбоку. Главное — ваш новый жакет должен быть длинным. Даже очень длинным. Короткая юбка может «выглядывать» из-под него самое большее на ширину ладони. Ну, а шорты или мини-юбку жакет должен закрывать полностью.

Вторая — **МАЛЕНЬКОЕ УЗКОЕ ПЛАТЬЕ**. Обладательницы идеальных фигур могут позволить себе платье из эластичного трикотажа. Но даже если платье сшито из обычной ткани,

оно все равно должно быть точно по фигуре — поэтому не скупитесь на вытачки. Летом платья могут быть открытыми, в прохладную же погоду сверху надевают все тот же длинный жакет.

Третья — **УЗКИЕ БРЮКИ**. Сейчас на пике моды леггинсы — эластичные брюки-рейтузы самых невероятных расцветок и рисунков. Любительницы более сдержанного стиля предпочитают «базовые» цвета — черный и темно-синий. Те же, кто считает, что леггинсы — не для них, могут надеть простые по покрою узкие брюки или джинсы-дудочки. Завершит ансамбль все тот же универсальный длинный жакет.

Конечно, эти три основные вещи сами по себе не могут составить весь гардероб. Но если умело комбинировать их с прямыми юбками, блузками, джемперами, которые наверняка есть в вашем шкафу, вы будете выглядеть ничуть не менее модными, чем ваши сверстницы за рубежом.

Следует, конечно, подумать о прическе и украшениях. Что считается сейчас самым модным? Современные зарубежные модельеры и парикмахеры едины во мнении: «тема номер один» этого сезона — шестидесятые годы. Опять в моде начес! Париж показывает высокие прически в стиле Брижит Бардо и Одри Хепберн. Лондон предпочитает коротко подстриженные волосы на затылке и длинные пряди, спадающие на лоб. Однако одна деталь присутствует в моделях причесок всех законодателей мод — лента для волос. А из украшений можно порекомендовать прежде всего жемчуг, натуральный или искусственный — все равно. Его может быть очень много. Особо модны ожерелья, состоящие из нескольких ярусов жемчужных бус, которые можно при желании свернуть толстым жгутом.

По материалам зарубежной прессы



А ШАПКА — ПОЛОСАТАЯ

Для вязания **ШАПОЧКИ**, **ШАРФА** и **ВАРЕЖЕК** потребуется 400 г пряжи средней толщины (примерно 230 г бежевой, 100 г коричневой, 40 г светло-коричневой и 30 г темно-коричневой; могут быть и другие сочетания тонов), из них по 100 г для шапочки и варежек и 200 г для шарфа. Спицы №3 и 2,5.

**ШАПОЧКА**. Резинка 1х1. Шапочка вяжется двумя спицами и сшивается по затылочному шву. Ободок шапочки выполняется из 4 полосок, которые вяжутся отдельно, затем последовательно накладываются друг на друга и связываются вместе. Для первой полоски наберите на спицы №3 темно-коричневой нитью 110 петель и свяжите резинкой 3 см, отложите незавершенную работу вместе со спицей. Наберите коричневой нитью 110 петель и свяжите полосу шириной, равной половине ширины 1-й полоски, то есть 1,5 см. Наложите коричневую полосу на темно-коричневую, совместив петли (лицевые над лицевыми, изнаночные над изнаночными), и соедините их, провязывая вместе петли

верхней и нижней полосок: лицевые петли — лицевыми, изнаночные петли — изнаночными. Провяжите еще 1,5 см резинкой коричневой нитью и работу отложите. Повторите то же самое со светло-коричневой и бежевой полосками. Далее вяжите резинкой прямое полотно только бежевой нитью. Примерно через 10 см выполните убавления для верха шапочки. Для этого в лицевых рядах вяжите вместе по 2 петли: в 1-м ряду — каждую 7-ю и 8-ю петли, во 2-м ряду — каждую 6-ю и 7-ю петли, в 3-м ряду — каждую 5-ю и 6-ю петли и т. д. Оставшиеся 20 петель туго стяните той же нитью и сшейте шапочку.

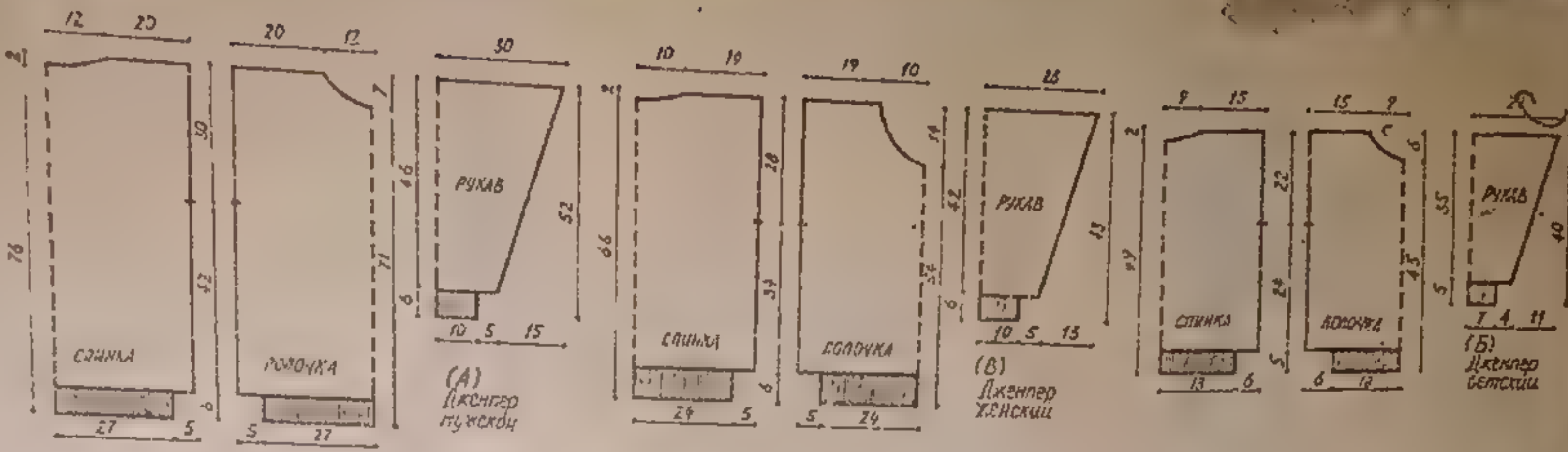
**ВАРЕЖКИ** вяжутся двумя спицами и затем сшиваются по боковому шву. Для левой варежки наберите 40 петель на спицы №2,5 и свяжите крагу (т.е. верхнюю часть варежки) по описанию ободка шапочки, затем продолжите работу лицевой гладью. Отверстие для большого пальца сделайте на высоте 6 см от краги. Для этого провяжите первые 12 см, следующие 6 петель про-



важно вспомогательной нитью, верните их на место спицы и далее до конца ряда вяжите рабочей нитью. Затем свяжите еще примерно 10 см до конца указательного пальца. Чтобы конец варежки имел треугольную форму, убавления выполняются по краям ладони. Отметьте 2 средние петли и вяжите в каждом ряду 4 раза по 2 петли вместе: первые 2 петли после кромочной, 1-ю среднюю и предыдущую петли, 2-ю среднюю и следующую петли, последние 2 петли перед кромочной. Для того, чтобы петли имели наклон влево, в лицевых рядах провяжите 2 петли вместе за задние стенки, для наклона вправо — 2 петли вместе за передние стенки. В изнаночных рядах вяжите 2 петли вместе изнаночной за передние или за задние стенки в соответствии с наклоном петель в лицевом ряду. Последние 6 петель стяните концом нити, нить закрепите на изнаночной стороне работы. Теперь свяжите большой палец. Удалите вспомогательную нить. Посадите на 3 спицы открытые петли нижнего и верхнего края отверстия и дополнительно вытяните по 1 петле с боковых краев. Вяжите большой палец по кругу до середины ногтя (примерно 5 см), затем выполните убавления, как для конца варежки. Правую варежку свяжите аналогично, но в зеркальном отражении.

**ШАРФ.** Размер 17х170 см. Резинка 1х1. Наберите 48 петель на спицы №3 и вяжите 11 см бежевой нитью, 12 см — 10 петель бежевой и 38 петель темно-коричневой нитью, 55 см — 10 петель бежевой и 38 петель коричневой нитью, 25 см — 10 петель бежевой и 38 петель светло-коричневой нитью. Далее до конца шарфа все петли вяжите бежевой нитью. Чтобы при переходе от одного цвета к другому в полотне не образовывались отверстия, нити на изнаночной стороне работы следует перекрещивать.

Л. БОЛЬШАКОВА  
Модели Ю. УСТИНОВОЙ  
Фото В. ГРИЦЮКА



Когда мы говорим, что классический стиль всегда в моде, то имеем в виду и такие вещи, как этот вязаный джемпер. Он уместен в любой обстановке, в нем вы всегда будете чувствовать себя уверенно и свободно, он отлично смотрится в различных комплектах, к нему легко подбирать дополнения. Он подходит для любого возраста, для любой фигуры. Поэтому мы предлагаем выкройки на три размера. Вы сможете связать такой джемпер и себе, и мужу, и детям.

Для работы потребуется шерсть средней толщины. Расход пряжи: для детского джемпера (на возраст 10—12 лет) — 350 г, для женского джемпера (размер 46—48) — 600 г и для мужского джемпера (размер 52—54) — 900 г. Спицы №2 и 3. Основное вязание — жгуты и изнаночная гладь. Отделка — двойное чулочное вязание.

**ЖГУТ** (на четырех петлях). Вязать лицевой гладью. В каждом седьмом ряду петли перекрестить направо, 2 петли оставить на вспомогательной спице за работой, провязать 2 лицевые, затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы.

**ДВОЙНОЕ ЧУЛОЧНОЕ ВЯЗАНИЕ** (полая резинка). 1-й ряд: 1 лицевая, 1 петлю снять, нить перед работой. 2-й и все последующие ряды: изнаночные петли снять, нить перед работой, снятые петли вязать лицевыми.

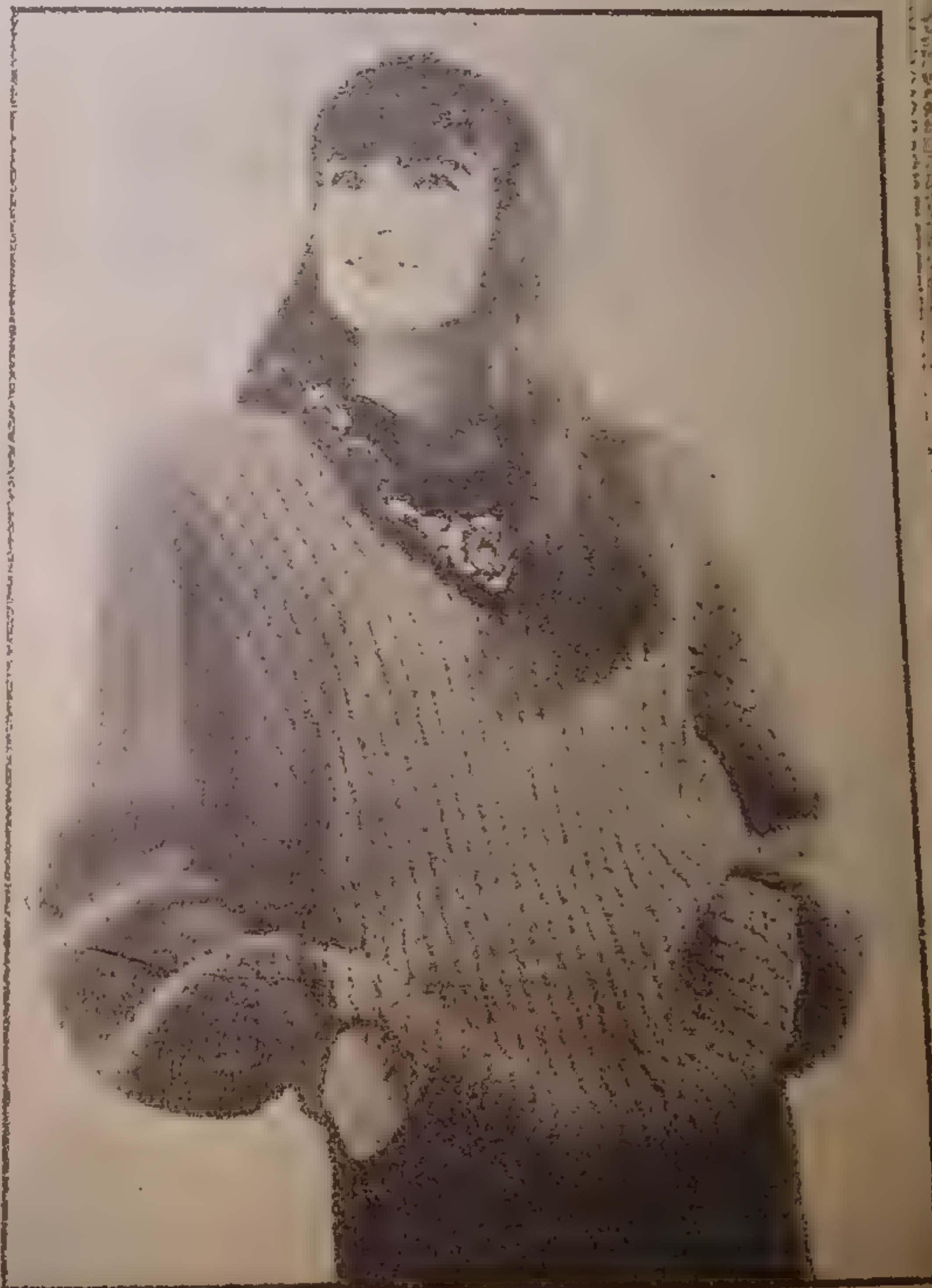
**ОПИСАНИЕ РАБОТЫ.** Перед и спинку вяжите отдельно снизу вверх. Начните работу спицами № 2 и свяжите полую резинкой 4 см; затем спицами № 3 на том же количестве петель вяжите прямое полотно основным узором. Раппорт (повторение) узо-

ра: 2 петли изнаночной глади плюс 4 петли жгута = 6 петель.

Наберите количество петель, кратное 6, плюс 2 петли для симметрии (деталь начинается и заканчивается двумя петлями изнаночной глади). Выполните по выкройке убавления для выреза горловины; оставшиеся петли плеча закройте по прямой. Сшейте плечевые швы. Из кромочных петель пройм наберите петли для рукавов и вяжите их сверху вниз основным узором, одновременно делая убавления для скосов. Манжеты свяжите двойным чулочным вязанием спицами

№ 2. Сшейте швы рукавов и боковые швы. Горловину обработайте бейкой, которую рекомендуем вязать, меняя номер спиц от большего к меньшему. Наберите вспомогательной нитью количество петель, соответствующее вырезу горловины, и свяжите основной нитью 2—3 см. Бейку отпарьте, а затем, удалив вспомогательную нить, приметайте к горловине, вставляя край выреза в «раскол» бейки. Открытые петли прикеттлюйте сначала по лицевой, а затем по изнаночной стороне изделия.

Л. БОЛЬШАКОВА







## ПОВЕЗЛО ТОЛСТУШКАМ

Юбки с блузками — классический наряд для любого случая! А если фигура не позволяет носить блузку заправленной в юбку, да еще с поясом, как было модно совсем недавно? Новая мода более благосклонна к толстушкам. Сейчас все — и худышки и толстушки — носят блузки-рубашки с застежкой снизу доверху носят расстегнутыми — поверх майки или джемпера. Эта вольность допустима не только в комплектах спортивного или «променадного» — прогулочного стиля, но и в нарядных комплектах. В таком случае блузку шьют из легкой прозрачной ткани.

Нарядные блузки с подкройной баской позволяют замаскировать не слишком тонкую талию и обойтись без пояса или ремня. Хороши и блузки с отлетной деталью, как на нашем снимке на цветной вкладке. Эта деталь втачивается в правый боковой шов блузки, с другой стороны продевается в шлевку. Если хотите, чтобы драпировка легла красивыми складками, выберите мягкую, эластичную ткань.

Модель Н. БРЕДИНОЙ  
Дом моды и одежды  
«Козачкина мод»

## К САРАФАНУ ЗОНТИК

Маленький яркий зонтик, конечно, не защитит от дождя, потому что он всего лишь аппликация. Но у такого зонтика есть свои «преимущества»: он не теряется, не нуждается в ремонте и, наконец, способен украсить и развеселить любую одежду.

Делается он так. Настрочите продублированные клеевой прокладкой детали аппликации на ткань частой зигзагообразной строчкой, шов шириной 3 мм. Такой же строчкой оформите ручку зонтика. А вот бантик к ручке прикрепите настоящий.

Если же вы захотите повторить не только рисунок аппликации, но саму модель — сарафан с юбкой в складку, — воспользуйтесь нашими советами.

На размер 110—56 вам потребуется 70 см ткани при ширине 140 см.

**ДЕТАЛИ САРАФАНА:** 2 бретели размером 38х6 см, ширина в готовом виде 3 см, запас на застежку 5 см; грудка (2 детали) 16х12,5 см; пояс (1 деталь) 60х6 см, ширина в готовом виде 3 см; юбка — 2 полотнища размером 89,5х30 см.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ.** Стачайте боковые швы юбки, а затем подшейте ее по низу на 4 см. На лицевой стороне юбки разметьте мылом, а потом заутюжьте 22 складки. Расстояние между складками — 2,5 см, глубина складок — 5 см. Обратите внимание: швы юбки должны располагаться по внутренним сторонам складок.

Пояс и внешнюю часть грудки хорошо продублировать клеевой прокладкой. Деталь грудки вытачайте, оставив незастроченными 3 см внизу по боковым срезам и нижний срез, и выверните. Вытачайте и выверните через незастроченные участки бретели юбки, отстрочите их и прометайте на каждой по одной петле.

Соедините концы пояса между собой, затем сложите пояс вдоль пополам изнаночной стороной внутрь и приутюжьте. Сложите пояс с юбкой

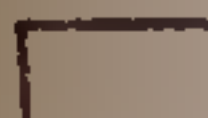

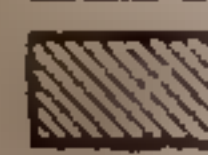


Фото В. ЛОКТЕВА

лице  
внут  
и юб  
урав  
строч  
груд  
ную с  
таите  
с ли  
крепл  
трени  
и по  
зы по  
рител  
В по  
сти м  
зинку  
оокам  
и груд  
тели с  
пристр  
крест  
они бу  
пугови  
с ви  
грудки  
Г. поль  
Фото В





-  — белый
-  — синий
-  — красный

лицевыми сторонами внутрь, — между поясом и юбкой вложите грудку, уравняйте срезы и просточите. Затем отогните грудку и пояс на изнаночную сторону юбки, примейте и настрочите в край с лицевой стороны, закрепляя тем самым внутренние стороны грудки и пояса. Свободные срезы пояса и грудки предварительно нужно обметать. В пояс при необходимости можно вставить резинку и закрепить ее по бокам грудки. Пояс и грудку отстрочите. Бретели со стороны спинки пристрочите к поясу крест-накрест, а спереди они будут пристегиваться пуговицами, пришитыми с внутренней стороны грудки.

Г. ПОЛЬШАНОВА  
Фото В. ЛОКТЕВА



## И ПОДРУЖКАМ ПОНРАВИТСЯ

Мария ВЕРСОЦКАЯ не художник-модельер и не профессиональная портниха. Просто она очень любит свою дочку Анечку и умеет хорошо шить. И вот что в результате получилось: нарядный комбинезон из кусочков вельвета. Уменьшенную выкройку мы даем на размер 164—88 (прямая контурная линия) и на размер 110—56 (штрихпунктирная контурная линия).

### ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

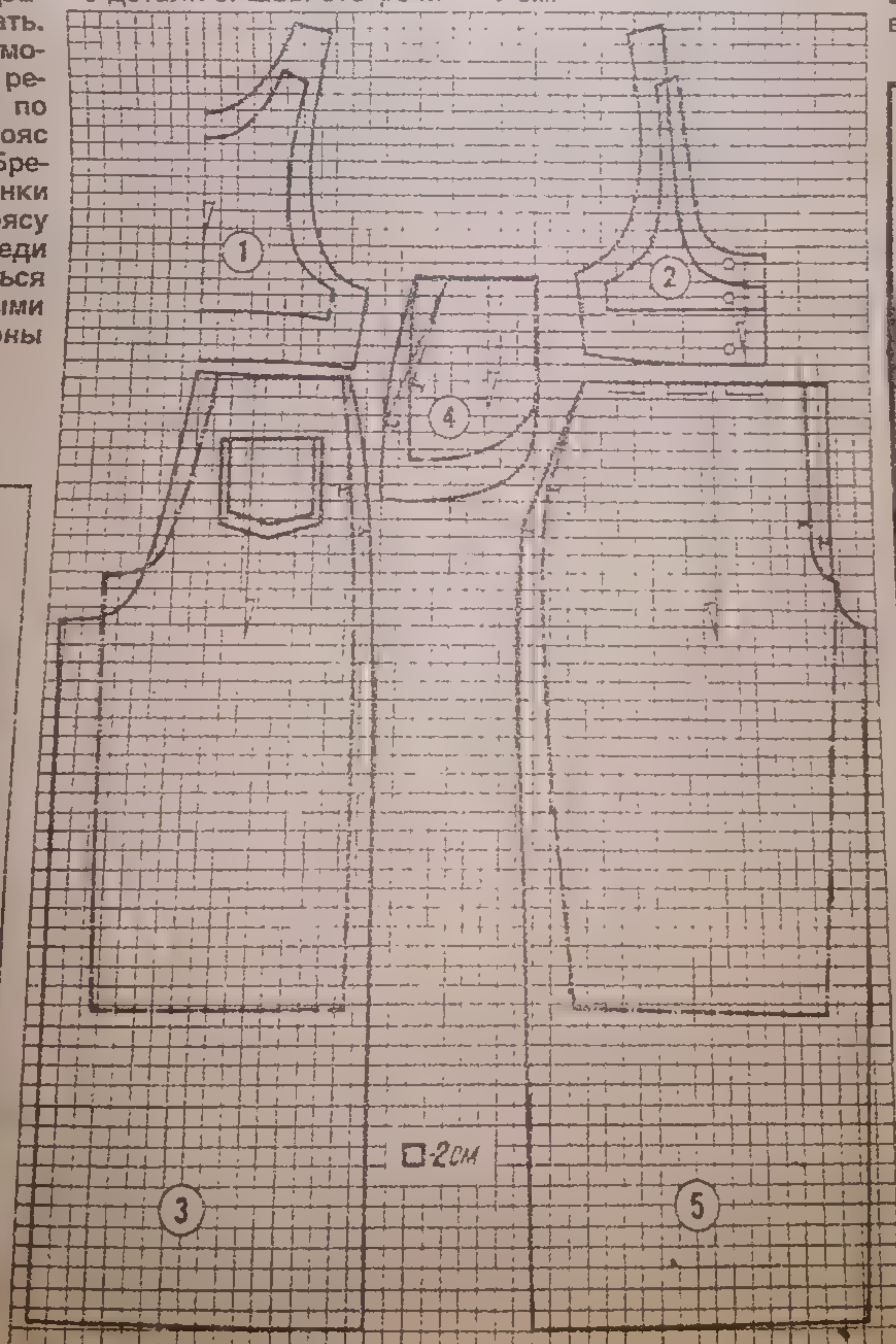
1. Спинка лифа.
  2. Полочка лифа.
  3. Задняя половинка брюк.
  4. Боковая часть передней половинки брюк, цельнокроеная с нижней подкладкой кармана.
  5. Передняя половинка брюк.
- Форму, размер и место расположения накладного кармана переснимите с детали 3. Швы отстрочите в край и отступив от него на 0,7 см. Вырез горловины и проймы обработайте руликом — полоской ткани, выкроенной по косой. Ширина рулика в готовом виде — 1 см, ширина полоски в крае — 4 см.



## ВСЕГДА БЕЗУПРЕЧНО

Маленькое черное платье, наверное, потому никогда не выходит из моды, что отвечает главным требованиям элегантности и хорошего вкуса. Чистоту линий, безупречность формы черный цвет подчеркивает, как никакой другой.

Не случайно именно к маленькому черному платью вновь обратилась известная художник-модельер Тамара Мокеева. Свою последнюю коллекцию, две модели из которой вы видите на этом снимке, она сделала совсем недавно.





Искусство макраме сегодня не менее популярно, чем традиционные виды домашнего рукоделия — вязание и вышивка. Об этом говорят ваши письма — многие читательницы хотели бы научиться древнему искусству «плетения узлов». Поэтому в новом году «Хозяюшка» начинает курс макраме, который будет вести Галина Леонидовна Новак. Много лет она с любовью и увлечением занимается макраме и не только в совершенстве овладела техникой плетения, но и создает свои оригинальные работы, которые не раз представлялись на выставках. На наших фотографиях — некоторые из них.

Галина Леонидовна преподает макраме в Центре ремесел при Всероссийском музее декоративно-прикладного и народного искусства, имеет учеников, многие из которых стали большими, самостоятельными художниками. А теперь и мы поступаем в ее школу. Итак, сегодня — вводное занятие.

Вы знаете, что макраме — самое древнее руко-

делие, известное на Земле? Когда впервые возникла необходимость соединить две нити — растительные волокна или полоски шкур, и появился первый узел. Для плетения из шнуров и веревок не требовалось никаких приспособлений — коклюшки, спицы и крючок появились значительно позже.

Очень скоро плетение завоевало такую популярность, что мастера древности стали использовать его приемы в резьбе по камню и дереву, в украшениях из металлов, в заставках старинных рукописей.

Существовала даже узелковая письменность: группа узлов означала слово или понятие. Не отсюда ли пришел обычай завязывать «узелок на память»?

Узлы наделяли волшебными свойствами. Знания о них хранили жрецы Ассирии и Египта, это была величайшая тайна. На Руси тоже знали о магических свойствах узлов. Узел «калач» (с ним вы еще познакомитесь) символизировал процветание, счастье, изобилие.

Два «калача», связанные между собой, — духовная связь, супружество, пожелание деторождения и богатства. Считалось, что плести — значит творить красоту и добро...

Может, поэтому макраме так преображает интерьер современной квартиры? Например, абажур из шелкового шнура в тон портю и обивки мебели создаст мягкое, приглушенное освещение, а если дополнить его занавесками и скатертью в том же стиле, оживить цветочные горшки оригинальными плетеными кашпо, комната обретет совершенно иной облик. Правда, для этого потребуются исключительное трудолюбие и терпение.

Принцип курса, который я предлагаю, — «от простого к сложному». Если внимательно и неспешно разобраться в «хитросплетениях», окажется, что в основе всех комбинаций лежит обычный простой узел, по-разному завязанный. Самые затейливые плетения основаны на простоты — нить проходит то сверху, то снизу основы. Поэтому

техника макраме сводится всего к нескольким элементам — их-то и надо освоить.

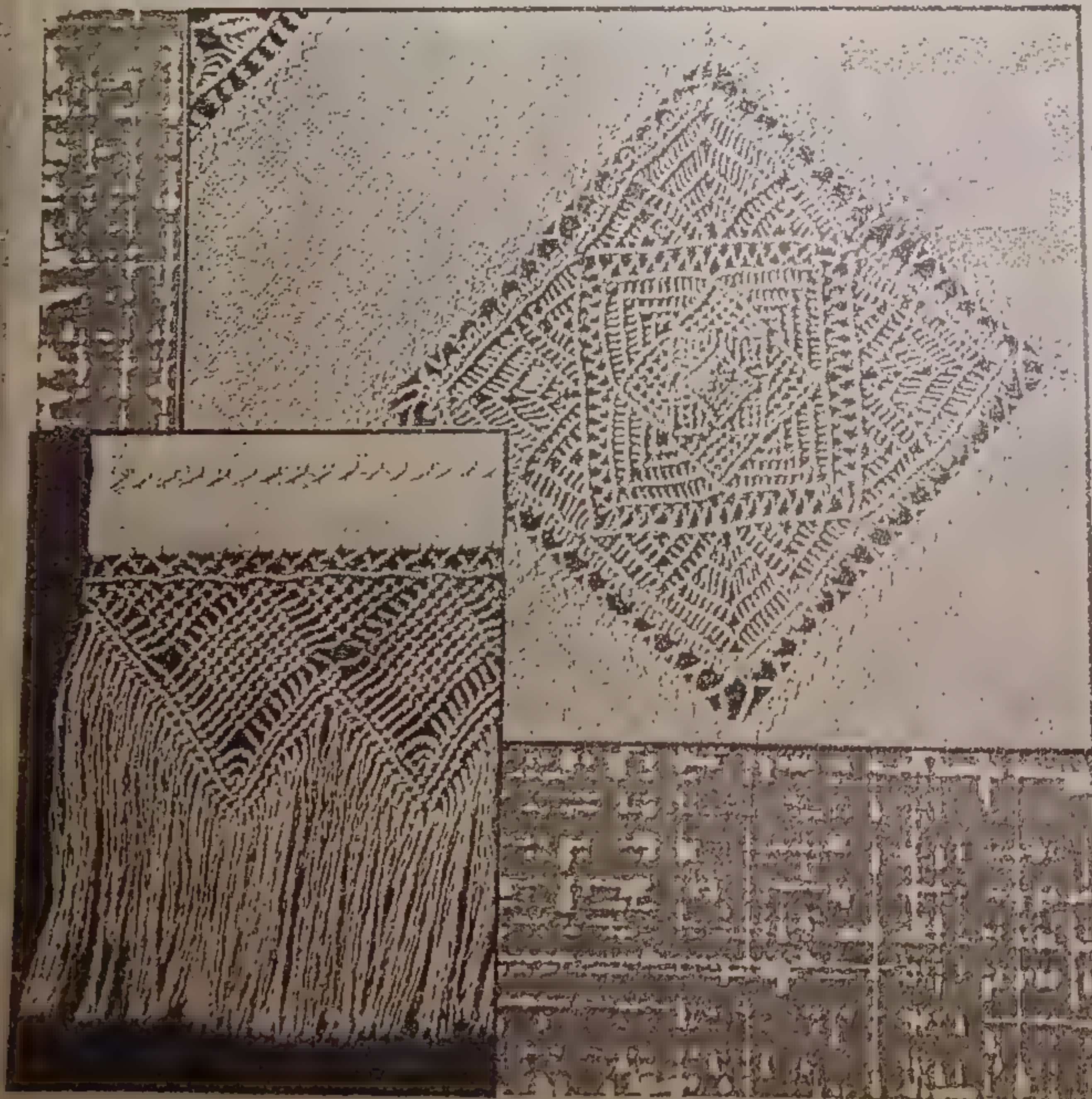
Хочу предупредить читателей, что в книгах, которые сейчас издаются, много разночтений в названиях узлов. Путаница происходит от желания автора назвать по-своему узел или композицию, тогда как они давно имеют свои имена. Я беру их из старинных книг «Курс женских рукоделий» и француз-

ской энциклопедии начала века. Надеюсь, что после знакомства с основными узлами и их изображениями вы без труда узнаете их под любым названием.

У каждого узла есть условные обозначения, чтобы было удобнее составлять схемы. Они на первых порах нужны обязательно. А когда вы научитесь самостоятельно «читать» узлы и составлять схемы любого увиденного изделия, можно будет создавать свои оригинальные вещи из наиболее понравившихся вам узлов и сочетаний. Не важно, большая это работа или маленькая — главное, что она выражает вашу индивидуальность. Здесь очень важны вкус и чувство меры — каждый узел должен быть хорошо виден и подчеркивать красоту соседнего.

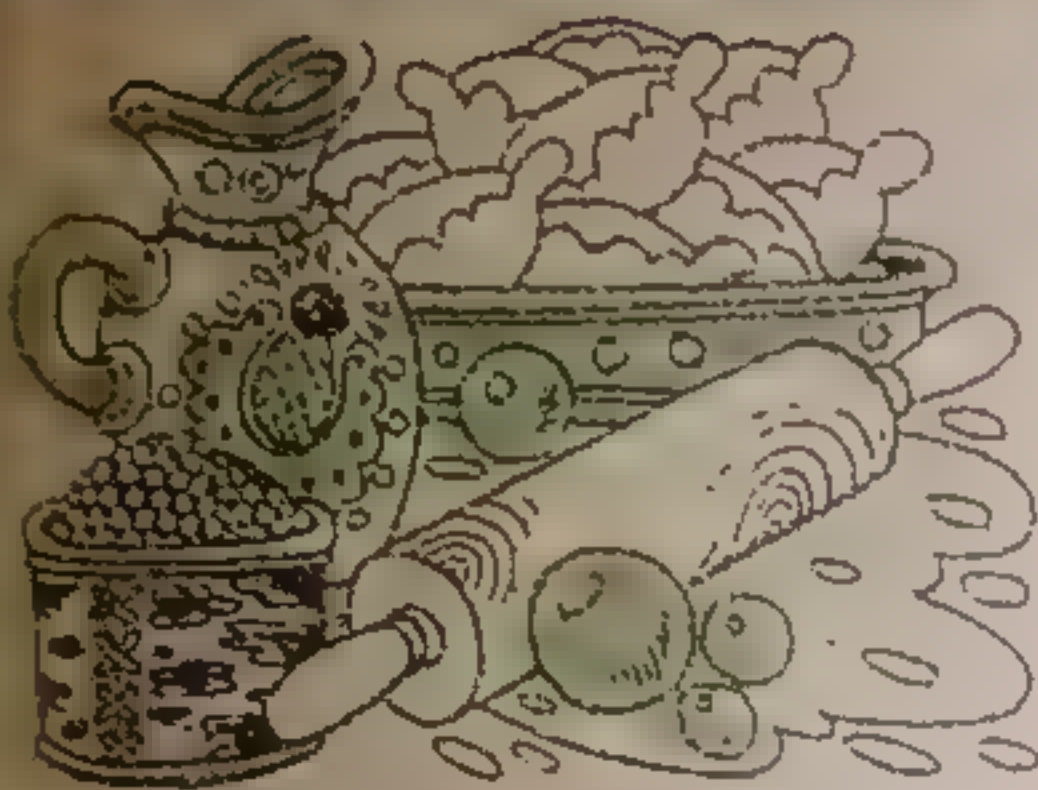
А пока подготовим инструменты, необходимые для работы.

Возьмите деревянную доску — из фанеры или любого другого негнущегося материала размером 24х31 см. По размерам доски вырежьте кусок поролона толщиной 1,5—2 см. Доску вместе с поролоном сверху обтяните искусственной кожей, дерматином или другим плотным материалом. С обратной стороны закрепите кожу маленькими гвоздиками так, чтобы они не вышли на лицевую сторону. Еще понадобятся около 20 булавок длиной 10 см с крупной головкой (они продаются в галантереях) и обычные швейные булавки, желательно с круглой стеклянной или пластмассовой головкой. Запаситесь материалом — подойдут любые шнуры и веревки круглого (не плоского!) сечения, натуральные и синтетические. Можно использовать и рыболовные шнуры разных диаметров. Какие из них лучше взять для той или иной работы, я расскажу на следующих занятиях. Уверена, если будете внимательно делать «домашние задания», к концу курса сумеете овладеть всеми тайнами «узеловязания».





## ТЕСТО? ИЗ ВСЕГО, ЧТО НРАВИТСЯ!



Мне 24 года, и, конечно, трудно соперничать с опытными хозяйками, но хлопотать на кухне люблю, и уже появились у меня излюбленные рецепты. Бывает, не всегда найдешь дрожжи — тогда делаю **ТВОРОЖНОЕ ТЕСТО**. Беру 2 пачки творога, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 стакана муки, чайную ложку соды, соль по вкусу, замешиваю тесто и ставлю на 20—30 минут в холодильник. Затем раскатываю на доске, посыпанной мукой, и режу на кусочки. Из них делаю лепешки толщиной 5—7 мм, кладу начинку — мясную, яичную, яблочную — и защипываю. Жарю пирожки в подсолнечном масле, есть их можно холодными и горячими.

Еще хороши пирожки из **КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА**. Беру 1 кг очищенной картошки, отвариваю, откидываю на дуршлаг, чтобы стекла вода. Прокручиваю через мясорубку, добавляю 1—2 яйца, 2 столовые ложки теплого молока (можно и больше, смотря какой сорт), 1,5—2 стакана муки, соль по вкусу. Затем ложкой беру тесто для одного пирожка, посыпаю мукой и делаю лепешку. Кладу начинку, защипываю и жарю, как творожные.

К картофельному тесту подойдет такая начинка: отдельно отвариваю предварительно замоченные фасоль и грибы, поджариваю лук до золотистого цвета, тушу квашеную капусту. Все пропускаю через мясорубку, тщательно перемешиваю. Соль и перец — по вкусу. Пропорции любые, кладите больше того, что любите. Любовь **БЕРЕЗНЯКОВА**, г. Черновцы.

## СЛОЕНАЯ НАЧИНКА

Хорошо, что начался конкурс! Что-то выдумываешь, чему-то учишься у других. Вот мой рецепт **ПИРОГА С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ**: раскатываю тесто толщиной 1 см, кладу на противень. Сверху слой риса, затем вареная рыба, перемешанная с крутыми яйцами, потом кольца репчатого лука, соль, перец, лавровый лист. Накрываю пластом теста и ставлю в духовку на 45 минут.

Татьяна **БЕЛОУСОВА**, Кокчетавская область, станция Азат.

## А ТАК ПРОБОВАЛИ?

У нас очень любят **ПИРОГИ С КАШЕЙ**, только так, как мы, делают немногие. Свежую капусту шинкуем, моем пшено, чуть отвариваем, откидываем на сито и даем воде стечь. Перемешиваем капусту и пшено, солим, поливаем растопленным сливочным маслом и начиняем пирог. Такой пирог вкуснее есть горячим.

Нина Васильевна **СИДОРОВА**, Оренбургская область, село Нижний Курмей.

## ПИРОЖОК-ПИРОЖНОЕ

Часто делаю пироги и потому изобрела множество начинок, но лучшими считаю две.

Для **НЕСЛАДКОЙ НАЧИНКИ** понадобится 1 кг капусты, 3 средние картошины, 2 луковицы, 100 г вареной колбасы, 1 яйцо, 30 г муки, соль, перец по вкусу. Шинкую капусту и тушу в подсолнечном масле до золотистого или коричневатого цвета. Жарю лук, отвариваю картошку, колбасу прокручиваю через мясорубку или мелко режу. Все тщательно перемешиваю, добавляю соль, перец, сырое яйцо и поджаренную на сковороде муку. Если любите, можно положить немного томата.

Начинка для **СЛАДКИХ ПИРОЖКОВ**: 0,5 кг моркови, 3—4 мандарина, полтора стакана сахара. Морковь отвариваю и режу на тон-

кие полукольца. Чищу мандарины, удаляю перегородки, корочки (цедру) режу мелкими кусочками. Ставлю на огонь миску с сахаром и заливаю 0,5 стакана воды. Когда сахар растворится, кладу по очереди морковь, мандарины и корочки. Морковь и мандарины варю минут 10—15, корочки — минут 30—35. Затем откидываю на дуршлаг, чтобы стек сахар. Все перемешиваю и кладу в пирожки. Вкус напоминает пирожки с цукатами. И. С. **КОВКИНА**, Ровенская область, г. Острог.

## ОГУРЕЧНИК

В прошлом году участвовала в конкурсе на лучшее семейное овощное блюдо, но — увы! — мое письмо не попало на страницы журнала. Может, повезет на этот раз? Вот рецепт начинки для пирога, который я называю «Огуречник».

Возьмите 800 г соленых огурцов, 3 головки репчатого лука, 1—2 яйца, растительное масло. Огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте ломтиками и немного потушите. Лук обжарить, яйца сварить вкрутую. Все мелко порезать и перемешать. Наташа **ДОЛГОВА**, г. Москва.

## КРАХМАЛЕННЫЕ ЯГОДЫ

Я, наверное, самая «древняя» ваша читательница — «Крестьянку» выписывала еще моя мама, а я сама уже на пенсии. Впервые за эти годы решила предложить рецепт самой любимой в нашей семье начинки — из ягод паслена. Тесто — обычное дрожжевое, можно и сдобное. Раскатываю большую, не очень тонкую лепешку, кладу на предварительно смазанный противень так, чтобы края свешивались. На лепешку сыплю спелые ягоды паслена, сверху посыпаю 1/2 стакана крахмала и стакан сахара. Верх закрываю меньшим коржом, защипываю. Ставлю в сильно разогретую ду-

ховку и пеку, пока не зарумянится. Галина Ивановна **РАХЧЕВСКИХ**, Оренбургская область, г. Бузулук.

## ЛЕНИВЕЦ

Так я назвала пирог, вернее, тесто, которое делаю очень быстро и просто, причем с любой начинкой. А «ленивец» — потому, что его и лентяй приготовит.

Сбиваем 4 яйца с двумя ложками сахарного песка, добавляем 0,5 литра кефира (или простокваши, сметаны, разведенной кипяченой водой, даже просто кипяченую воду), щепотку соли. Постепенно всыпаем около двух стаканов просеянной муки и чайную ложку соды, погашенной уксусом. Вливаем 2 столовые ложки растительного масла. Тесто получается полужидкое, как для оладий. Если хотите сделать пирог сладкий, можно добавить в тесто сахар, корицу, тмин...

Противень с высокими бортами смазываем маслом и выливаем на него тесто. Сверху раскладываем начинку: кусочки брынзы, предварительно ошпаренной кипятком, или творог (можно подсолненный, а можно с сахаром, изюмом), или провернутое на мясорубке вареное мясо, или натертые на терке яблоки, тыкву, кабачок, или кусочки отварной рыбы, курицы, колбасы... Печем в духовке на среднем жару. Попробуйте — просто и вкусно! Людмила **МИЩЕНКО**, г. Санкт-Петербург.



В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник **С. БОГАЧЕВ**.



Татьяна Петровна Кошкарева рассказывает о цветах, как о своих друзьях, близких или соседях. Услышав однажды ее выступление в популярной радиопередаче «Ищите женщину!», мы искали ее едва ли не полгода среди виднейших цветоводов страны. А нашли... среди своих коллег! Татьяна Петровна — серьезный журналист, экономист, финансист, редактор отдела бирж в еженедельнике «Московские новости». А комнатные цветы — просто ее хобби. После нескольких встреч с Татьяной Кошкаревой на страницах «Хозяюшки», думается, это хобби станет и вашим.



Вы слышали когда-нибудь, что люди, родившиеся под знаками Стрельца и Девы, плохо влияют на комнатные цветы, а Водолеи, Львы и Овны, напротив, оказывают на них благотворное воздействие? Немецкие астрологи утверждают, что это именно так. Хотите — верьте, хотите — нет, но меня это соображение несколько не удивило: я давно подозревала, что обычные наши традесканции и герани — существа гораздо более сложные, чем кажется...

Впервые я задумалась над этим, когда заметила, что меня невзлюбила... душистая герань. Она тихо и мирно стояла на подоконнике в спальне родителей и не обращала на меня ровно никакого внимания до тех пор, пока в мои обязанности не вошло поливать домашние цветы. Сначала все шло хорошо, но потом, едва я подойду, моя герань начинала сильно пахнуть! С подружкой-однокурсницей я провела целую «серию экспериментов» — сомнений не было, так реагировала герань только на мое приближение...

Теперь я понимаю, что могло послужить причиной нашей ссоры с цветком: каждый раз, поливая герань, я отрывала начинающие желтеть листочки, небрежно дергала ветки, вертела горшок в разные стороны, не давая растению привыкнуть к свету... Немудрено, что при одном моем появлении она начинала беспокоиться!

Скажите, детские выдумки? Но, уверена, каждый, кто хоть раз в жизни выращивал из жалкого зеленого «заморыша» прекрасное растение, поймет меня и сможет рассказать подобные случаи из собственного опыта.

И все-таки, несмотря на

все их капризы, домашние цветы — это большая радость, несомненная польза. Во-первых, они на свету выделяют так нужный нам кислород. Во-вторых, увлажняют воздух, чаще всего пересушенный в наших домах батареями центрального отопления. В-третьих, некоторые растения обладают свойством очищать воздух, и правильно подобранная композиция из них вполне может заменить воздухоочиститель на кухне. В-четвертых, немало комнатных цветов, обладающих лекарственными свойствами. В-пятых... Ну, скажем, знаете ли вы о том, что некоторые виды кактусов (к примеру, мексиканский кактус) экранируют, отражают, нейтрализуют вредное излучение телевизоров, дисплеев, компьютеров?

А как влияет на настроение красота цветка! Когда прошлой зимой у нас в квартире зацвела, наконец, азалия, в семье установилась неуловимая атмосфера добра и взаимопонимания. Мы подолгу стояли у заветного цветка, вглядывались в бутоны, с восторгом наблюдали, как они лопаются и на свет божий появлялись нежно-розовые лепестки... Цветение азалии для нашей семьи было таким же событием,

счастливым и возвышенным, как цветение сакуры для японцев.

Кстати, азалия, хотя ее и называют чаще индийский рододендрон, растет не только в Индии и Китае, но и в Японии. Поэтому, если решите поселить ее у себя, постарайтесь создать на подоконнике необходимые условия: у себя на родине азалия растет на склонах гор и зацветает, едва сойдет снег. Она не избалована теплом, зато очень любит влажные ветры. Поэтому держите ее зимой при температуре не выше 14°, поливайте талой водой, а когда цветет, то и вовсе обкладывайте землю в горшке снегом. Свет нужен азалии не прямой и не яркий. Обязательно — хороший дренаж, то есть черепки, камушки на дне горшка, чтобы вода не застаивалась. Ну, и, наконец, почва для цветка должна быть кислой, то есть обогащенной торфом и вересковой или хвойной землей. Ищите такую землю в хвойном лесу и лучше всего в тех местах, где растет хвощ — он надежный указатель повышенной кислотности почвы.

Но даже самые прекрасные, привычные условия — далеко не все, что нужно азалии. Вы должны помнить: ничто не заменит цветку вашего внимания, постоянной заботы. Азалия любит воду, прохладный душ. Летом она обожает прогулку на свежем воздухе — на балконе, крыльце или просто на лужке перед домом. Зимой, перед цветением, предпочитает устроиться на свету, в самом прохладном месте квартиры. А как только цветение закончится, она нуждается в «стрижке»: сильно отросшие побеги можно укоротить, земли в горшок добавить. Еще лучше — пересадить растение в более просторный сосуд.

Вы скажете, слишком много капризов? Да, азалия не сахар! Но, уверяю вас, вы все простите ей, когда она зацветет.





## Откуда деньги

**Ж**енский клуб «Русская гостиная», действующий в рамках Международного центра «Будущее женщины», создал фонд «Стипендия». Его цель — материальная поддержка девушек-сирот, воспитанниц детских домов. Именные стипендии будут выплачиваться студенткам на протяжении пяти лет обучения в вузе. А средства женский клуб «Русская гостиная» заработал на благотворительных аукционах, в которых, помимо ведущих отечественных объединений и фирм, принимали участие «Бурда моден», «Лакме» и другие.

Среди десяти первых стипендиаток три сельские девушки: Нина Гончаренко, студентка Брянского пединститута; Аня Анялова, студентка Санкт-Петербургского Госуниверситета; Рая Бутурлим, студентка МГУ имени М. В. Ломоносова.

Н. ЛУКЬЯНОВА

**Н**а одном из международных форумов председатель исполкома МАПП Константин Александрович Волков и фермер из швейцарского кантона Жюра, что граничит с Францией, Пьер Фёльпэн сели рядом и разговорились.

Фёльпэн — человек неожиданных поступков. Даже в Швейцарии не каждый фермер, имея 40 гектаров пашни и 60 голов скота — крупное по здешним меркам хозяйство, — решится приобрести еще и лесопилку, получить диплом по гостиничному делу, летая на курсы в соседний город на собственном самолете. Не будь он таким энергичным и любопытным, визит в Россию мог бы и не состояться.

Пьер привез с собой свою сестру Соланж, супругов Фруадво, 30 лет работающих на ферме, Маги Шапатт, которая 15 лет назад покинула город и вместе с мужем-архитектором занялась фермерством, владельца хозяйственного магазина в фермерской коммуне Клода Блетри и журналиста Пьера-Андре Маршана, раньше работавшего на ферме.

При встрече с Николаем Николаевичем Кирилловым, директором совхоза «Емельяновка» Озерского района Московской области, группа единодушно заявила, что приехала работать.

К счастью, осень выдалась необычно теплой, и сухой, и солнечной, и Элен Фруадво то ли в шутку, то ли всерьез часто повторяла швейцарскую поговорку: когда путешествуют ангелы, небо улыбается...

Многое поразило швейцарских фермеров, но более всего — погрузка капусты в Емельяновке. Почему грузовики тяжелые и так сильно мнут и трамбуют землю? Почему они высокие (трудно грузить) и нет контейнеров? Почему

дороги не укрепляются? Что делают на поле скучающие солдаты?

А вот ножи у них замечательные, сразу смекнул Клод Блетри и хотел было попросить пару образцов для своего магазина, но вовремя вспомнил о таможене, да к тому же оказалось, что лишних экземпляров нет — каждый делает их для себя сам.

...Из Емельяновки швейцарские фермеры переехали в Угранский район Смоленской обла-

сти. Здесь они побывали в товариществе крестьянских хозяйств «Угра», созданном Фондом «Крестьянка». «Угра» только начинает жить. Проблем, конечно, хватает. Их не скрывали от зарубежных гостей. И все-таки швейцарцы были восхищены людьми, которые, оставив, кто московскую четырехкомнатную квартиру, кто благоустроенный коттедж, кто благодатную украинскую землю, решили осваивать уже которую по

счету нашу целину. Восхищались просторами и богатством земли, которую гости — не удержались — попробовали в работе.

Вот так: убран вместе первый урожай, вспаханы вместе первые гектары земли. Энергичный Пьер Фёльпэн уже придумал, как организовать ответный визит, учтя наши главные проблемы, и как наладить стажировку молодых российских фермеров в Швейцарии.

Екатерина СЕМАР

## Приз для Валентины

**Н**а третьем Республиканском женском сельском культурно-спортивном фестивале автономий России в спорткомплексе мордовского совхоза «Луховский» девушки из сел Удмуртии, Чувашии, Марий Эл, Башкирии, Хакасии, Карелии, Кабардино-Балкарии, Якутской-Саха и Коми республик выясняли, кто из них самая быстрая бегунья, самая искусная вязальщица, вышивальщица, самая лихая автогонщица, самая ловкая в своей профессии.

«Крестьянка» вручила приз 26-летней Валентине Николаевой, телятнице из марийского совхоза имени В. И. Ленина Звениговского района. Она представила на выставку оригинальное платье с элементами национальной вышивки, в считанные минуты разобрала и собрала доильный аппарат и быстрее всех пробежала олимпийскую милю.

Валя — студентка 4-го курса Марийского пединститута. В ее родном селе Исменцы строится детский сад с бассейном. Валентину там ждет работа тренера.

Н. ЧУРИЛОВА

## Швейцария — Емельяновка, далее со всеми остановками...



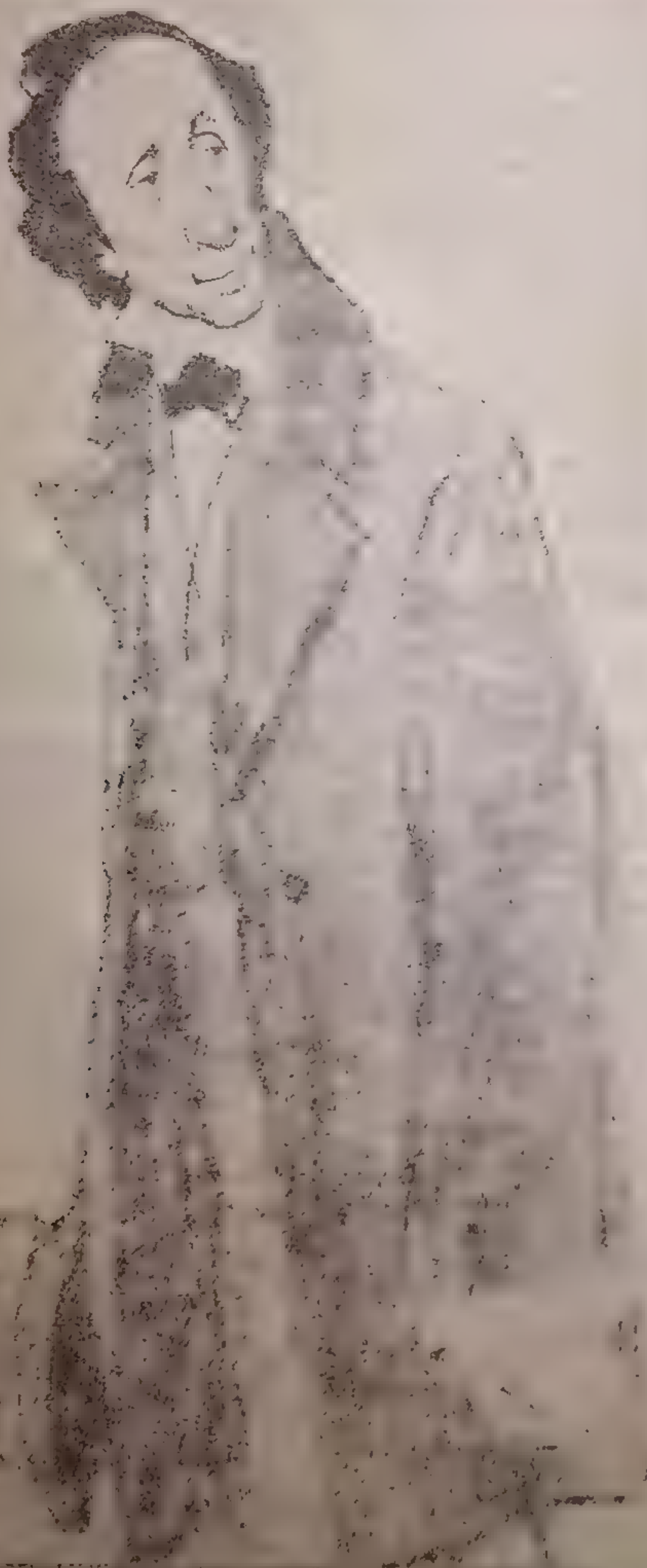
Фото А. СЕМАШКО.

Впервые группа швейцарских фермеров побывала в Московской и Смоленской областях. Поездка была организована Международной Ассоциацией в поддержку перестройки (МАПП) и Фондом «Крестьянка».



# Жили-были простотой

Не только простые смертные ошибаются в выборе профессии. Не только они годами, а то и десятилетиями петляют по жизни в поисках любимого дела, а значит, и своего места на земле. Ханс Кристиан Андерсен хотел стать актером. В крайнем случае — драматургом. Но сказочником? Разве это профессия? «Жили-были...» Но однажды, «приделав» к этим словам продолжение, он понял, что поймал свою жар-птицу. Однако тот, кто решился вместе с великим сказочником перелистать страницы его воспоминаний, наверняка не удержался бы от вопроса: «Почему, господин Андерсен, вы утверждаете, что ваша жизнь — это прекрасная сказка?..»



Самый знаменитый из датчан появился на свет ранней весной 1805 года.

Его родители, несмотря на бедность, сделали все, чтобы Ханс никогда не вспоминал детство с тяжелым чувством. Их жилище, где главное место занимал отцовский верстак, сияло почти неправдоподобной чистотой и ухоженностью. Казалось, чашки, занавески, розан в горшке и книжки на отцовской полке говорили: «Нам здесь хорошо!» Уют, созданный материнскими руками, Ханс Андерсен вспоминал всю свою жизнь. Как и путешествия с отцом-сапожником в леса, окружавшие родной городок Оденсе. Тот был большой умелец всякие сучки-коренья превращать в волшебные существа. Он рассказывал сынишке чудесные истории, словно придуманные назло беспроектной жизни.

К несчастью, бедность все-таки одолевала Андерсенов, и мать, после недолгого обучения Ханса в школе для бедных, отдала его на фабрику, где частично использовался детский труд. Узнав, что у Ханса хороший голос, рабочие заставляли его петь, и он это, впрочем, делал с удовольствием. Но непристойных шуток и песен самих подмастерьев мальчик вынести не мог. Он краснел, затыкал себе уши. Как-то парни, гогоча, заявили, что он, наверное, девчонка и сорвали с него одежду, чтобы проверить. Ханс в отчаянии убежал домой. И с фабрикой было покончено.

Однажды родители повели Ханса в городской театр. Для мальчика это было настоящим потрясением. Вернувшись, он не спал всю ночь. Наутро принялся вырезать из бумаги человечков, наряжал их в театральные костюмы и заставлял разыгрывать сцены из спектакля. Шло время, и теперь он сам пробовал танцевать, декламировать стихи и красиво кланяться, как это делали артисты на сцене. Выходило, видимо, недурно. Зрителями становились сначала соседи Андерсенов, потом соседи соседей, и постепенно забавный сын сапожника прославился на весь Оденсе.

Слухи о нем достигли и губернаторского дома. «Кем ты хочешь быть?» — спросил его при встрече губернатор. Мальчик ответил, что мечтает о театре.



# ОДИН

— Вы из бедной семьи. И потому стоит выучиться хорошему ремеслу. Например, стать токарем. Если вы что-нибудь решите, сообщите мне, я о вас позабочусь, — сказал губернатор.

— Я поеду в Копенгаген. Я найду Королевский театр, — упрямо твердил Ханс.

Мать плакала: ее мальчик сошел с ума. Почему он рвется из Одессы? Чем плохо быть портным или писарем? Или даже взяться за сапожную оснастку, оставшуюся от отца? Вдова Андерсен с ненавистью смотрела на полку с книгами. Это они забили голову ее сына несбыточными бреднями. Пересказывая истории великих людей, выбившихся из нищеты, он не раз повторял ей: «Сначала надо много-много перетерпеть, а потом станешь знаменитым».

Нет, она не согласна, чтобы ее мальчик страдал. Лучше ей взять лишнюю работу, а когда неостанет сил, пойти просить милостыню.

Но Ханс не унимался. Он напомнил, как покойный отец завещал ей дать полную свободу сыну: пусть станет, кем захочет. А старуха, которая матери приписала будущность Ханса? «Его судьба лучше, чем он заслуживает, — сказала она, неодобрительно смерив взглядом тощую фигуру. — Это дикая птица с высоким полетом, большая и благородная. Когда-нибудь в этом городе устроят фейерверк в его честь!»

Мать, собрав в узелок провизию на первый случай и дав сыну все сбережения, имевшиеся в доме, вышла проводить его к городским воротам. Почтмейстер согласился довести до Копенгагена задаром.

В четырнадцать лет Ханс оказался в большом городе, не зная в нем ни души и не имея понятия, как тут надо жить. Поминутно останавливая прохожих, он добрался таки до Королевского театра. Низко кланяясь, он благодарил человека возле театрального подъезда, который протянул ему билет. «Что за добряки живут в Копенгагене! Просто так раздают билеты». Барышник же, заподозрив, что мальчишка его просто дурачит, обозвал Ханса олухом и обещал напакать как следует, если тот не уберется.

Первая неудача повлекла за собой и следующие, куда более существенные. Ханс, производивший впечатление простодушного, таковым не был. Еще в Одессе он позаботился раздобыть адреса людей, причастных к театру, чтобы показать им товар лицом. Однако то, что вызывало одобрение среди неискушенных провинциалов, здесь повергало в тихий шок.

Когда он, позвонив в дверь, без долгих объяснений стаскивал свои скрипучие сапоги, ставил их в угол и «откатывал» перед ошарашенным хозяином свою

программу с пеннем, танцами и декламацией, все приходило к выводу, что имеют дело с сумасшедшим. «Адреса» отпадали один за другим. И Ханс, замечая, как все меньше и меньше монет звенит в порыжелом скрутке, переделанном добрыми руками матушки из отцовской рубы, впал в отчаяние. Он уже подумывал о самоубийстве. Но как? Ах, если бы найти капитана, который согласится повести его через бурное море, а корабль возьмет по пути и утопит...

Вы могли бы представить себе своего четырнадцатилетнего сына, добившегося приема у директора Большого театра? Но то ли подъезды раньше охранялись не так ретиво, то ли людские сердца были добрее, а молодежь более самостоятельной, но Ханс сделал последнюю попытку перед плаванием по бурному морю и добрался до самого Сибири. Это была европейская знаменитость: тенор и драматический актер, возглавлявший оперную студию Королевского театра. И уж, несомненно, великодушное сердце было вложено в его итальянскую грудь. Сибиряк увидел в несурзном юноше нечто оригинальное и, возможно, талантливое. Голос был чист. Жесты хоть и комичны, но выразительны.

Решение он принял без промедлений. Мальчик будет петь у него и наблюдать, как маэстро учит взрослых учеников. Гости, присутствовавшие при представлении, собрали денег, и Ханс почувствовал себя вытасканным из морской пучины.

Он написал влюбленное письмо домой и прочно обосновался возле плиты на кухне, выполняя поручения кухарки.

Пару раз в месяц Сибиряк давал ему короткие уроки, заставляя петь гаммы. Прошли осень и зима, как вдруг маэстро обнаружил, что у подростка ломается голос. Уроки стали бесполезны, и место

Рисунки П. КОРИНА.

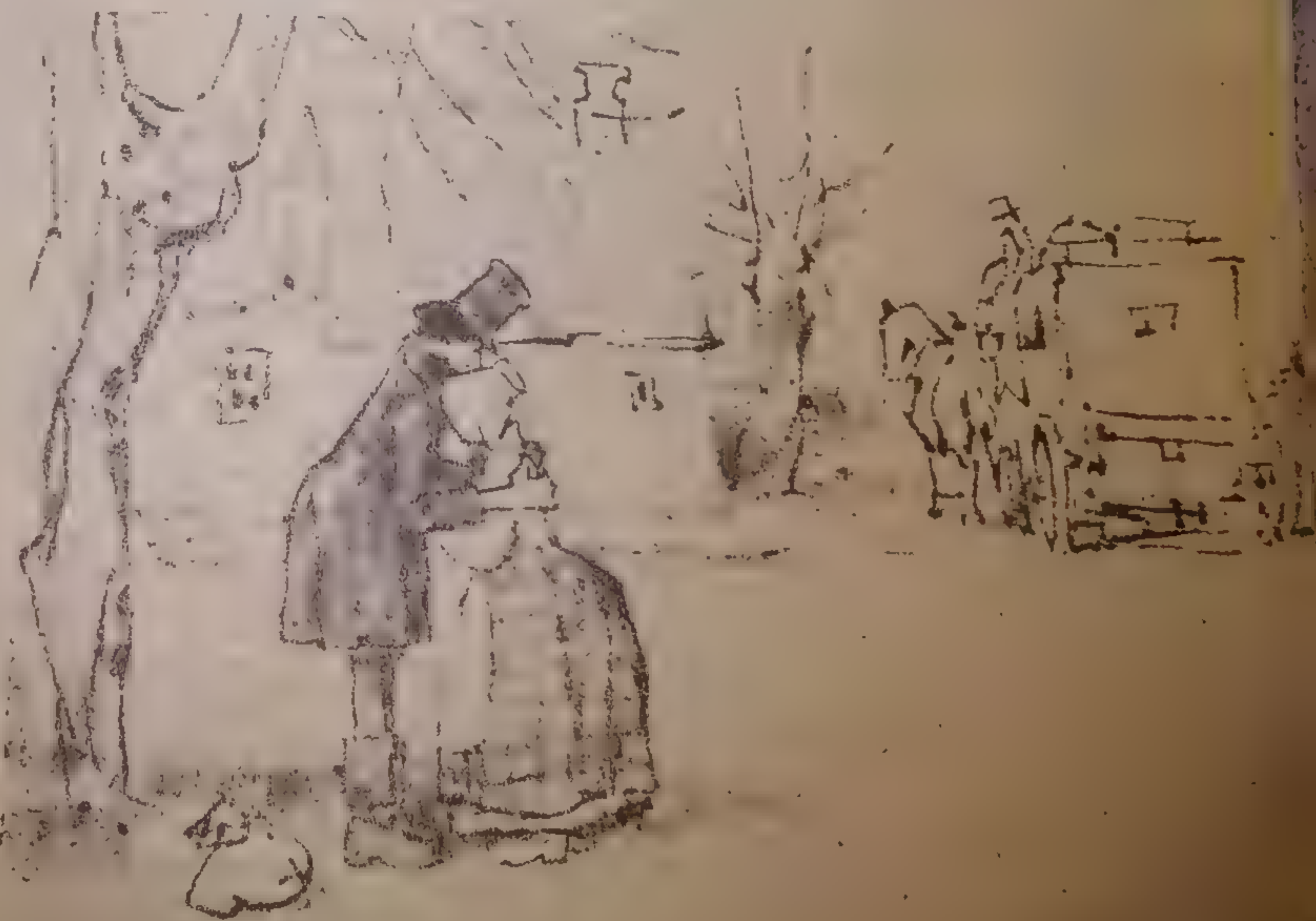
у плиты было потеряно.

Теперь Ханс должен был подумать о еде. Хозяйка его каморки согласилась кормить его, но за 20 монет в месяц. Не согласится она хотя бы на 16? «Ни в коем случае», — ответила она и вышла, громко хлопнув дверью. Ханс посмотрел на портрет ее покойного мужа, который со стенки, казалось, понимающе оценивал ситуацию. Как вспоминал Андерсен, он чистосердечно попросил портрет вступить за него перед скрягой и даже навесил почившему две слезы из тех обильных, что водопадом лились из его глаз. И чудо! Вернувшаяся хозяйка сбросила цену. Чем не сказка?

Еще долго Ханс пытался пристроиться к театру. Ему удалось получить крохотную роль в балете, куда его взяли в качестве статиста. «Троль — господин Андерсен» было отпечатано в афише, которую он брал с собой в постель, перечитывая на сон грядущий. Но статист — нечто вроде живой декорации на сцене. Не по-северному темпераментная душа Андерсена, уносясь мечтами к Олимпу, мечтала о большем.

Он хотел выступить в трагедии. А знаменитый театральный мэтр говорил ему: «Боже мой, дитя мое, ваша внешность против вас, над таким длинным, тощим героем люди будут только смеяться!» Но Ханс был согласен и на комедию. Какого же было ему услышать очередной приговор: «У вас есть сердце, у вас есть и голова, вам не стоит попусту тратить время; вам нужно учиться; в актеры вы не годитесь, но есть и другие интересные, большие дела вне театра».

Учиться? Это всегда было его мечтой. Даже в самые трудные дни, живя, по существу, на подаяния, Ханс ходил в городскую библиотеку, неся туда порой последнюю монету, поскольку за чтение надо было платить.





Венерам Ханс согревался на галерке в театре, смотря все подряд, пустое и деланное. А по возвращении, заполучив потемневший хлеб с маслом, принимался вырезать из бумаги панорамки и фигурки кукол.

Все это, как ни странно, была учеба. Суровая? Но он этого не замечал и не жаловался. Все покрывала его не ведающая границ фантазия, юная жажда впечатлений. Он жил в грезах, и его, одинокого, некому было стаскивать с небес на землю, чтобы сосредоточить на мыслях о нищете и туманном будущем.

Когда Андерсена-статиста уволили из театра за ненадобность, он переключился на перо и бумагу. Это были не сказки. Мысль взять сцену не мытьем, так катаньем, завладела Хансом, и не в его характере было отступать. Он напишет такие пьесы, что потеснит с подмостков самого Мольера.

Мысль стать драматургом приходила ему еще в родном Оденсе. Для своей первой комедии он долго выбирал название покрасивее и остановился на именах главных героев: «Абор и Эльвира». Соседка-терпеливица, битые два часа слушавшая сплошные несурезицы, посоветовала переименовать комедию в «Забор и калитку». Однако автора, едва перешагнувшего свое первое десятилетие, это не смутило. Он готов был «много-много перетерпеть».

И вот теперь на свет являлось одно творение за другим. Знакомые, принадлежащие к театрально-пишущей братии, старались нырнуть в ближайший переулочек, заметив длинную фигуру с рулоном бумаги под мышкой. Но от Ханса не так-то просто было увернуться.

«Вы перевели Шекспира, я его очень люблю, но я тоже написал трагедию, вот послушайте!» — обращался он к переводчику великого драматурга, адмиралу Вульффу, и усаживал беднягу в кресло. Но и это не конец: не дав слушателю выговорить ни слова, обещал через две недели прийти к нему с новой трагедией.

«Он ничего не видит, ничем не наслаждается, ничему не радуется — он только пишет», — свидетельствовали современники.

«У меня даже слишком много идей, так что я теперь трачу их впустую и собираюсь издать целую книгу под названием «Идеи для тех, у кого нет собственных», — обещал Андерсен будущим читателям.

И все-таки в писаниях этого чудака, не владевшего ни грамматикой, ни орфографией, полностью лишённого элементарных понятий о словосложении, были искры таланта.

Люди, к которым обращался Ханс, заметили это и пришли к выводу, что стоит проверить, «получится ли что-нибудь из этой удивительной головы...»

Это было спасение — получить стипендию. Спасение от голодной смерти. Спасение от отчаяния. Он еще не представлял, каким мучением окажутся для него следующие пять лет учебы в школе, без которой ни о чем дальнейшем нельзя

было и думать.

Переросток с блуждающим взглядом, торча над партами, как обломок маты, вызывал насмешки и раздражение. Он лез из кожи, стараясь нагнать товарищей. Он пытался отучить себя строчить сочинения, не задумываясь над запятыми. Но его «заносило». Ханс изливался на бумаге, не очень-то вдаваясь в разницу между «и» и «е». Сообразительный, легко одолевающий математику, он вдруг отключался от происходившего в классе, делал ошибки, навлекая на свою голову поток ругательств.

«Из вас никогда ничего не получится. Вы лентяй! — гремел директор школы. — Вы несносный болван, полоумный, глупая скотина...»

«Я хочу попрощаться с вами, — получив аттестат, пришел к нему Ханс. — Поблагодарить за то хорошее, что вы для меня сделали!» И услышал: «Убирайтесь к черту!» А Ханс улетел в небеса...

«Как вольная птица стал я теперь». Он был счастлив. Его небольшая мансарда, где он обосновался, казалась ему дворцом. В ощущении сплошного блаженства писалось легко и быстро. Скоро 23-летний сочинитель закончил свою первую книжку. В 1830 году выпустил сборник стихов. Проза, исторические романы, водевили, оперные либретто следовали один за другим.

Мало-помалу Андерсен обретал литературную известность. Сердечный нрав и обаяние, неистощимое остроумие, особенно когда он был «в ударе», снискали ему множество друзей в Копенгагене. Едва ли нашелся бы в ту пору горожанин, которому не была знакома колоритная фигура молодого писателя. Правда, теперь он мог позволить себе приличную одежду, и чудовищный скрип его фамильных сапог уже не пугал ночную тишину, когда он после дружеской пирушки возвращался к себе.

Три раза в дверь скромного жилища Андерсена стучалась прекрасная дама по имени «любовь» и спрашивала, не пора ли ему отодвинуть в сторону перо и бумагу.

Первый раз он влюбился в сестру своего товарища, с которым заехал познакомиться. Ему уже было 25 лет, но его мужское естество, казалось, боялось о себе заявить. Так безраздельно посвятил себя Андерсен избранному пути. Он бежал, как марафонец, экономя силы и не позволяя себе лишнего шага в сторону. Поэтому чувство к милой Риборг повергло сочинителя в ужас. Оно выбило его из колеи. Девушка была очаровательна. Это плохо. Она знала много стихов, любила хуже. И уж совсем беда то, что он ей явно нравился. Ханс, не привыкший к женскому вниманию, был обескуражен. Что делать? Молодое чувство подталкивало его к логическому завершению прогулок под луною. Но как же его цель? Его слава? То, что будущая женитьба заставит сойти с дистанции и искать себе места за канцелярским столом ради постоянного заработка, было ясно. А он, бедная, но вольная птица, никогда не сможет петь в клетке.

Мир был на волосок от того, чтобы никогда не узнать про Дюймовочку и Снежную королеву. Быть может, это и эгоистично, однако всем бывшим, нынешним и будущим детям земли стоит одобрить выбор влюбленного юноши, выбор между любовью и свободой.

Андерсен бежал... Мучаясь, плача, испытывая настоящее горе. Заупокойная по первой любви завершилась сочинением стихотворения «Ты мыслями моими овладела», посвященного девушке с карими глазами по имени Риборг Войт.

В следующий раз его утормозило влюбиться в 17-летнюю девушку, которая уже была помолвлена. Он узнал Луизу, когда та была еще совсем ребенком. Пользуясь гостеприимством ее отца, советника Коллина, человека, ставшего верным другом и покровителем Андерсена, Ханс и не заметил, как она стала барышней. И все-таки письма к Луизе выдают скорее не любовные страсти, а одиночество человека, лишённого ласки и тепла. «Я чувствую себя больным, больным душой; у меня нет сил жить... ведь я один на свете и мне не за что уцепиться».

Наверное, сама Луиза, умная, возвышенная девушка, отдавала себе отчет, что несчастная любовь Ханса к ней — это желание найти утешение души, уставшей «долго-долго терпеть». Она подозревала, что он скоро утешится. И дружба юности, связывавшая их, не иссякнет с ее замужеством. Так оно и случилось. В семье Луизы Андерсен всегда мог рассчитывать на поддержку и понимание.

И вот уже сорокалетним, признанным литератором, автором поэтических сборников, сделавших его имя известным по всей Европе, Андерсена настигла большая и, как оказалось, последняя любовь.

Про оперную певицу Йенни Линд говорили, что за все столетие в Скандинавии не родилось подобной ей личности. Белокурая красавица с великолепным голосом в восемнадцать лет начала свое триумфальное шествие по сценам мира. Увидев ее на сцене копенгагенского Королевского театра, Андерсен потерял голову. Пожалуй, никогда раньше с ним такого не случалось. Дом Линд стал его святилищем, раем и адом. Примадонна не отталкивала его, но и не давала никаких авансов. Пожалуй, теперь он очутился в положении кареглазой Риборг — с ним не хотели связывать свою судьбу, боясь помешать карьере, лишиться свободы.

Измученный непостоянством актрисы и неясностью их отношений, Андерсен написал ей письмо, которое, по его словам, «она должна понять».

«Дружба — и больше ничего!» — ответила мята влюбленному мотыльку в одной из сказок Андерсена. Такое же разочарование ждало и самого Ханса.

На одном из вечеров Йенни подошла к нему с бокалом в руке и сказала: «Не хотите ли вы, Андерсен, стать моим братом?» Ему ничего не оставалось, как выпить с ней на брудершафт.



Но, всегда довольно быстро выздоравливающий от любовных горячек, на этот раз Андерсен занемог серьезно. Под тем или иным предлогом он догоняет Лид в городах, где она гастролирует. Захваченная его неумемной страстью, она дает приехавшему к ней в Берлин Андерсену обещание наедине встретить Рождество. Вот уже прошли все сроки, оплыли свечи в шандалах, и в гостинице затих праздничный шум веселых компаний. А он все ходит от окна к окну, стараясь услышать шум подъехавшего экипажа. Рождественской сказки не состоялось...

На следующий день Йенни как ни в чем не бывало ответила на жалобы Ханса: «Мы устроим еще один сочельник, и дитя получит свою елку в новогоднюю ночь!»

Что она хотела этим сказать? Как вознаградила неисправимого романтика за муки? Об этом сплетничали и болтали все газеты. Андерсен же продолжал преследовать свою северную королеву. В следующем году они увиделись в Лондоне. Потом актриса все-таки скрылась от названного брата в Америку, где вышла замуж за пианиста.

В 1854 году они встретились в Вене. Лид была в расцвете своей красоты. Он — в расцвете славы. Но в сердце Ханса ничто не дрогнуло. Больше они не виделись. Андерсен навсегда оставил попытки обзавестись семьей.

А детей он очень любил. И они тянулись к нему. Именно с этого начались его сказки. «Видите ли, я хочу попытаться завоевать молодое поколение», — пошутил однажды Андерсен. И вот в семьях, куда его приглашали, он взял себе за правило собирать детей и рассказывать им истории, которые тут же и придумывал или вспоминал из стародавнего. Память хранила все до мельчайших подробностей. И то, от чего заходило его маленькое сердечко, когда они с отцом отправлялись в лес, населенный всякими диковинами и волшебствами. И все слышанное от оденских старушек. Кроме того, рассказывая сказку, он никогда не говорил: «Дети сели в повозку и поехали», а «Ну вот, уселись они в повозку, до свидания, папа, до свидания, мама, кнут щелк, щелк, и покатило. Эх ты, ну!»

Попробуйте-ка взять карандаш и записать одну из ваших собственных историй, придуманных на скорую руку, чтобы позабавить малыша. Только что они казались совсем недурными, а на бумаге — скучно и неинтересно.

В чем дело? А просто пропала непринятость живой речи. Вы испугались своего «эх ты, ну!» — и все померкло. В том-то и мастерство Андерсена. В его сказках нет букв и строчек, они — живые!

Первый сборник сказок вышел в 1835 году. Один критик напроорочил, что если все созданное писателем сделало его знаменитым, то сказки обессмертят его. Так и получилось. У каждого народа свой вклад в мировую литературу. У Дании — сказки Андерсена.

Они легко перемахнули через все политические барьеры, чтобы осесть

и в академических библиотеках, и у детских кроваток во всех частях света. Еще неизвестно, что важнее.

Россия встретила Дюймовочку и Принцессу на горошине с восторгом. Конечно, они едва ли походили на наших Несмеяну и Аленушек, но в мире волшебства никому не бывает тесно.

Сам Андерсен был необыкновенно рад получить подарок — экземпляр только что изданных на русском языке сказок. «Мне приятно узнать, — писал он, — что мои произведения читают в великой и могущественной России, прекрасную литературу которой я немного знаю от Карамзина до Пушкина».

Первые русские издания благодаря великолепным иллюстрациям до сих пор остаются одними из лучших андерсеновских изданий в мире. Но широко были распространены и совсем дешевые, «копеечные» книжки.

«Здравствуйте, добрый сказочник!» — говорит каждое новое поколение. Детство не детство, если не пролита слеза над судьбою гадкого утенка. Если не было великой радости по поводу его превращения в прекрасного лебедя. Даже если и не подозревалось, что сказка прямо про Андерсена.

...Почти через полстолетия Андерсен вернулся в свой родной город. Оденсе, который и представить не мог, что будет прославлен тем, что на его улицах долговязый подросток терпеливо искал желающих его выслушать, теперь устраивал торжества в честь великого сказочника.

Город был украшен цветами и флагами. В тот день, к восторгу детей, школы были закрыты. И мал и стар двинулись встречать знаменитого земляка. Всем хотелось пожать ему руку, просто дотронуться до скрутка, и Андерсен был смущен и даже растерян. Чувство юмора, часто выручавшее его, пришлось к стати и в этот раз. «Сколько мужества должно быть у человека, идущего на казнь! — отметил он, сжатый со всех сторон земляками. — Мне кажется, я понимаю его ощущения!»

Вечером в ратуше Андерсена попросили почитать сказки. В конце концов впасть на час-другой в детство взрослым не возбраняется. Кроме того, стойкость Оловянного солдатика, упрямство Соловья, не пожелавшего лететь в клетке, и зоркое зрение, позволяющее разглядеть, что король-то голый, вовсе не лишены там, где кончаются сказки и начинается жизнь.

А потом сказочник подошел к окну. И увидел удивительную картину. Внизу все было залито веселым факельным огнем. Похоже, он напрочь прогнал вечерние сумерки, и ночь на сегодня отменялась. Как хорошо, что Андерсен запасся терпением и дождался того дня, когда сбылось предсказание гадалки и Оденсе озарился фейерверком в его честь. Разве ради одного этого не стоило забыть все грустное и тяжелое, что довелось пережить? И назвать свою непридуманную историю «Сказка моей жизни»?

Людмила БЫЧЕНКОВА

Ханс Кристиан АНДЕРСЕН

# Свинопас



Жил-был бедный принц. Королевство у него было маленькое-премаленькое, но жениться все-таки было можно, а жениться-то принцу хотелось.

Разумеется, с его стороны было несколько смело спросить дочь императора: «Пойдешь за меня?» Впрочем, он носил славное имя и знал, что сотни принцессы с благодарностью ответили бы на его предложение согласием. Да вот, ждите-ка этого от императорской дочки!

Послушаем же, как было дело.

На могиле у отца принца вырос розовый куст несказанной красоты; цвел он только раз в пять лет, и распускалась на нем всего одна-единственная роза. Зато она разливала такой сладкий аромат, что, вдыхая его, можно было забыть все свои горести и заботы. Еще был у принца соловей, который пел так дивно, словно у него в горлышке были собраны все чудеснейшие мелодии, какие только есть на свете. И роза, и соловей предназначены были в дар принцессе; их положили в большие серебряные ларцы и отослали к ней.

Император велел принести ларцы прямо в большую залу, где принцесса играла со своими фрейлинами в гости; других занятий у нее не было. Увидав большие ларцы с подарками, принцесса захлопала от радости в ладоши.

— Ах, если бы тут была маленькая киска! — сказала она.





И  
В  
с  
и  
п  
ж  
ф  
ск  
га  
за  
же  
ка  
—  
ща  
вие  
—  
пр  
яв  
Н  
ли  
ча  
—  
он.  
двор  
—  
ответ  
мне  
сви  
И  
сви  
щеч  
кутк  
той  
шоч  
бенч  
рил  
песе  
  
За  
дер  
пар  
у ко  
уж,  
розо  
В  
фре  
хал  
сра  
она  
пиа  
ко  
зат  
—  
она  
ны  
пой  
—  
"Б



Но появилась прелестная роза.

— Ах, как это мило сделано! — сказала все фрейлины.

— Больше чем мило! — сказал император. — Это прямо недурно!

Но принцесса потрогала розу и чуть не заплакала.

— Фи, папа! — сказала она. — Она не искусственная, а настоящая!

— Фи! — повторили все придворные. — Настоящая!

— Погодим сердиться! Посмотрим сначала, что в другом ларце! — возразил император.

И вот из ларца появился соловей и запел так чудесно, что нельзя было сейчас же найти какого-нибудь недостатка.

— Superbe! Charmant! — сказали фрейлины; все они болтали по-французски, одна хуже другой.

— Как эта птичка напоминает мне органчик покойной императрицы! — сказал один старый придворный. — Да, тот же тон, та же манера давать звук!

— Да! — сказал император и заплакал, как ребенок.

— Надеюсь, что птица не настоящая? — спросила принцесса.

— Настоящая! — ответили ей доставившие подарки послы.

— Так пусть она летит! — сказала принцесса и так и не позволила принцу явиться к ней самому.

Но принц не унывал, вымазал себе все лицо черной и бурой краской, нахлобучил шапку и постучался.

— Здравствуйте, император! — сказал он. — Не найдется ли у вас для меня во дворце какого-нибудь местечка?

— Много вас тут ходит да ищет! — ответил император. — Впрочем, постой, мне нужен свинопас! У нас пропасть свиней!

И вот принца утвердили придворным свинопасом и отвели ему жалкую, крошечную каморку рядом со свинными закусками. Весь день просидел он за работой и к вечеру смастерил чудесный горшочек. Горшочек был весь увешан бубенчиками, и когда в нем что-нибудь варили, бубенчики названивали старую песенку:

*Ах, мой милый Августин,  
Все прошло, прошло, прошло!*

Занимательнее же всего было то, что, держа над подымавшимся из горшочка паром руку, можно было узнать, какое у кого в городе готовилось кушанье. Да уж, горшочек был не чета какой-нибудь розе!

Вот принцесса отправилась со своими фрейлинами на прогулку и вдруг услышала мелодичный звон бубенчиков. Она сразу же остановилась и вся просияла: она тоже умела наигрывать на фортепиано «Ах, мой милый Августин». Только одну эту мелодию она и наигрывала, зато одним пальцем.

— Ах, ведь и я это играю! — сказала она. — Так свинопас-то у нас образованный! Слушайте, пусть кто-нибудь из вас пойдет и спросит у него, что стоит этот

инструмент.

Одной из фрейлин пришлось надеть деревянные башмаки и пойти на задний двор.

— Что возьмешь за горшочек? — спросила она.

— Десять принцессиных поцелуев! — отвечал свинопас.

— Как можно! — сказала фрейлина.

— А дешевле нельзя! — отвечал свинопас.

— Ну, что он сказал? — спросила принцесса.

— Право, и передать нельзя! — отвечала фрейлина. — Это ужасно!

— Так шепни мне на ухо!

И фрейлина шепнула принцессе.

— Вот невежа! — сказала принцесса и пошла было, но... бубенчики зазвенели так мило:

*Ах, мой милый Августин,  
Все прошло, прошло, прошло!*

— Послушай! — сказала принцесса фрейлине. — Пойди спроси, не возьмет ли он десять поцелуев моих фрейлин?

— Нет, спасибо! — ответил свинопас. — Десять поцелуев принцессы, или горшочек останется у меня.

— Как это скучно! — сказала принцесса. — Ну, придется вам стать вокруг, чтобы никто нас не увидал!

Фрейлины обступили ее и растопырили свои юбки; свинопас получил десять принцессиных поцелуев, а принцесса — горшочек.

Вот была радость! Целый вечер и весь следующий день горшочек не сходил с очага, и в городе не осталось ни одной кухни, от камергерской до сапожниковой, о которой бы они не знали, что в ней стряпалось. Фрейлины прыгали и хлопали в ладоши.

— Мы знаем, у кого сегодня сладкий суп и блинчики! Мы знаем, у кого каша и свиные котлеты! Как интересно!

— Еще бы! — подтвердила обер-гофмейстерина.

— Да, но держите язык за зубами, я ведь императорская дочка!

— Помилуйте! — сказали все.

А свинопас (то есть принц, но для него он был ведь свинопасом) даром времени не терял и смастерил трещотку; когда ею начинали вертеть по воздуху, раздавались звуки всех вальсов и полек, какие только есть на белом свете.

— Но это superbe! — сказала принцесса, проходя мимо. — Вот так попури! Лучше этого я ничего не слышала! Послушайте, спросите, что он хочет за этот инструмент. Но целоваться я больше не стану!

— Он требует сто принцессиных поцелуев! — доложила фрейлина, побывав у свинопаса.

— Да что он, в уме? — сказала принцесса и пошла своею дорогой, но сделала два шага и остановилась.

— Надо поощрять искусство! — сказала она. — Я ведь императорская дочь! Скажите ему, что я дам ему по-вчерашнему десять поцелуев, а остальные пусть дополучит с моих фрейлин!

— Ну, нам это вовсе не по вкусу! — сказали фрейлины.

— Пустяки! — сказала принцесса. — Уж если я могу целовать его, то вы и по-

давно! Не забывайте, что я кормлю вас и плачу вам жалованье!

И фрейлине пришлось еще раз отправиться к свинопасу.

— Сто принцессиных поцелуев! — повторил он. — А нет — каждый останется при своем.

— Становитесь вокруг! — скомандовала принцесса, и фрейлины обступили ее, а свинопас принялся ее целовать.

— Что это за сборище у свинных закуток? — спросил, выйдя на балкон, император, протер глаза и надел очки. — Э, да это фрейлины опять что-то затеяли! Надо пойти посмотреть.

И он расправил задники своих домашних туфель. Туфлями служили ему стоптанные башмаки. Эх ты, ну, как он быстро зашлепал в них!

Придя на задний двор, он потихоньку подкрался к фрейлинам, а те все были ужасно заняты счетом поцелуев, — надо же было следить за тем, чтобы расплата была честной и свинопас не получил ни больше ни меньше, чем ему следовало. Никто поэтому не заметил императора, а он привстал на цыпочки.

— Это еще что за штуки! — сказал он, увидав целующихся, и швырнул в них туфель как раз в ту минуту, когда свинопас получал от принцессы восемьдесят шестой поцелуй. — Вон! — закричал рассерженный император и выпнул из своего государства и принцессу, и свинопаса.

Принцесса стояла и плакала, свинопас бранился, а дождик так и лил на них.

— Ах, я несчастная! — плакала принцесса. — Что бы мне выйти за прекрасного принца! Ах, какая я несчастная!

А свинопас зашел за дерево, стер с лица черную и бурую краску, сбросил грязную одежду и явился перед ней во всем своем королевском величии и красе, и так он был хорош собой, что принцесса сделала реверанс.

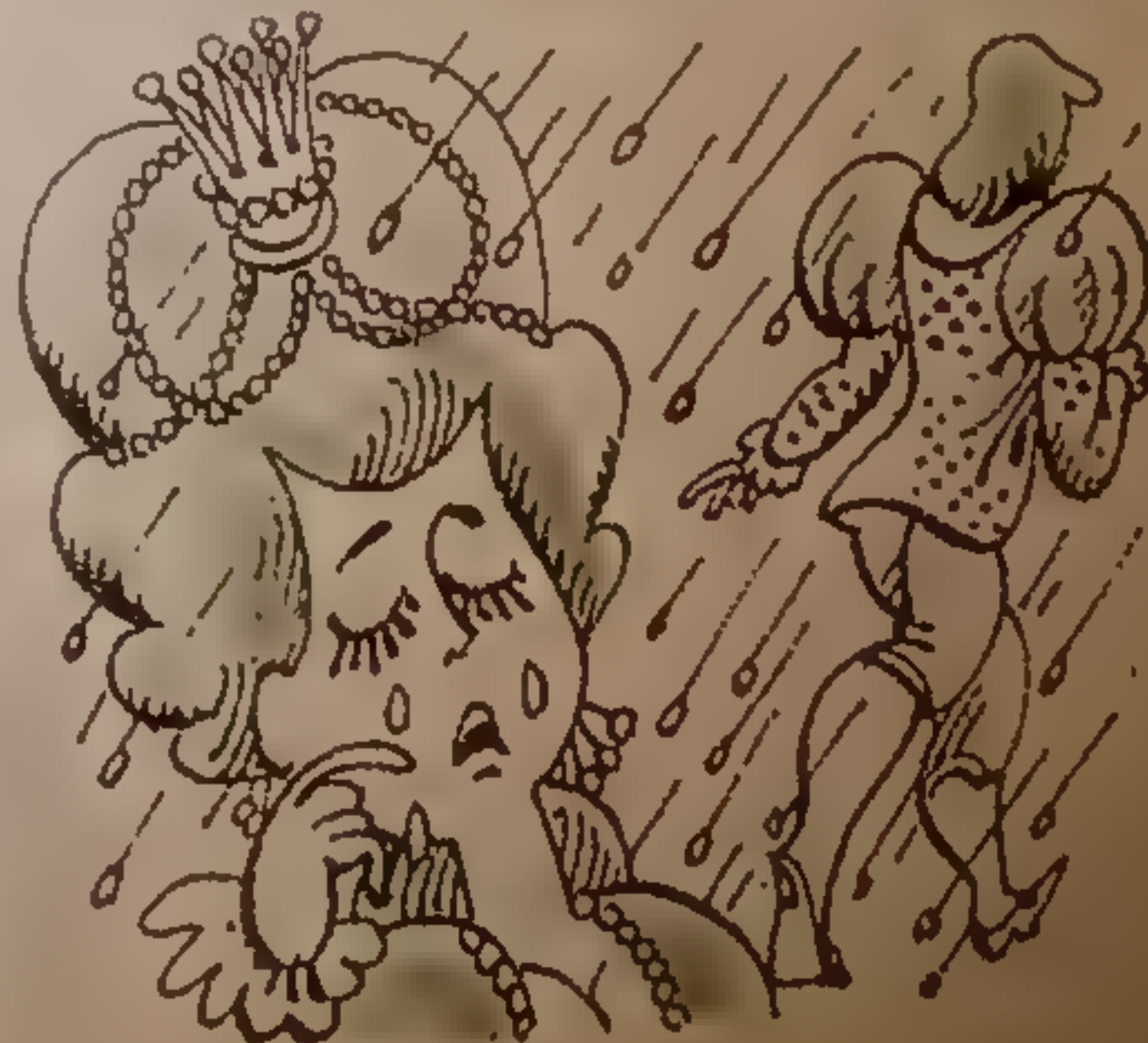
— Теперь я только презираю тебя! — сказал он. — Ты не захотела выйти за честного принца! Ты не поняла толку в соловье и розе, а свинопаса целовала за игрушки! Поделом же тебе!

И он ушел к себе в королевство, крепко захлопнув за собой дверь. А ей оставалось стоять да петь:

*Ах, мой милый Августин,  
Все прошло, прошло, прошло!*

Перевод с датского А. ГАНЗЕН.

Рис. Л. НАСЫРОВА.



*Безобразно! Прелестно! (франц.)*



Малькольсон — блондин, роста выше среднего, в зеленом твидовом костюме, который не мешало бы отутюжить, хлопнул передней дверцей своего «Вольво» десятилетней давности и, позванивая ключами, быстро зашагал от машины.

Ровно в три часа он позвонил на третьем этаже в квартиру своей бывшей жены. В ответ на звонок за дверью тут же послышались голоса его детей и их топот в передней.

— Здравствуйте, — сказал он, когда одна из девочек — Дейрдре, открыла ему дверь. — Ну как, готовы?

Они вышли вместе с ним — две маленькие девочки, Дейрдре семи лет, Сьюзи — пяти. В лифте обе принялись рассказывать ему, как накануне в этом самом лифте с одиннадцати утра и до вечернего чая застрял один иностранец. Сквозь решетку ему просовывали еду и чашки чая. Он японец, коммерсант, живет в квартире на самом верхнем этаже.

— Не умеет он обращаться с английским лифтом, — сказала Дейрдре.

— Вполне мог там умереть, — сказала Сьюзи.

В «Вольво» он спросил девочек, не хочется ли им в зоопарк, но они решительно замотали головой. Он возил их туда уже два воскресенья подряд, подчеркнуто вежливо, негромко напомнила ему Сьюзи.

Он остановил «Вольво» и купил «Что идет в Лондоне». Пока он читал программу, они сидели смирно.

— Ничего нет? — спросила Дейрдре.

— Ничего подходящего.

Полтора года назад жена Малькольсона, Элизабет, заявила ему: пусть выбирает — или она, или Диана. Разговор об этом шел у них уже не одну неделю. Она знала, что он влюблен в Диану, что у них нечто вроде романа, а Малькольсон разрывался между ними двумя, пытаясь достичь недостижимого — не оскорбить ни ту, ни другую. Элизабет дала ему возможность преодолеть в себе эту Диану, как она выразилась, но предоставлять ему такую возможность до бесконечности она не в состоянии, и ни одна женщина на это не способна. В конце концов после потрясения, после боли и слез и призывов к благоразумию она ожесточилась. Он не осуждал ее; они были так счастливы в браке, все у них шло хорошо, ни на что они не могли пожаловаться.

Диану он встретил в поезде; они сидели рядом, долго разговаривали, и после этого что-то в его супружеской жизни нарушилось. Сама не своя от горечи, Элизабет говорила, что это глупейшее увлечение, что он ведет себя, как изверг, что он не человек, что в нем не осталось ни гордости, ни чувства собственного достоинства. Диану она называла плоскогрудой американской нимфоманкой и хищницей, мерзким типом женщины, хуже которой и быть ничего



АНТОЛОГИЯ  
ЗАРУБЕЖНОГО РАССКАЗА

Уильям ТРЭВОР

# ОБЩЕНИЕ

де  
мы  
ти  
по  
ут  
вы  
сти  
не  
зоо  
пол  
П  
о  
ме  
у  
не  
ла  
уста  
рив  
ним  
была  
воло  
собр  
ла  
гово  
жала  
рич  
О  
пти  
кой  
вре  
Он  
Сы  
у  
Эл  
не  
тр  
По  
ог  
за  
в  
л



...мисс. Сама же она была очень красивой, гораздо красивее Дианы, приветливее, теплее, занятнее ее. В словах Элизабет чувствовалось жало правды. Сам он не мог себя понять. Под самый конец, когда они в мрачном молчании пили од-важды джин с соком лайма, Элизабет вдруг закричала: «Складывай свои вещи!» Он сидел, несчастный, не сводя глаз с зеленой бутылки гордонского джина, стоявшей на ковре между их стульями. Она пронзительно вскрикнула, обливаясь слезами: «Уходи, ради бога уходи!» — вскочила с места, рванулась от него и, как одержимая, затрясла головой, так что ее длинные светлые волосы замотались из стороны в сторону, точно лошадиный хвост. Ее руки, сжатые в кулаки, стали бить его по щекам до синяков, которые потом зализывала Диана.

Долгие месяцы после этого он не видел ни Элизабет, ни детей. Гнал от себя мысли о них. Они с Дианой сняли квартиру в Барнсе недалеко от реки, и мало-помалу он уже привык к тому, что по утрам не слышно детского шума, привык к стряпне Дианы, к ее расторопности в мелочах и к тому, что она никогда не забывала передавать ему, кто и когда звонил, в чем на Элизабет нельзя было положиться.

Потом, за неделю до слушания дела о разводе, Диана вдруг заявила, что между ними все кончено, не сложилось у нас с тобой, сказала она; ничего у нас не ладится. Сраженный такой неожиданностью, он начал спорить с ней. Он усталился на нее, насупив брови, сощурившись, точно разглядывая, кто перед ним стоит. Она держалась спокойно, была в черном платье, с бусами на шее, волосы гладко зачесаны и аккуратно собраны в узел на затылке. Она встретила человека — его фамилия Абботфорт, говорила Диана и, все еще стоя, продолжала свой рассказ.

— Можно пойти в Естественноисторический музей, — сказала Дейрдре.

— Хочешь, Сьюзи?

— Вот уж нет! — сказала Сьюзи.

Они сидели на скамейке, наблюдая за птицей, которую Сьюзи назвала овсянкой. Дейрдре тут же заспорила: в это время года овсянок в Англии не бывает. Она читала про них в одной книге.

— Это овсянкин птеник, — сказала Сьюзи. — Мисс Боуден говорила, что их у нас полно.

Перед самым разводом он позвонил Элизабет и сказал, что Диана ушла от него. Элизабет помолчала и повесила трубку, не дав ему добавить ни слова. Потом состоялся развод, и суд вынес определение, что дети останутся у Элизабет, а ему разрешено общение с ними в разумных пределах. «Странная формулировка, — подумал он, — общение в ра-

зумных пределах».

И тогда же начались эти воскресные дни, звонки в дверь, которая вела когда-то в его квартиру, дети в передней, лифт, «Вольво», чай в доме, где он жил с Дианой и где теперь живет один. Когда он приезжал за детьми, Элизабет, случалось, разговаривала с ним, коротко сообщая, что Сьюзи простужена и пусть поменьше будет на воздухе, что Дейрдре ленится и мало играет на кларнете и к нему просьба воздействовать на нее. Он снова любил Элизабет, убеждал себя, что никогда не переставал ее любить; хотел сказать ей, что она была права насчет Дианы. Но так ничего и не сказал, зная, что раны заживают не сразу.

С каждой неделей ему все труднее и труднее было дожидаться воскресенья. Он цеплялся за любой повод, чтобы поговорить с ней в дверях ее квартиры, когда дети уже вошли в дом. Спрашивал как у них дела в школе и не требуется ли его помощь. Несправедливо, говорил он ей, что ей приходится воспитывать их одной: брал с нее слово, что она позвонит ему, если возникнет какое-нибудь осложнение, а если ей захочется отлучиться вечером и с детьми никому будет посидеть, он охотно придет к ним. И каждый раз надеялся, а вдруг их разговор затянется и девочки так расшумятся в детской, что ей придется выпустить его в дом, пока она не утихомирит их, но так никогда не получалось.

Каждое воскресенье, спускаясь в лифте, он думал: Элизабет красивее всех женщин на свете, и как это удивительно, что она была его женой, родила ему детей и когда-то они лежали рядом и любили друг друга, а он позволил ей уйти от него. Три недели назад она улыбнулась ему совсем как прежде. Спускаясь в лифте, он знал это, знал твердо.

Когда Диана ушла от него, ему стало трудно сосредоточиваться. Директор фирмы, где он работал, сэр Джеральд Траверс, человек с мясистой красной физиономией, отнесся к нему с сочувствием. Заверил его, что беспокоиться нечего. Личные невзгоды всегда отражаются на работе, не будь этого, тогда и человеком нельзя себя считать. Но спустя полгода сэр Джеральд вдруг сказал, к удивлению Малькольмсона, что, пожалуй, будет лучше, если он сменит работу. «Так часто бывает, — продолжал сэр Джеральд с мягкой улыбкой, свернувшейся между его сухих щек. — Личные дела иной раз сказываются на делах профессиональных. Вы меня понимаете, Малькольмсон?»

Малькольмсон стал подыскивать другую работу, но не сразу преуспел в этом: сейчас спад в делах, говорили ему. Но добавляли, что скоро все наладится.

Он проводил утренние часы у «Рыжего льва» в Барнсе за игрой в домино

с одним пенсионером, а когда бронхит удерживал этого пенсионера дома, брал газету у хозяина бара. Днем он спал, а к вечеру снова приходил в «Рыжий лев». Иногда бывало, что, выпив несколько рюмок, он начинал думать о своих детях и об их матери. Думать о них, предварительно заправившись выпивкой, ему было приятно.

— Сегодня «Последний из могикан», — сказала Дейрдре, когда они вошли к нему в дом, и он догадался, что она еще утром просмотрела программы Би-би-си. Ведь знала, что этим дело и кончится — будут сидеть у телевизора. «Может, она скучает по воскресеньям?» — часто думал он.

— Нет, лучше «Целься в яблочко», — потребовала Сьюзи, но Дейрдре сказала, что это будет позднее. Он оставил их смотреть Рэндолафа Скотта и Бинни Барнса, а сам пошел на кухню приготовить им чай.

По субботам Малькольмсон покупал в кондитерской Фрита меренги и вафли. Пожилая продавщица улыбалась ему. Ловя на себе ее улыбку, он думал: может, она знает, для кого все это покупается? Однажды ему даже показалось, что она жалеет его. По утрам в воскресенье, слушая очередную серию «Семейства Арчеров», он готовил сэндвичи с пастой «Мармалит» на ржаном хлебе и с помидорами на белом. Они любили сэндвичи, он помнил это издавна. Когда «Последний из могикан» кончился, минут пять они смотрели «Распродажу», после нее переключились на «Целься в яблочко». Потом Дейрдре выключила телевизор, и они пошли на кухню пить чай.

— Вкусно! — сказала Сьюзи, сядя за стол.

— Я хочу выйти замуж за человека вроде того дядьки в парке, — сказала Дейрдре. — С таким типчиком будет гораздо интереснее.

— А я хочу выйти замуж за папу.

— За папу нельзя.

— Ну, тогда за Ричарда.

— Папа, дай нам «Райбины», пожалуйста.

Он капнул в две кружки «Райбины» и долил туда теплой воды.

— Кто такой Ричард?

— Сьюзин дружок.

— Ну и что? — сказала Сьюзи. — Он мне нравится.

Малькольмсон вышел из кухни и в гостиной налил себе виски. Он сидел, держа обеими руками холодный бокал, и смотрел на серый телевизионный экран.

Он представил себе темноволосого человека — человека жизнерадостного, умного и тонкого, который часто бывает у них в доме, и дети хорошо его знают и уже привязались к нему. «Попрощайтесь с Ричардом», — скажет девочкам Элизабет, и они подойдут к нему и поцелуют его на ночь.

— Кто такой Ри-

# С ДЕТЬМИ



— спросил он, стоя в дверях кухни.

— Приятель, — сказала Дейрдре. — Махни.

— Добрый приятель?

— Да, очень!

— Я его люблю, — сказала Сьюзи.

Он вернулся в гостиную и быстро налил себе виски. Руки у него тряслись. Он быстро выпил, налил еще и еще раз выпил. На светлом ковре около телевизора было пятно, там, где Диана опрокинула чашку кофе. Ему было ненавистно теперь это воспоминание о ней, ненавистен ее голос, возникший у него в ушах, ненавистно напоминание о ее теле, ее помыслах. А ведь было время, когда он сходил с ума от страсти к ней. Он любил ее больше, чем Элизабет, и это безумие исковеркало ему жизнь.

Ну что ж, думал он под влиянием виски, ты погулял, потелся. Ты поставил все на карту с плоскогрудой американской нимфоманкой и хищницей и потерял все, что только можно было потерять. Теперь наступила очередь Элизабет. Почему ей не завести на время темноволосого Ричарда, который сажает себе на колени чужих детей и целует их на ночь? Он сел на пол, обняв девочек, пристроившихся по бокам от него. На полу перед ним стоял бокал виски. Электрический камин горел так уютно. Ветер швырял дождевые струи в окно, осенний день темнел к вечеру.

Он выключил телевизор, допил виски и налил себе еще.

— Рассказать вам, — спросил он, — как мы с мамой поженились?

Они слушали его. Сначала он рассказывал, что встретился с Элизабет на чьей-то свадьбе, потом об их долгих прогулках вдвоем, рассказывал про тот холодный, дождливый день, когда они поженились.

— Двадцать четвертого февраля, — сказала Дейрдре.

— Да.

— А моя свадьба будет летом, — сказала Сьюзи, — когда желтенькие баранчики расцветут.

Его день рождения и день рождения Элизабет приходились на одну и ту же дату — 21 апреля. Он напоминал девочкам об этом.

Они смотрели «Давайте играть». Он опять выпил. Везти их домой ему теперь нельзя. Придется сказать, что «Вольво» не заводится, и вызвать такси. Так уже случилось однажды, когда он, затосковав, начал пить, хотя было воскресенье и девочки сидели у него. Он возил их в Музей мадам Тюссо и в Планетарий, и Сьюзи сказала, что в Планетарии ей страшно. И вот так же, как сейчас, пока они ели сэндвичи, ему вдруг мучительно захотелось, чтобы они были опять все вместе. Он начал пить и, пока девочки смотрели телевизор, выпил как следует. Когда пришло время увозить их, он сказал, что не может найти ключи от «Вольво» и что придется вызвать такси. Минут пять он чистил зубы, чтобы Элизабет не уловила запаха алкоголя, когда откроет им дверь. Девочки надели пальто. Дейрдре выпила еще «Райбины»; он налил себе небольшую порцию виски. И когда они втроем вышли к дверям, он вдруг понял, что не в состоянии ломать

комедию: подойти к «Вольво», усадить девочек в машину и потом притвориться, будто не может сдвинуть ее с места.

— Я устал, — сказал он. — Давайте вызовем такси.

Дождаясь машины, они слушали мужской хор Пенрика, певший «Хвалебные гимны». Он налил себе еще виски, медленно выпил, потом пошел в ванную почистить зубы. Он вспомнил то время, когда родилась Дейрдре, — родилась в деревенском родильном доме, потому что они жили в те годы в деревне. Элизабет волновалась, потому что ей чудилось, будто один пальчик у Дейрдре кривой, и все показывала его медицинским сестрам, которые уверяли ее, что ничего такого не замечают.

Подошло такси.

— Скоро Рождество, — сказал таксист. — Вы, ребята, поди, ждете не дожидаетесь Санта-Клауса? — Они захихикали, потому что он назвал их ребятами.

— Пятьдесят шесть дней осталось, — сказала Сьюзи.

Он представил себе девочек в первый день Рождества и как темноволосый Ричард объясняет правила игры, которую купил им. Представил, как они, все четверо, сидят за рождественским обедом...

Он протянул руку и опустил стекло, отделявшее их от шофера.

— Мне надо купить сигареты, — сказал он. — На Шепард-Буш-роуд есть бар «Лори Армз».

Он выпил там две большие порции виски. Купил сигареты и закурил, обводя рот языком, чтобы заглушить запах алкоголя. Возвращаясь к такси, он поскользнулся на мокром тротуаре и едва удержался на ногах. И сразу почувствовал, что сильно пьян.

Когда они шли двором к дому, он чувствовал, что походка у него нетвердая. В вестибюле, прежде чем войти в лифт, он закурил вторую сигарету и затащился, не выпуская дым из рта.

Он позвонил, и, когда Элизабет отворила дверь, девочки повернулись к нему и поблагодарили его. Он вынул сигарету из рта и поцеловал их. Элизабет улыбалась. Если бы только она пригласила его войти в дом и дала бы ему выпить, тогда не надо было бы остерегаться запаха спиртного. Он готов был поклясться, что улыбается она так же, как три недели назад.

— Можно мне войти? — спросил он, не удержавшись.

— Войти? — Улыбка все еще не исчезла с ее лица. Она смотрела на него очень пристально.

— У меня, собственно, гость, — сказала она, отступая назад, в переднюю. — Но входи. Пожалуйста.

В гостиной она познакомила его с Ричардом, который оказался, как он и предполагал, темноволосым. В гостиной все было почти как прежде.

Ричард предложил пойти и уложить девочек спать. Она кивнула. Ричард вышел.

— Ну так что?

Он стоял, держа в руке знакомый ему зеленый бокал, и смотрел на нее.

— Я ничего не имею против Ричарда, Элизабет. По-моему, это твое право.

— Мое право?

— Поскольку твой роман длится уже шесть недель...

— Ты пьян.

— Я, собственно, не пьян, — сказал он. — Я, собственно, трезвый. Ко дню нашего рождения, Элизабет, у вас все будет кончено. Двадцать первого апреля мы устроим семейный чай.

— Что ты несешь? О чем ты?

— О нашем будущем, Элизабет. О нас с тобой и о наших детях.

— Сколько же ты выпил?

— Мы хотели посмотреть «Сто одного черногорца», но это нигде не шло.

— И тогда ты напился. Ты проводишь с ними всего несколько часов, и тебе обязательно надо напиться...

— Я не пьян, Элизабет.

Он прошел по комнате, стараясь ступать твердо. Бросил на нее вызывающий взгляд. Налил себе джинна с соком лайма. Он сказал:

— У тебя есть право на роман с Ричардом. Я это признаю.

— Право?

— Я люблю тебя, Элизабет.

— Ты любил Диану.

— Чтобы я тебя не любил, так никогда не было. Диана — это... это пустое место.

— Она разрушила наш брак.

— Нет.

— Мы в разводе.

— Я люблю тебя, Элизабет.

— Слушай, что тебе говорят...

— Я живу от воскресенья до воскресенья. У нас семья, Элизабет. Ты, я и они. То, что сейчас, нелепо. Нелепо готовить сэндвичи с «Мармайтом» на ржаном хлебе, а с помидорами — на белом. Нелепо покупать меренги и в пятый раз смотреть «Сто одного черногорца», без конца влезать на башню Почтамта, так что нас тошнит от одного ее вида, и смотреть на пьянчуг в Гайд-парке, и слоняться по Зоологическому саду...

— Тебе разрешено общение с детьми в разумных пределах...

— В разумных пределах! О господи! —

Он повысил голос. Почувствовал, что на лбу у него выступил пот. Общение в разумных пределах, крикнул он, это совсем не то, что ему нужно. Общение в разумных пределах — это бессмыслица, это идиотизм. Наступит день, когда они не пожелают проводить с ним воскресные дни, когда, что ни покажи им в Лондоне, им все опротивеет. Тогда как быть с общением в разумных пределах?

— Успокойся, пожалуйста!

Он сел в кресло, в котором ему привычно было сидеть и раньше. Она сказала:

— Ты еще можешь жениться. У тебя будут другие дети.

— Не нужно мне других детей. Дети у меня уже есть. И я хочу, чтобы мы жили все вместе, как раньше...

— Слушай...

— Среди ночи у меня начинаются боли в желудке. Я просыпаюсь и не могу больше заснуть. Дети вырастут, я состарюсь. Я не могу начинать все сначала. У меня мужества на это не хватит. После того, что было с Дианой. Такая ошибка все переверачивает.

— Я выхожу замуж за Ричарда.

— Три недели назад, — сказал он, буд-то не слыша ее, — ты мне улыбнулась.



Алиса?

Как прежде. Элизабет. До того

ты ошибся. — мягко сказала она. — Прости меня, пожалуйста.

— Я не говорю, что твой роман с этим человеком надо кончить. Не говорю этого, потому что, учитывая все, я не могу пойти на такую дерзость. Ты понимаешь меня, Элизабет?

— Да, да. Понимаю. Мы с тобой можем остаться друзьями. Я уже больше не чувствую обиды. Может быть, это ты и прочел в моей улыбке.

— У тебя роман. Ну, пусть на полгода.

— Я люблю Ричарда.

— Это все рассосется. Пройдет год, и ничего не останется...

— Нет.

— Элизабет, я люблю тебя.

Они стояли лицом к лицу, но не близко друг к другу. Его тело все еще покачивалось. Жидкость в бокале чуть колебалась, доходя до края и снова отступая назад. Она не сводила глаз с его лица: он похудел, думала она. Ее пальцы перебирали кромку подушки на спинке дивана.

— По субботам, — говорил он, — я покупаю меренги и вафли в кондитерской Фрита. В воскресенье с утра готовлю сэндвичи. Потом варю сосиски и картошку себе на завтрак и, позавтракав, еду сюда.

— Да, да...

— Всю неделю я жду воскресенья.

— Дети тоже любят ваши поездки.

— Ты подумаешь об этом?

— О чем?

— О том, чтобы мы были опять все вместе.

— О, боже мой! — Она отвернулась от него. — Знаешь что? Уходи.

— Ты проведешь со мной наш день рождения?

— Я уже сказала тебе. — Голос у нее стал резкий и злой, щеки вспыхнули. — Ты что, не понимаешь? Я выхожу замуж за Ричарда. Мы поженимся через месяц, когда девочки узнают его поближе. К Рождеству мы уже будем мужем и женой.

Он замотал головой, будто опровергая в своем опьянении то, о чем она говорила, и выводя ее этим из себя. Потом пытался закурить; спички упали на пол у его ног. Он так и оставил их лежать там.

Она вскипела: уселся в кресле в ее квартире, пьяно смыкает глаза, незажженная сигарета в руке, спички рассыпаны по полу. Да, дети его, но она не жена ему; он убил в ней жену, оскорбил ее, бросил исходить кровью, и она назвала его тогда убийцей.

— Если я отпраздную с кем-нибудь наш день рождения, так это с Ричардом.

— Но ведь наш день будет потом, когда...

— Да бог с тобой! О чем ты говоришь? Я люблю другого!

— Нет.

— В наш день рождения, — крикнула она, — в эту ночь Ричард будет лежать на той самой кровати, на которой пять лет лежал ты! Ты общаешься с ним и большего требовать не име-

ешь права.

Выражение лица у нее было злое, в нем снова проступило ожесточение. Она сказала, не глядя на него:

— Все было так хорошо. У нас был счастливый брак. Девять лет мы были счастливы.

— И опять будем...

— Нет, никогда!

Он снова замотал головой, не соглашаясь с ней. Пепел сигареты сыпался ему на зеленый твидовый костюм. Глаза у него сузились, он смотрел на нее, будто не доверяя ее словам.

— Мы были счастливы, — повторила она шепотом, разговаривая сама с собой и все еще не глядя на него. — Ты повстречал в поезде женщину, и все, — ты убил наш брак. Пострадала я, а теперь я оставляю тебя. Ты общаешься с детьми по воскресеньям. Так определено законом. И это все.

Ее глаза скользнули по зеленому твидовому костюму человека, который был когда-то ее мужем, по его осунувшемуся лицу и по волосам, явно неприглаженным в тот день.

— Ты опустился, — сказала она, ненавидя себя за такие слова, но не в силах удержать их. — Ты опустился, потому что потерял уважение к самому себе. Я слежу за тобой неделю за неделей. Женщина, с которой ты встретился в поезде, взяла с тебя свою дань, и теперь ты, опустившийся, поровнимся приползти назад. Неужели тебе не ясно, что ты уже не тот человек, за которого я вышла замуж?

— Элизабет...

— Раньше у тебя не было прожженных мест на костюме. От тебя не пахло зубной пастой, когда должно бы пахнуть алкоголем. Каждое воскресенье ты, жалкий, стоишь в дверях, стараясь завести разговор со мной. Знаешь, как я к тебе отношусь?

— Я люблю...

— Мне тебя жалко.

Он замотал головой. Нечего его жалеть, сказал он, вспомнив вдруг пожилую продавщицу в кондитерской Фрита. Он осмотрел свой костюм и увидел прожженные сигаретами места, о которых она говорила.

— Пойду приготовлю кофе, — сказала Элизабет.

Она вышла. Он поступил жестоко тогда, и Диана тоже поступила жестоко, а теперь жестока Элизабет, потому что у нее есть право на это и она подчиняется инстинкту.

Он увидел в дальнем конце комнаты бутылку гордоновского джина, так красиво — под цвет зеленым бокалам — и чуть посветлее сок лайма. Он пропутешествовал туда, задевая на ходу подлокотники кресел. Джина в бутылке было немного. В холле он услышал голоса: голоса детей в ванной, негромкий разговор Элизабет с темноволосым на кухне. «Вот бедняга!» — говорила Элизабет. Он вышел из квартиры и спустился вниз.

Лил сильный дождь. Он шел под ним, думая: так лучше всего — уйти незаметно, без сцен. Все уладится, он знал это, был твердо в этом уверен. В воскресенье, примерно за месяц до дня их рождения, он придет сюда и по лицу Элиза-

бет поймет, что тот, темноволосый, исчез навсегда, так же, как исчезла Диана. К тому времени он снова устроится на работу, на лучших условиях, чем когда-либо предлагал ему краснолицый сэр Джеральд Траверс. В свой день рождения они покаются друг перед другом, перевернут страницу и начнут новую жизнь. Пересекая Эджуэр-роуд к бару, где обычно проходили его воскресные вечера, он услышал свой собственный голос, бормочущий, что понятно, почему она мстит ему, понятно, почему старалась унижить его, говоря: «Ты опустился». Ясно, почему она так говорит; кто же ее осудит, после того, что ей пришлось перенести. У себя дома в Барнсе он сидит вечерами у телевизора до конца всех передач. Немножко выпивает, случается, дремлет с сигаретой. Вот почему костюм у него прожжен в нескольких местах.

Входя в бар, он похвалил себя кивком головы, что не стал рассказывать об этом Элизабет. Понедельник, вторник, среда, думал он, четверг, пятница. В субботу он купит меренги и вафли, а потом придет воскресенье. Будет готовить сэндвичи, слушая очередную серию «Семейства Арчеров», а в три часа позвонит в их квартиру. Он улыбнулся, думая об этом, представляя себе мысленно лица своих детей и прелестное лицо их матери. Он заронил в голову Элизабет эту мысль, и хоть она даже рассердилась на него, потом все равно подумает — подумает и поймет, что сама того же хочет.

Он пил джин с соком лайма, тихо посмеиваясь над тем, что так расстроился, когда дети впервые рассказали ему про темноволосого человека, который сажает их к себе на колени. Джин с соком лайма — настоящий «буравчик», сказал он официантке. Она улыбнулась ему. Он празднует один денек, поведал он ей, который придет в свое время. Ведь нелепо, говорил он, что женщина, с которой он случайно встретился в поезде, столько всего натворила, что теперь, когда все это кончилось, он должен неделю за неделей мазать маслом хлеб для сэндвичей с пастой «Мармайт» и с помидорами. — Вы меня понимаете? — пьяным голосом спросил он официантку. — Такая нелепость, что диву даешься!.. Тот человек уйдет, потому что так, как сейчас, это невыносимо. — Официантка снова улыбнулась и кивнула головой. Он угостил ее стаканом пива. Он заплакал, отсчитывая деньги на пиво, и кончиками пальцев тронул щеки, смахивая с них слезы. Каждое воскресенье он плакал в конце дня, когда приходил сюда после общения со своими детьми. Официантка подняла стакан, как она всегда делала. Оба выпили за тот грядущий день, когда ошибка, которую он совершил, будет зачеркнута и снова продлится счастливый брак.

— Ведь это же нелепо! — сказал он. — Просто нелепо!

Журнальный вариант

Перевод с английского Н. ВОЛЖИНОЙ.

Рис. А. ОСТРОМЕНЦКОГО.





# Лавка вещей разностей

Неожиданно охотно мы поддались пожеланиям своих читателей и решили наконец открыть новую рубрику, обозначив ее бесхитростно — «Лавка».

Однако не следует думать, что наша Лавка — то же самое, что «скамейка». Хотя почему бы нам не обзавестись своей Лавкой подсудимых или Лавкой запасных (скажем, частей, например, к валенкам)?

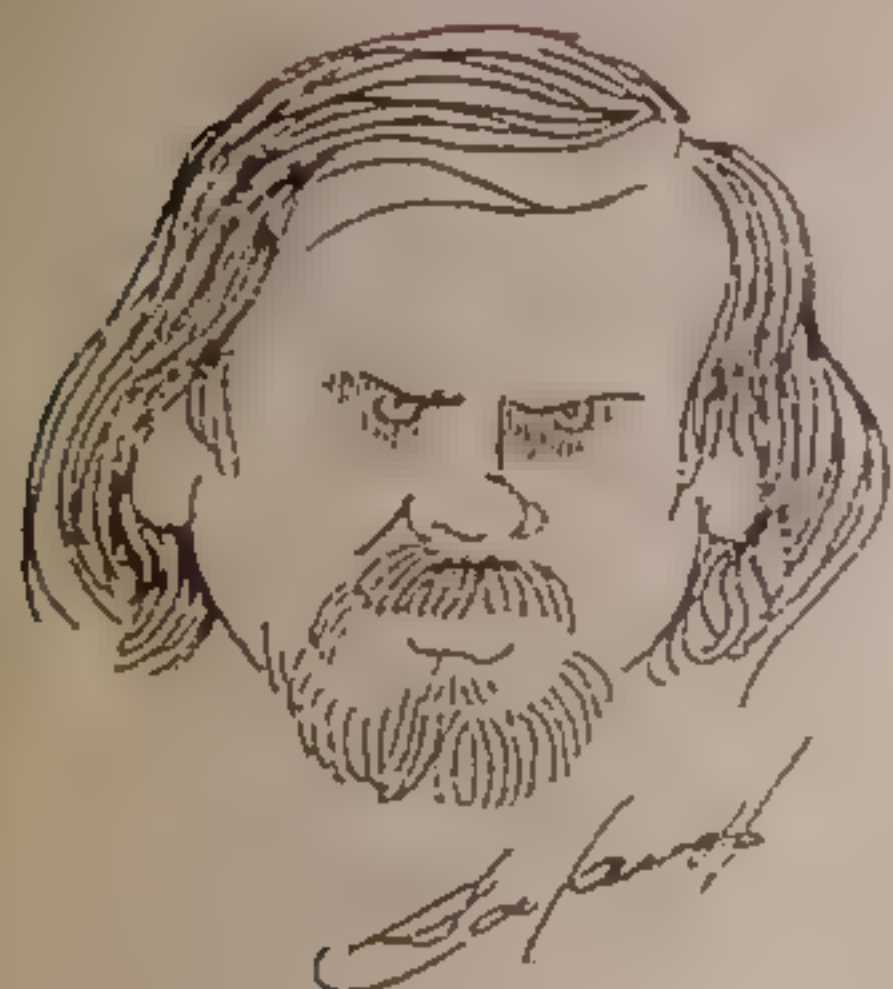
И все же в нашем понимании Лавка — это небольшой магазинчик, где можно недорого купить на хорошую шутку или обменяться забавными мелочами со старым знакомым.

Управлять новой рубрикой с сегодняшнего дня будет избранная тайным голосованием Лавочная Комиссия, имена членов которой мы пока сохраним в тайне, хотя все они вам хорошо известны. Единственно, против чего возражает эта так называемая Комиссия, не считать ее пренебрежительно «Лавочкой», в смысле места незаконных, жульнических махинаций. Типа «это та еще лавочка!».

Итак, милости просим в нашу Лавку!

Ленточка разрезана, оркестр играет туш...

## РАСПРОДАЖА



## КОЕ-ЧТО ОБ УТЮГАХ...

Уважаемая публика! Дамы и товарищи, леди и граждане — минуту внимания! Двери нашей Лавки гостеприимно распахнуты, просим взглянуть — первый товар! И какой! Дефицит! Во-первых, рядом с ним — главный художник газеты «Известия» Валентин Розанцев. И опять же, во-первых, в руках его мы видим прекрасный «Утюг», главным редактором и младшим корреспондентом которого он является. Предвидя вопросы наших посетителей касательно качества утюгов (они на 220 или 127 вольт? И сколько штук дают в одну руку?), Лавочная Комиссия обратилась за разъяснениями к владельцу и душеприказчику названного товара — Валентину Розанцеву.

— Что такое «Утюг»?

— Это такое печатное издание, в котором публикуются лучшие карикатуры художников.

— Нашенских или ненашенских?

— Талантливых. Прописка нас не интересует. Хоть ты русский, хоть ты швед, хоть ты кто...

— Расшифруйте, пожалуйста, название...

— Последние две буквы «ЮГ» — юморист года. Об остальном — потом...

— Как вы родились?

— Очень просто: разослали по всей Земле письма с предложением к начинающим художникам присылать свои любимые «картинки». Через три месяца началось!

— Так много?..

— Не то слово... Но мы... Мы отобрали лучшие и опубликовали их в «Утюге».

— С тех пор прошло?..

— Три года... В Бельгии нас за это время даже зарегистрировали как...

— Вас, это — нас?

— На этот раз уже действительно нас, — художников, печатающихся в «Утюге», лауреатов всех мыслимых и немыслимых конкурсов. Так вот, нас зарегистрировали как Международный центр юмора!

— А, скажите, к вам могут обратиться наши читатели?

— Разумеется. Если они рисуют смешные карикатуры, мы будем рады помочь начинающим талантам и «обнародовать», и подзаработать...

— Куда писать?

— Можно на адрес

«Известий» в «Утюг», мне... Если вы захотите, то лучшие работы мы предложим «Крестьянке».

— Захотим! А это образцы ваших постоян-

ных авторов?

— Действительно, это наши образцы.

— Спасибо! Смотрите все!

С гостем беседовала Лавочная Комиссия.



Рис. П. КАСТЕ (ФРГ).



Рис. В. ВАСИЛЬЧЕНКО



Рис. В. ШИЛОВА

## ЛАВОЧНИК СОВЕТУЕТ

## СРЕДСТВО ОТ ЛЮБВИ

Что интересно: на Новый год мы всегда возлагаем большие надежды, а они почти никогда не сбываются. Или сбываются, но не сразу. И не у нас. И то — частично. Кто виноват? Дед Мороз. Его так ждали, пили за его приход шампанское, елку наряжали, а он вон что выкидывает!

Во-первых, в магазинах не выкидывают ничего. Муж, о котором всеми говорилось, что он «погуляет, погуляет и вернется», не вернулся. Или вернулся, но за рубашками и галстуком буквально на минуту, а вы как раз в старом халате и бигуди, как дура! В то же время не исчезли «двойки» по пению в дневнике всеобщего любимца с юношескими прыщами на носу, как полагает бабушка, — от мандарина... И еще эта глупая записка, выпавшая перед стиркой из его брюк: «Милый, поздравляю, у нас, кажется, будет сын! Света». Так что ей кажется? Что будет, или что сын? Это же разница!..

Вот тебе и здарсьте! Ждали-ждали. Даже тост сказали: «С Новым годом! С новым счастьем!» И где все это?

Давайте разберемся.



«С новым сча-  
тием!» — что вы кон-  
кретно имели в виду?  
У вас навалом этого сча-  
стья, но вы от него отка-  
зываетесь в пользу но-  
вого? Вот и получилось,  
образно говоря, прошло-  
годнюю картошку вы-  
бросили, а новая еще не  
народилась.

Конечно, Дед Мороз  
тоже не ангел, в чем-то  
виноват и он... предпо-  
ложим, нет на базе хоро-  
ших, нужных нам вещей,  
мог бы принести в дом  
под елку деньги. Пусть  
не доллары, не фунты,  
сойдут и рубли. Не оби-  
димся, если много...

Но вот что самое лю-  
бопытное: оказывается,  
больше любых подарков  
женщины от Деда Моро-  
за ждут полезных сове-  
тов. И вовсе не «как при-  
готовить халву из стру-  
бей», а еще позаквыри-  
стей!

Чтобы не прослыть го-  
лословным, вскрыю пер-  
вый попавшийся под  
руку мешок с редакцион-  
ной почтой, поступившей  
на днях. Скажу сразу,  
ваши вопросы, дорогие  
читательницы, попали  
в надежные руки! Читаю  
и сразу отвечаю.

«Подскажите, пожа-  
луйста, средство от люб-  
ви!» Стоп! Мы так не до-  
говаривались: впредь  
пишите конкретнее.  
В данном случае можно  
использовать, если я вас  
правильно понял, сред-  
ство от тараканов —  
хлорофос. Он отстанет,  
если обрызгать всю себя  
и его... Если хотите изба-  
виться от своей люб-  
ви, дайте ему вина и по-  
слушайте, что он ска-  
жет.

«Что надо делать, что-  
бы водились деньги?»  
Хороший вопрос. На него  
есть хороший ответ. На-  
трите морковь и другие  
овощи на терке. Съешь-  
те, запейте обильно со-  
ком свежих слив. Сядьте  
на стул — ноги вместе,

глаза закройте. Теперь  
представьте себя бога-  
той... Вот, видите? Все  
в порядке!

«Хочу жить за грани-  
цей, как это сделать?»  
Очень просто. Отправ-  
ляйтесь в туристическую  
поездку в полюбившуюся  
вам по открыткам  
страну. Там, в соответ-  
ствии с выбранным вами  
сроком проживания, де-  
лаете следующее: бьете  
по лицу первого встреч-  
ного (два года), бросаете  
камень в проходящую  
машину (три года), выхо-  
дите на улицу в чем мать  
родила (от одного меся-  
ца до 10 лет, в зависимо-  
сти от возраста и фигу-  
ры). Во всех случаях тре-  
буйте камеру с видом на  
море. Йодистый воздух  
омолаживает.

И, наконец, самый не-  
ожиданный вопрос: «Что  
делать, если ребенок  
жутко ругается матом?»  
Зарубежные ботаники  
в виде панацеи рекомен-  
дуют ремень. Наши педа-  
гоги успешно практикуют  
слабительные сред-  
ства, типа пургена. Это  
детей отвлекает от дур-  
ного влияния улицы.  
Как крайнюю меру, ко-  
гда мат не прекращается  
даже в гостях, ученые  
всего мира рекомендуют  
бросить выражаться ро-  
дителям. Такой пример,  
утверждают академики,  
бывает заразительным...

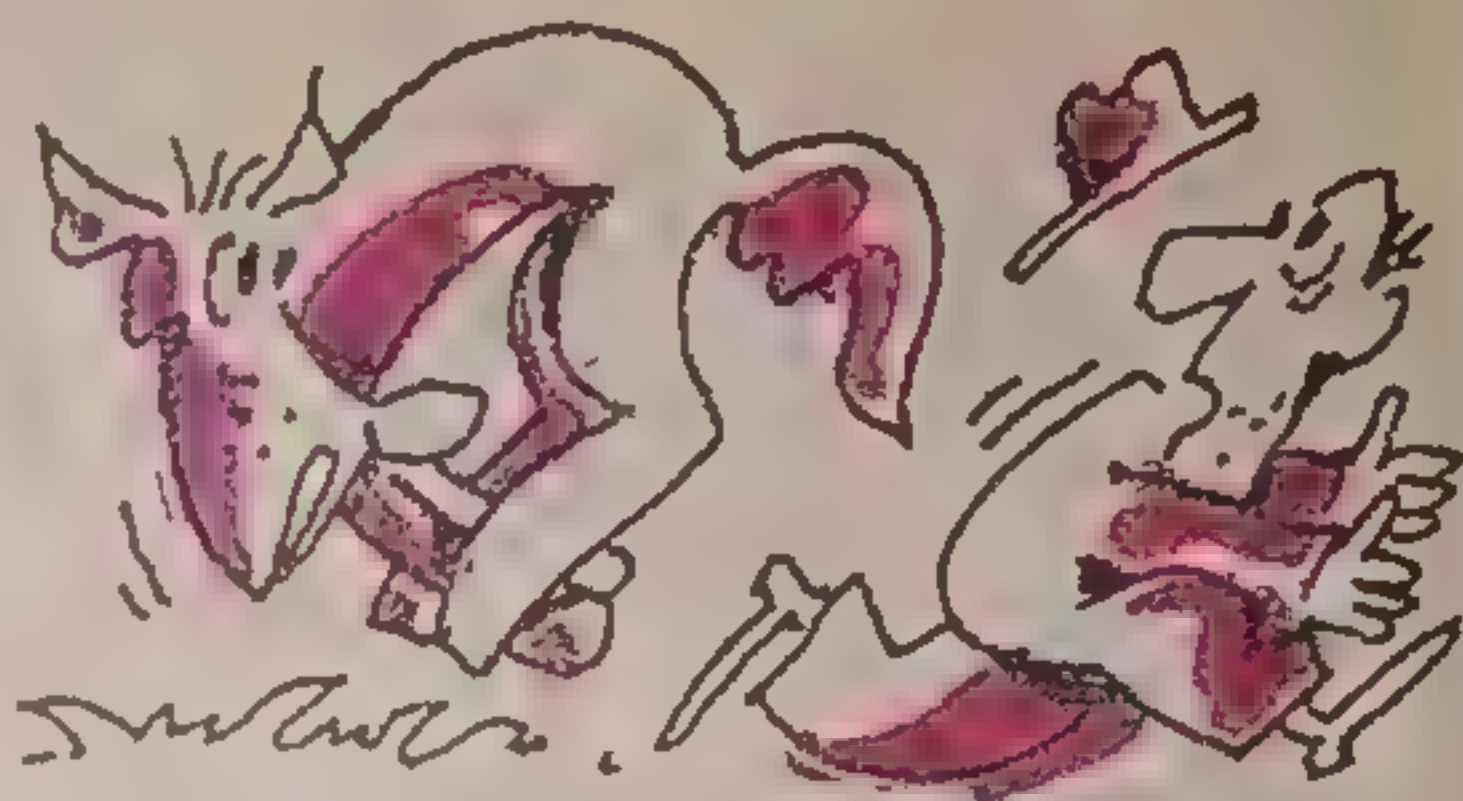
Теперь о самом глав-  
ном. О медицине. В стра-  
не, где ничего так деше-  
во не ценится, как наше  
здоровье, надо как мож-  
но меньше расстраивать-  
ся от того, что не сбы-  
лись какие-то надежды.  
Они еще сбудутся. Если  
не на Новый год, то на  
8 Марта. В конце концов  
есть Первомай и клятва  
Гиппократов...

А вот последний совет  
на прощание: надо радо-  
ваться жизни — какая  
есть! Это девиз нашей  
Лавки. Пишите, помо-  
жем!

С ПОКУПКОЙ!

Владимир АЛЬБЕНИН

## ВСТРЕЧА



Однажды поздней осенью Борис Петро-  
вич Карташов, немолодой бухгалтер су-  
конной фабрики, прогуливался по лесу  
недалеко от санатория, где отдыхал. Нео-  
жиданно навстречу ему попала малень-  
кая девочка в красном чепце и с корзи-  
ночкой в руках.

— Здравствуйте! — вежливо поздоро-  
валась девочка, поравнявшись с Борисом  
Петровичем.

— Здравствуй, милая, здравствуй!

Они разминутись.

«Наверное, мамка работает у нас в сана-  
тории, там она меня, видать, и примети-  
ла», — подумал Борис Петрович о девоч-  
ке, продолжая прогулку.

Тем временем широкая дорожка замет-  
но сузилась и запетляла мимо высоких  
деревьев, в эту пору почти голых. Листья  
все осыпались и теперь приятно шуршали  
под ногами путешественника.

— А ведь действительно чудесная  
пора! — дыша полной грудью, продолжал  
думать свое Борис Петрович. — Можно  
с уверенностью сказать — очей очарова-  
нье! Правильно сделал, что не потащился  
летом в Сочи, а вот так заехал сюда,  
в глушь, на волю. Воздух, речка, лес, гри-  
бы можно...

Неожиданно мысль оборвалась, потому  
что в чаще, меж кустов и деревьев, прямо  
на тропе появился живой волк.

— Господи! — остановившись, тихонь-  
ко вскрикнул Борис Петрович, и уши вол-  
ка дернулись в сторону звука. — Госпо-  
ди! — повторил Карташов. — Да это же  
была... Красная Шапочка! Ах, я старый  
дурень! — И Борис Петрович в досаде  
крепко саданул себя ладонью по лбу.

В сухом, безлистом лесу хлопок ладо-  
нью вышел похожим на выстрел. Волк  
быстро дернулся и в долю секунды исчез  
в зарослях дальних кустов.

А Борис Петрович помчался в обратную  
сторону, задыхаясь и бормоча:

— Ну что ты будешь делать... Да как же  
это я?! Внушке бы рассказал, ах, как бы  
она обрадовалась!

Так они еще долго бежали по холодно-  
му осеннему лесу: Борис Петрович — за  
Красной Шапочкой, а волк — куда глаза  
глядят...

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

ГОСТЬ ЛАВКИ

## ВАЛЕНТИН ГАФТ

В продаже появилась и тут  
же из нее исчезла книжка сти-  
хов и эпиграмм известного на-  
родного артиста кино и театра  
«Современник» — Валентина  
Гафта. Об этой книге ходит  
очень много разных разгово-  
ров в связи с тем, что перу  
В. Гафта приписывается абсо-  
лютно все, кроме «Войны  
и мира». Зато в эту книгу вош-  
ло исключительно только то,  
что написал автор личной ру-  
кой. Образцы творчества наше-  
го гостя мы рекомендуем сво-  
им читателям с полной гаран-  
тией подлинности.

Однако самое смешное  
в этой книге, на взгляд ла-  
вочной комиссии, — это ее  
тираж.

ЖВАНЕЦКИЙ

Спросил однажды вождь  
страны советской:

«Где Гоголи  
и Салтыковы-Щедрины?»  
И появились Вы на свет,  
Жванецкий,  
И тут, конечно, часть его вины.

БЫКОВ РОЛАН

Ему бы в сборную  
по баскетболу,  
Какой-то черт сидит в нем, бес,  
Всего-то два вершка от полу,  
А звезды достает с небес.

ФАРАДА СЕМЕН

И к тебе пришла фортуна,  
Фарада, и ты поешь,  
Но тебя в «момента уно»  
Не задушишь, не убьешь.

ХАЗАНОВ

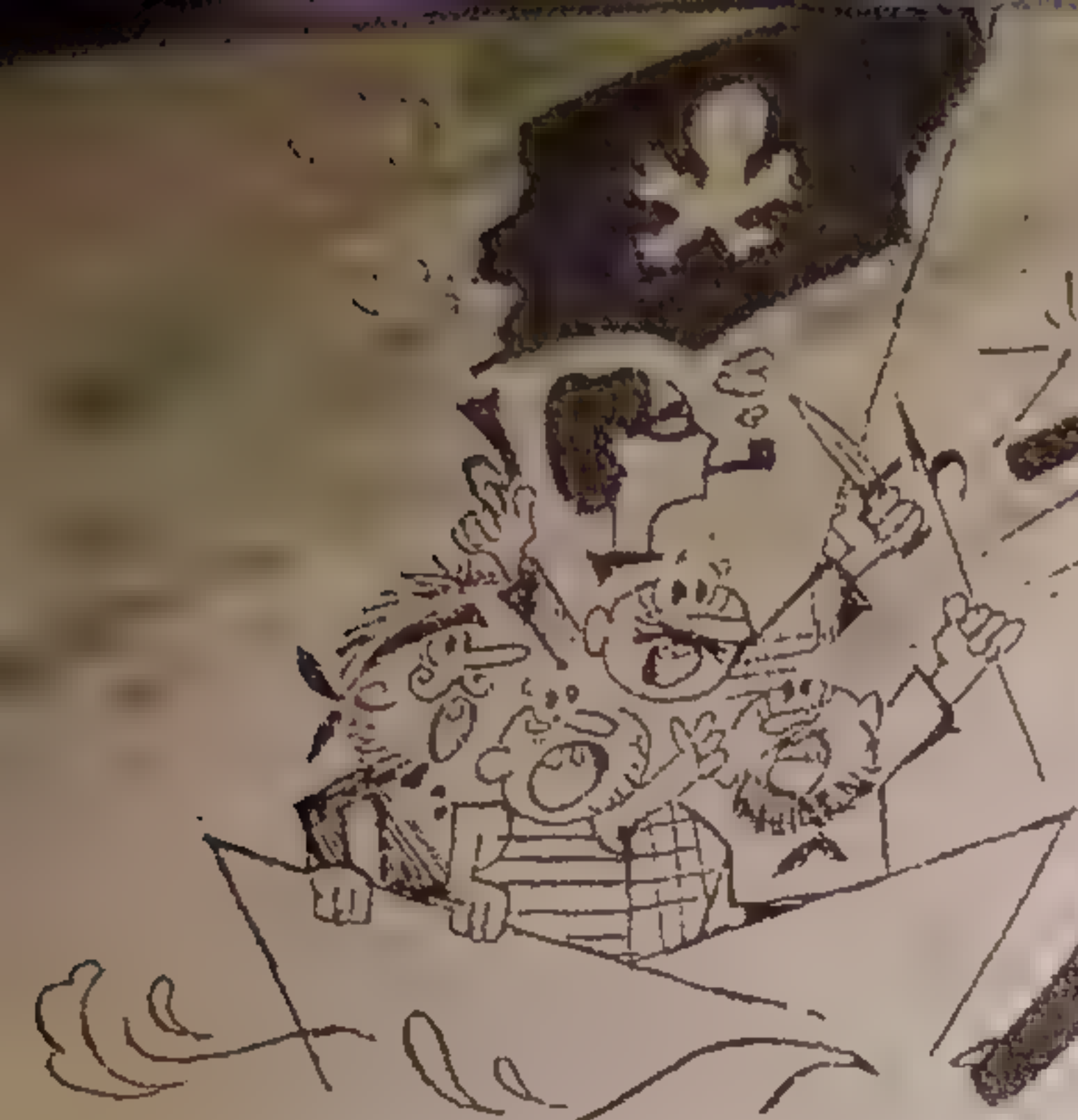
Он, конечно, популярный,  
В каждой шутке — острый ум,  
Но зачем же кулинарный  
Был закончен техникум?

Щам не знаем, сколько суток,  
Нет и каши гречневой.  
И, выходит, кроме шуток,  
Жрать пока что нечего.

АХЕДЖАКОВА

Нет, совсем неодинаково  
Все играет Ахеджакова,  
Но доходит не до всякого  
То, что все изодинаково.





# Неотрвазы пиратски

В 1951 году британская разведка в Сингапуре обещала награду в 10 тысяч фунтов стерлингов тому, кто предоставит в ее распоряжение фотографию женщины по имени Вонг. Вскоре в одно из отделений был подброшен пакет с фотографией. В луже крови с валявшимся рядом «кодаком» был сфотографирован смельчак, пытавшийся, видимо, «щелкнуть» легендарную мадам Вонг.

А ведь ее лицо могло украсить обложку любого модного журнала! Не так уж давно красавица Шан считалась дивой ночных клубов Кантона. Выйдя замуж за чиновника по имени Вонг, она рассталась с профессией юности, но отнюдь не для того, чтобы укрыться в семейном гнездышке. Надоумив мужа вложить деньги в опасное, но прибыльное ремесло — пиратство, она скоро возглавила разбойничью эскадру, заменив на капитанском мостике своего не слишком везучего чиновника, отправленного к праотцам меткой пулей береговой охраны.

Звезда «королевы пиратов» восходила стремительно. Жалкие джонки японских и гонконгских купцов уже не владели ее воображением. Мадам перешла к нападениям на крупные склады в портах и на большие суда. Радист одного из них, мощного португальского сухогруза «Опорто», увидя, как к бокам корабля прижимаются два торпедных катера, вынырнувшие как будто прямо из морской пучины, успел дать сигнал бедствия «SOS». Как ни спешил на помощь оказавшийся рядом военный корабль, на «Опорто» все было кончено. Один из моряков, раненный сумевший прыгнуть за борт и продержаться на воде, умирая в госпитале, успел описать внешность молодой женщины, командовавшей нападением. Помнившие «красотку Шан» по ее выступлениям на подмостках портовых кабаков не сомневались: это она!

Португальский корабль оказался не первым и не последним. Целая серия дерзких на-

падений удачливой пиратки заставляла ежиться и коммерсантов, боявшихся за свои грузы, и начальство секретных служб. Вот тогда в газетах Юго-Восточной Азии, на чьих водных просторах разгулялась злобная красавица китаянка, появилось объявление: «Кто каким-либо способом доставит живую или мертвую госпожу Вонг... может сам определить величину награды, власти же обязуются это условие выполнить...»

Едва ли в те годы существовали иные женщины, чье ремесло было оценено так высоко и безо всяких оговорок.

Разумеется, личность мадам Вонг, как и ее «хождение по морю», едва ли может пробудить теплые чувства. Но история — не похвальная грамота, выданная человечеству за примерное поведение. И не рождественская сказка, где все вершится только добродетельными персонажами. Так что же говорить о реальной жизни? Здесь калейдоскопы характеров, действий, ситуаций переплетены в такой крепкий жгут, что выдернуть из него то, что нам больше нравится, невозможно. Да и едва ли стоит делать это.

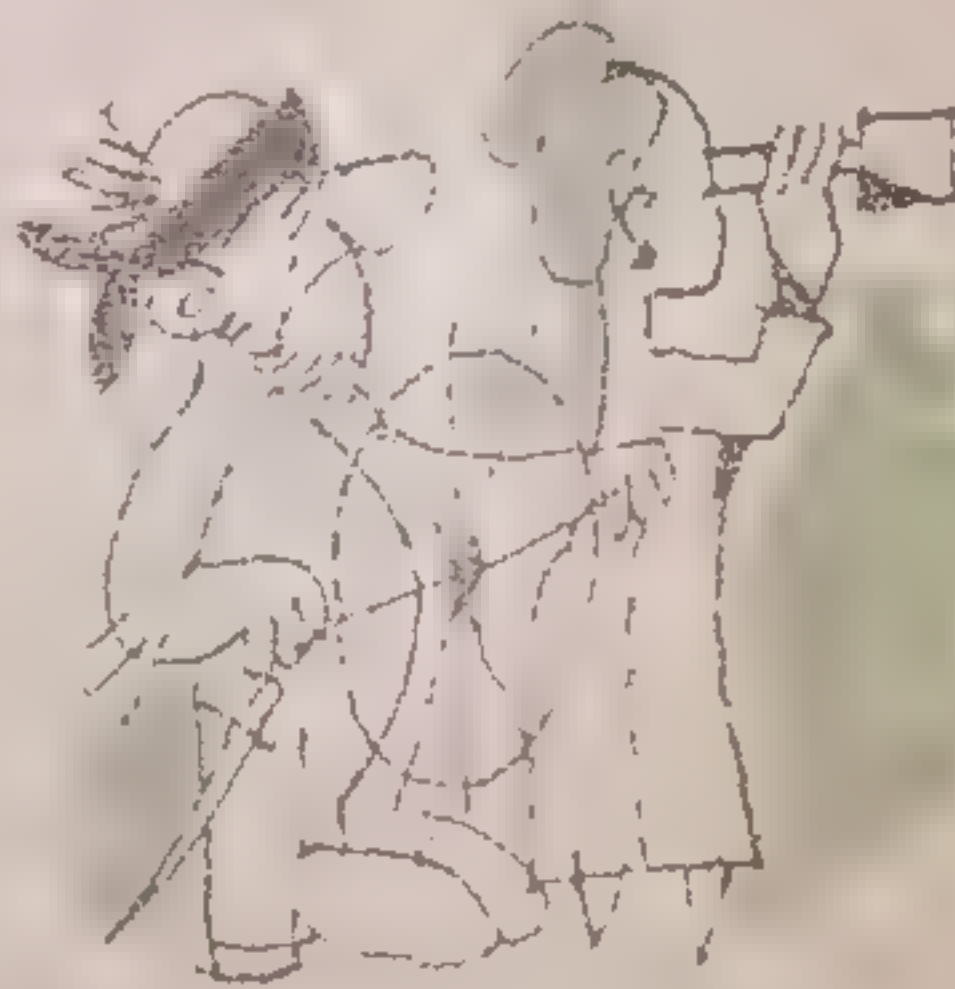
Бесполезное дело выяснять, кто первый ринулся по волнам в поисках добычи. Некоторые историки утверждают, что уже в Древней Греции морской разбой не считался зазорным, а знаменитые герои Эллады без тени смущения называли себя пиратами. И хотя со временем отношение к этому занятию заметно изменилось, пиратство набирало силу и распространялось по всем морям-океанам. Независимо от того, как себя называли те, над головами которых бился флаг, изображающий череп с перекрещенными костями, прозванный «Веселым Роджером», — пираты, корсары, флибустьеры, викинги, — суть их ремесла была одна и та же. Пользуясь быстроходностью и маневренностью своих судовых, крепостью мускулов,

обязательной ловкостью и бесстрашием, морские разбойники догоняли одинокий корабль. Потрошили трюмы, сундуки, сейфы — и так же мгновенно исчезали.

Прибрежные районы тоже находились под постоянной угрозой визита незваных гостей. В портовую гавань заходили обычно ночью, с обматанными веслами, без огней, после предварительной береговой разведки. А дальше — по отработанной схеме: внезапное нападение, ловкость и быстрота действий.

От пиратов пытались откупиться и города, и торговые караваны, но обилие разбойничьих морских шаек ненадолго обеспечивало спокойствие.

В I веке до н. э. подлинной морской блокадой был подвергнут могущественный Рим. В средние века пиратство порой полностью прекращало межгосударственную торговлю. Это вынудило портовые города объединиться в так называемый Ганзейский союз. Он предусматривал, что все



его члены будут равно делить между собой убытки, нанесенные пиратством. На рубеже XIV и XV веков этот договор подписало несколько сот городов.

Разумеется, у мадам Вонг вызвали бы улыбку романтические бригадины ее далеких предшественников. Она предпочитала скоростные катера, оснащенные мощными двигателями и новейшей навигационной техникой. По данным английской разведки, много лет безуспешно охотившейся за ней, число ее верных корсаров переваливало за 3 тысячи,

по данным португальцев, оно исчислялось 8 тысячами. Японцы утверждают, что в ее распоряжении находилось 150 судов и лодок. Все это позволяло говорить о «пиратской империи» мадам Вонг.

Международной же сыскной организации — Интерполу оставалось только суммировать убытки потерпевших и подсчитывать доходы мадам. А они немаленькие — 150 миллионов долларов...

Является ли стремление к быстрому обогащению характерной чертой пиратов всех времен и народов? Безусловно. Действуют ли они методами жестокими? Конечно.

Но ведь чем-то надо объяснить и тот по-своему невероятный факт, что люди разных положений отделили пиратство от прочих малопочтенных занятий. Мало того, о тех, кто связал судьбу с «Беселым Роджером», слагали стихи, они становились героями книг, музыкальных произведений, научных исследований, кинофильмов, среди которых есть приключенческая лента известного режиссера Станислава Говорухина о таинственной мадам Вонг. И до сих пор популярна у нас песня о «капитане, обветренном, как скалы», «Веселом Роджере», вьющемся по ветру, о флибустьерском дальнем синем море. Отчего так? Что было в этих людях такого, что обеспечило им стойкий интерес и симпатию?

Может быть, дело в том, что бригантина, скользящая по только ей известному курсу, свободная в свободной стихии, издавна связывалась с мечтой о независимой, вольной жизни, которая чужда мелочному расчету, где правит бал личное мужество, с жадой дальних странствий и неизведанных дорог? И еще в том, может быть, дело, что команда пиратского брига часто олицетворяла особый стиль отношений. Товарищество, взаимовыручка, возведенные в закон, абсолютное равенство в правах и обязанностях каждого члена экипажа — это то, что многие разуверились найти в обычной жизни.



# Чужие

Под уставом пиратской команды в обязательном порядке подписывался хотя бы крестиком каждый ее член. Здесь были люди разные: образованные и не умеющие читать, королевские офицеры, чиновники, матросы и те, кого принято считать подонками общества, просто искатели приключений и люди, отвергнутые своей средой. Принимая присягу на верность, клялись на Библии. Беспрекословное подчинение выбранному капитану не исключало свободы выражения мнений. Добыча складывалась в общий котел, а потом делилась в строго установленном порядке.

Известный пират капитан Беллами говорил так: «Мы не подчиняемся законам... Они созданы для богатей, чтобы грабить бедных под защитой законов... Мы грабим богатей под единственной защитой своей отваги».

Слышали ли вы о государстве Либерталия, основанном в конце XVII века на севере Мадагаскара? Либерталия осталась в истории под названием «социалистическая и коммунистическая республика пиратов». Ее основателем был выпускник военной академии француз Миссон. Выбранный капитаном корсаров, он прекратил на корабле пьянство, драки, старался привить экипажу уважение к женщинам, старикам, друг к другу. С задержанных кораблей брались только предметы первой необходимости, деньги же, драгоценности или товары оставались неприкосновенными.

Однажды команда Миссона захватила корабль с черными невольниками. Капитан обратился к своим людям с такими словами: «Вот пример позорных законов и обычаев, против которых мы выступаем. Разве этих несчастных можно продавать, словно скот, только потому, что у них другой, чем у нас, цвет кожи? У разбойников, наживающихся на торговле рабами, нет ни души, ни сердца». Миссон объявил африканцев свободными. Спасенные от рабства и команда Миссона облюбовали бухту у восточного побережья Мадагаскара. Местные жители отнеслись к пришельцам благожелательно. Часть граждан Либерталии продолжала пиратствовать, другие занимались земледели-

ем и ремеслами. Общая казна шла на нужды всех.

Слух о Либерталии распространился далеко. Великому Больтеру, крупнейшему философу XVIII века, принадлежат такие слова: «Если бы они могли иметь политику, равную их неукротимой отваге, они бы основали великую империю...»

Конечно, нечасто головы капитанов, обветренных, как скалы, были заняты такими благородными идеями, как у Миссона. Морские подвиги приводили их на виселицу, плаху и каторгу. Именно такая судьба ожидала двух англичанок: Анну Бонни и Мэри Рид.



Первая была внебрачной дочерью адвоката из графства Корн и получила строгое, приличествующее положению воспитание. Однако отчаянный характер девушки ввергал ее в одну историю за другой. На одной из вечеринок хорошенькая, бойкая Анна пленила сердце известного на всем американском побережье капитана-пирата Джона Рэккама. Влюбленный причалил на лодке прямо к дому ее отца и увлек Анну в синюю даль. Медовый месяц качал их на волнах, и скрип корабельных мачт казался молодоженам сладкой музыкой.

На корабле Анна оказалась не единственной женщиной. Мэри Рид, еще девчонкой переодетшись в мужскую одежду, пошла служить солдатом в пехотный полк. В боях проявляла отвагу и удаль, но крутые виражи жизненной дороги привели ее на корабль. Здесь ее сердце дрогнуло перед молодым красавцем пиратом. Однако возлюбленный в одной из стычек, по ее мнению, повел себя недостаточно героически. Пылкая девушка спровоцировала юношу на ссору, дуэль стала неминуемой, так как в вопросах чести Мэри предпочитала вести дело по-мужски. Шпаги и пистолеты, пошли в ход, из этого поединка Мэри вышла победительницей. Очевидно, она не особенно терза-

лась раскаянием и после череды бурных любовных похждений отдала свою руку одному из пиратов.

Однако конец семейному счастью обеих пар положила ненастная октябрьская ночь 1720 года, когда пиратский бриг наткнулся на военный корабль. Пойманных пиратов предали суду, который приговорил их к смертной казни.

Деревянный помост на городской площади в Сантьяго-де-ла-Вега был окружен толпой народа. Две петли болтались над хорошенькими головками молодых женщин. Перед самой казнью пришло помилование Бонни-Рэккам. Она была беременна, и судьи решили сохранить ей жизнь. А Мэри была казнена вместе со всем пиратским экипажем.

Немногим из морских разбойников удавалось доживать до старости. Наверняка трагично сложилась судьба женщины, долго волновавшей воображение современников...

Богатого и могущественного аристократа Оливье де Клиссона судьба одарила любящей женой и двумя сыновьями. Жанна де Бельвиль считалась одной из самых красивых женщин Франции и пользовалась большим влиянием при королевском дворе.

И вот в 1343 году жители города Нанта, привыкшие низко кланяться рыцарскому выезду де Клиссона, узнали, что он арестован. Его обвинили в государственной измене в пользу Англии. Многие считали, что это была хитро сплетенная интрига, которой подыгрывали судьи, не имевшие прямых доказательств преступления и все-таки осудившие рыцаря Оливье на смерть.

Напрасно обезумевшая от ужаса Жанна молила королевскую чету о пощаде, пыталась подкупить стражей. Страшный день настал, и на парижской площади Оливье де Клиссон был обезглавлен. Голову несчастного доставили в Нант и выставили для всеобщего обозрения на городской стене.

Вдова дала клятву отомстить за свою погубленную любовь. Остается тайной, каким образом хрупкая, изнеженная аристократка справлялась со своей эскадрой. Сюда она вложила все деньги от проданных замков, земель и драгоценностей. В команду набирала только тех, кто отличался особой жестокостью, силой и бесстрашием. Скоро имя мадам Клиссон проносилось с ужасом по всему французскому побережью. Ее верными помощниками стали сыновья-подростки, воспитанные в духе ненависти к родине. Дальнейшая судьба осиротев-

шего семейства осталась неизвестной.

Но если отчаянность леди Клиссон можно как-то объяснить, то что заставляло продолжать смертельно опасное занятие вполне благополучную мадам Вонг?

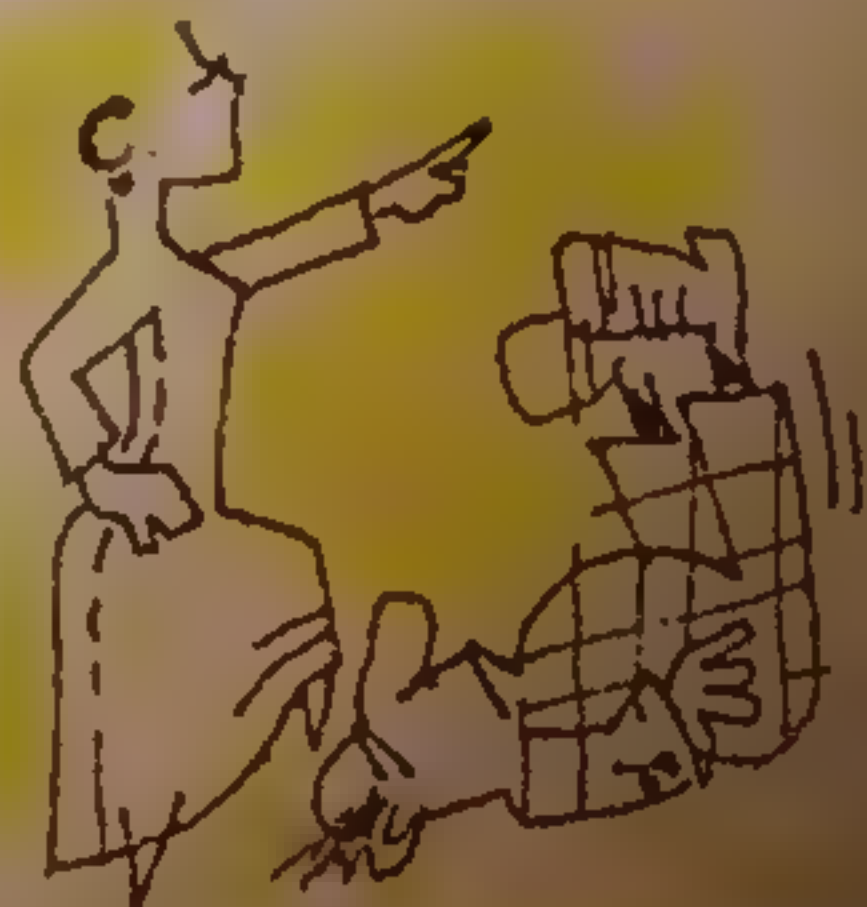
...Шел 1962 год. Бал во дворце вице-президента Филиппин Элимануэля Пелаерса в полном разгаре. Публика изысканная: министры, дипломаты, промышленные магнаты, кинозвезды. Тем не менее внимание многих приковано к еще молодой женщине с великолепной фигурой, тактично подчеркнутой дорогим парижским туалетом. Бриллианты незнакомки портят настроение высокопоставленным дамам. Их же мужья, напротив, не прочь познакомиться со столь эффектной гостьей. «Госпожа Сенкаку», — скромно и с достоинством протягивает она тонкую руку с браслетом сумасшедшей стоимости. Госпожа Сенкаку садится за карточный столик. Завсегдатаи азартных сражений замечают, что незнакомка вступает в игру только тогда, когда в банке много денег. Маленькие ставки пропускает, швыряет на стол лишь крупные купюры.

Кто-то из наблюдавших за ее игрой пошутил, что она азартна и решительна за картами, как мадам Вонг на море. Острота понравилась, тем более что незнакомка дала ей неожиданное продолжение: «Я и есть мадам Вонг».

Через неделю вице-президент получил коротенькое письмо из Макао: «Благодарю за мило проведенный вечер. Сенкаку-Вонг».

Право же, мадам Вонг могла быть довольна собой. Из памяти не стерлись сцены портовой юности, когда любой пьяный матрос мог купить ее красоту. А теперь в почтительном поклоне застывают перед ней министры. Полицейские чины? У нее есть способы заставить их побегать. Редакция газеты, напечатавшая оскорбительную для «королевы пиратов» статью, взлетела в воздух. Это, пожалуй, жестоко. Но таковы правила игры.

Единственное, что задевало самолюбие всемогущей «королевы пиратов», — это нежелание официальных властей помириться с ней и признать ее заслуги. Чем она хуже капита-







на Дрейка, отъявленного головореза, получившего когда-то из рук королевы Елизаветы дворянство и высшие награды? И, уж конечно, не уступает своей знаменитой соотечественнице — госпоже Цин.

На рубеже XVIII и XIX веков не было в Китае женщины могущественнее и знаменитее госпожи Цин. В короткое время она возродила в юго-восточных морях зачахнувшее было пиратство, да на таком мощном уровне, что правительственный флот не раз был посрамлен ее ребятами. В 1802 году китайский император присвоил ей почетное звание королевского конюшего.

Шесть эскадр были в подчинении умной, волевой адмиральши всего пиратского флота. Здесь она ввела поистине железную дисциплину. Госпожа Цин проявила себя опытным коммерсантом и ловким дипломатом. Она сумела заручиться негласной поддержкой и среди высокопоставленных чиновников, и у местного населения. Строжайше запрещалось грабить крестьян и предписывалось платить наличными за все сельскохозяйственные продукты.

Ни ушедшая молодость, ни посулы властей обеспечить мирное, безопасное существование не заставили госпожу Цин проститься с морем и своей профессией. Она так и дожила свой век, бороздя бескрайние просторы в качестве главаря крупной банды контрабандистов.

...Прошлым летом в наших газетах промелькнуло сообщение о том, что снова участились нападения на корабли в юго-восточных морях. Капитанам предписано соблюдать предельную осторожность. Советуют усилить освещение палуб, увеличить число вахтенных и держать наготове пожарные насосы, чтобы в случае чего смыть непрошенных гостей за борт.

А еще лучше, если в шланге не вода, а машинный пар.

Кто нынче вышел в море под черным пиратским флагом: «капитан, обветренный, как скалы» или... дочери «Веселого Роджера»?

Людмила ЛЮБИМОВА

... Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.

## На заданную тему

ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ И ШКОЛЬНИКАМ

предлагаются пособия для подготовки к экзаменам по следующим предметам:

**МАТЕМАТИКА** (способы решения основных типов задач, предлагаемых на письменных экзаменах): для 9-го класса; для 11-го класса; для поступающих в вузы.

**ФИЗИКА ДЛЯ 11-ГО КЛАССА И ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗЫ:**

№ 1 (ответы на основные вопросы экзаменационных билетов);

№ 2 (способы решения основных типов задач, предлагаемых на экзамене).

**ХИМИЯ ДЛЯ 11-ГО КЛАССА И ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗЫ:**

№ 1 (ответы на основные вопросы экзаменационных билетов);

№ 2 (способы решения основных типов задач, предлагаемых на экзамене).

**БИОЛОГИЯ ДЛЯ 11-ГО КЛАССА** (ответы на основные вопросы экзаменационных билетов).

**АНГЛИЙСКИЙ И НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫКИ ДЛЯ 11-ГО КЛАССА И ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗЫ** (основные темы, включаемые в экзаменационные билеты, с переводом и пояснениями).

**РУССКИЙ ЯЗЫК. 9-й КЛАСС** (ответы на основные вопросы экзаменационных билетов).

**СОЧИНЕНИЕ** — три пособия для поступающих в вузы: № 1 (больше сочинений по программным произведениям); № 2 (больше сочинений по современной литературе: «Дети Арбата», «Плаха», «Жизнь и судьба», «Белые одежды», романы В. Пикули и целый ряд др.); № 3 (сочинения: обзор новинок, темы в современной литературе).

— пять пособий для школьников: три отдельных для 9-го, 10-го, 11-го классов. В каждом из трех пособий представлены сочинения по основным произведениям, изучаемым именно в этом классе. Два общих для 9—11-х классов: 9—11-е (№ 1) — в основном сочинения по классическим программным произведениям (Пушкин, Толстой, Есенин и др.); 9—11-е (№ 2) — основа сборника — сочинения на свободные темы, по внеклассному чтению и по произведениям, включенным в новую программу для 11-го класса (А. Куприн «Поединок», М. Булгаков «Мастер и Маргарита», Б. Пастернак «Доктор Живаго» и др.).

Цена одного пособия по любому предмету — 50 рублей. Оплата при получении на почте.

Заказы (лучше на открытках) присылайте по адресу: 400067, г. Волгоград, почтовое отделение № 67, а/я 13, кооператив «Учитель».

Школы и организации могут приобрести пособия по безналичному расчету, если пришлют заявку на адрес кооператива. Организации, желающие получить пособия быстрее, могут сразу перечислить деньги на р/с 461608, МФО 261946 в кооперативном банке «Раритет» г. Волгограда, одновременно прислать заявку, где указать, кто плательщик, кто получатель, номера и количество брошюр, точный адрес получателя.



## Для вас и для вашего спутника

«АНДРОЛОГ»

A+ — это лечение всех видов супружеского бесплодия: 354-67-79

A+ — это лечение половой слабости, сексуальных расстройств, простатита и фригидности: 118-93-85

A+ — это лечение гинекологических заболеваний, установка импортных спиралей, ранняя диагностика беременности: 354-67-79

A+ — это лечение псориаза, нейродермита, угревой сыпи: 354-67-79

НАША ДИАГНОСТИКА СОВРЕМЕННА И НАДЕЖНА, А ЛЕЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНО!

АНДРОЛОГ

Иногородним оказывается помощь в расселении.

МОСКВА, УЛ. ВЫСОКАЯ, Д. 2, УЛ. ТРОФИМОВА, Д. 31.

Центр сексуального просвещения и антиспидовой пропаганды (ЦСП) предлагает пособия наложенным платежом: 1. Психология одиночества; 2. Удачный дебют; 3. Конфликты в семье; 4. Ревность и измены; 5. Как избежать бесплодия? 6. Психология сексуальности; 7. Физиология половой жизни; 8. «Вредные привычки» и половая жизнь; 9. Как не заболеть СПИДом.

Стоимость одного пособия — 8 рублей. Заявки на приобретение присылать по адресу: 129010, Москва, ЦСП.

## «КРЕСТЬЯНКА»:

## СОТРУДНИЧАЙТЕ С НАМИ!

Вниманию руководителей сельскохозяйственных предприятий, колхозов, совхозов, фермерских хозяйств.

Если вы хотите дорого продать и дешево купить, обращайтесь в Фонд «КРЕСТЬЯНКА»!

Мы поможем найти вам выгодных партнеров, совершить удачную сделку.

И за все услуги — только семь процентов от стоимости сделки!

Заработанные с вашей помощью средства будут направлены на строительство больниц и фельдшерско-акушерских пунктов на селе.

Если вы хотите сотрудничать с нами, заполните и вышлите по нашему адресу: 101460, МОСКВА, ГСП-4, БУМАЖНЫЙ ПРОЕЗД, 14, ФОНД «КРЕСТЬЯНКА» небольшую анкету:

1. Наименование организации. 2. Фамилия руководителя. 3. Адрес. 4. Телефон или ФАКС. 5. Что хотите продать (наименование продукции, товаров и т. д.). 6. Желательные для вас цены. 7. Что хотите купить и желательные для вас цены.

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СВЯЗИ: 251-69-75, 251-84-67, 212-20-69.



# «КРЕСТЬЯНКА» ПРЕМИРУЕТ

ПОДРАБЛЯЕМ ТЕХ, ЧЬИ РАБОТЫ ПРИЗНАНЫ ЛУЧШИМИ В 1991 ГОДУ.  
НАШИ ЛАУРЕАТЫ:

Жанна АККУРАТОВА, Григорий КВАША, астрологи, — за статьи «Выйти замуж за Дракона» (№№ 7, 8, 9) и «Возраст любви» (№ 10); Марк ГРИГОРЬЕВ, журналист (посмертно), — за материалы «Девичий альбом», «Надоело быть потонялой» (№ 2), «Кому отольются ребячьи слезы. Взрослые проблемы детского питания» (№ 3), «О фермере бедном замолвите слово» (№ 4); Ольга ДЕНИСОВА, инструктор-методист центра народной медицины Российско-Американского университета, — за курс занятий восточными оздоровительными гимнастическими; ИВАНКА, болгарская целительница, — за интервью «Я могу сказать, что заряжаюсь от звезды, но не верьте мне» и советы в «Хозяюшке» (№ 8); Елена КАТАСОНОВА, писатель, — за отрывок из повести «Ах, кабы на цветы — не морозы...» (№№ 8, 9); Инна КОШЕЛЕВА, журналист, — за материал «Со своим (не своим) самоваром» (№ 7); Эвелина МЕЛЕНЕВСКАЯ, переводчик (№№ 1, 4, 7, 9); Леонид НАСЫРОВ, художник, — за оформление «ТЕРЕМКА»; Дина ОРЛОВА, журналист, Игорь ДОБРОТВОРСКИЙ, педиатр, — за цикл публикаций «Школа для мам»; Григорий ОСТЕР, писатель, — за стихи для детей «Вредные советы» (№ 10); Александр ТЯГНЫ-РЯДНО, фотожурналист, — за серию фотопубликаций; Маша УДАЛЬЦОВА, школьница, — за рисунки «Вышла из дома бабка, за ней дедка» (№ 1); Анатолий ЦИРЮЛЬНИКОВ, кандидат педагогических наук, — за статью «Как будто мы с другой планеты» (№ 6); Людмила ШТЕРН, писатель, — за рассказ «Зина из Фонарных бань» (№ 4); Валентин ЮДАШКИН, художник-модельер, — за модели одежды, представленные в № 3, «Что вам костюм? Игра!».

Лучшим читательским письмом года признана публикация «Непонятно, зачем я страдала» (№ 9) Александры БОНДАРЕНКО.

## КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Ягоды или плоды, сваренные на сахаре. 8. Прибор для смешивания, сбивания кремов. 9. Арбузный мед. 12. Оперетта Ф. Легара. 15. Часть цветка. 16. Дорога, обсаженная деревьями и кустарником. 17. Героиня одного из рассказов М. Горького. 20. Жанр камерной вокальной музыки. 21. Жилое помещение на чердаке. 22. Фильм, в котором Нонна Мордюкова сыграла одну из лучших своих ролей. 23. Небольшая узкая улица. 27. Вид поэзии. 29. Род мягкой крученой шерстяной пряжи. 30. Воинское подразделение, несущее охрану чего-нибудь. 34. Птица отряда воробьиных. 35. Состояние атмосферы в данном месте. 36. Русская мера длины. 37. Русская народная сказка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Персонаж балета П. Чайковского «Спящая красавица». 2. Витое хлебное изделие. 3. Внутреннее убранство здания, помещения. 4. Сказочная птица — символ вечного возрождения. 5. Ярчайшая звезда в созвездии Большого Пса. 7. Сильный ветер со снегом. 10. Прибор для определения страны света. 11. Персонаж сказки А. Островского «Снегурочка». 13. Спортсменка, артистка цирка. 14. Большой круглый открытый сверху пирог с начинкой. 18. Высшая цель деятельности, стремлений. 19. Вокальная мелодия. 22. Кустарник семейства жимолостных. 24. Женское украшение. 25. Плотно закрывающийся бак для горячего. 26. Злак с крупными съедобными зернами. 28. Сорт сыра с острым вкусом и запахом. 31. Опросный лист. 32. Летний головной убор. 33. Двусмысленность, намек.

ОТВЕТЫ  
НА КРОССВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ  
В № 12

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:  
1. Ярославна. 8. Кассиопея. 9. Интеллект. 10. «Асель». 11. Штапель. 12. Камея. 13. «Кавказ». 16. «Галька». 18. Елка. 19. «Море». 22. Сахара. 24. Астров. 28. Запад. 29. «Людмила». 30. «Манас». 31. «Капустник». 32. Аккордеон. 33. Серпантин.

ПО ВЕРТИКАЛИ:  
2. Одетта. 3. Ваниль. 4. Рассказ. 5. «Сильва». 6. Клюква. 7. Скрепка. 14. Коллега. 15. «Захарка». 16. Грамота. 17. Лауреат. 20. Сарафан. 21. Подарок. 23. Радист. 25. Самара. 26. Пюпитр. 27. Плакат.

# Крестьянка

ЯНВАРЬ 1992 г.

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА.

Главный редактор  
А. В. КУПРИЯНОВА.

Редакционная коллегия:

Н. И. ГОРШКОВА  
(заместитель главного редактора),  
И. В. ДМИТРИЕВА,  
Р. Ф. КАЗАКОВА,  
Э. Б. МАРКИН,  
Т. Г. МЕЛИХОВА  
(ответственный секретарь),  
А. В. МХИТАРЯН,  
А. А. ПИМЕНОВА,  
М. Д. ПИРАДОВА,  
М. Б. РЫЖИКОВ,  
Г. В. СЕМЕНОВА,  
Л. И. ШВЕЦОВА.

Главный художник  
С. И. ВОРОНЦОВА.  
Художественный редактор  
Е. Г. БОРИСОВА.  
Номер оформлен  
с участием М. В. СТАРЦЕВОЙ.

Сдано в набор 15.11.91. Подписано к печати 09.12.91. Формат бумаги 60 × 90%. Бумага газетная. Глубокая печать. Усл. п. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 21,00. Уч.-изд. л. 8,56. Тираж 14 200 000 экз. (1-10 518 000 экз.). Зак. № 1128. Цена 85 коп.

Адрес редакции: 101460, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14. Телефоны для справок: 212-20-79 (отдел писем), 212-12-39.

Во всех случаях обнаружения полиграфического брака редакция просит обращаться в ОТК типографии, печатающей журнал.

Присланные рукописи, фотографии и рисунки редакция не возвращает и не рецензирует.

Типография издательства «Пресса», 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. «Правды», 24.

На первой странице обложки фотостуд Евгения МАТВЕЕВА.



По вашему просьбе



## ЗА ТЕБЯ

Музыка Игоря МАТВИЕНКО  
Слова  
Александра ШАГАНОВА

Помнишь детские годы?  
Помнишь

Бился я в кровь  
За тебя, за тебя, за тебя  
Были маме заботы  
То коленки, то брови —  
За тебя  
А потом были страны  
Эх, дорог полотно  
И стреляли наганы  
И спасало одно —  
За тебя

## ПРИПЕВ:

Родинка, что зернышко  
На плече видна  
За тебя до донышка  
Выпью я вина

Паскваше солнышко  
Желтук — жем  
За тебя до донышка  
За тебя до дна

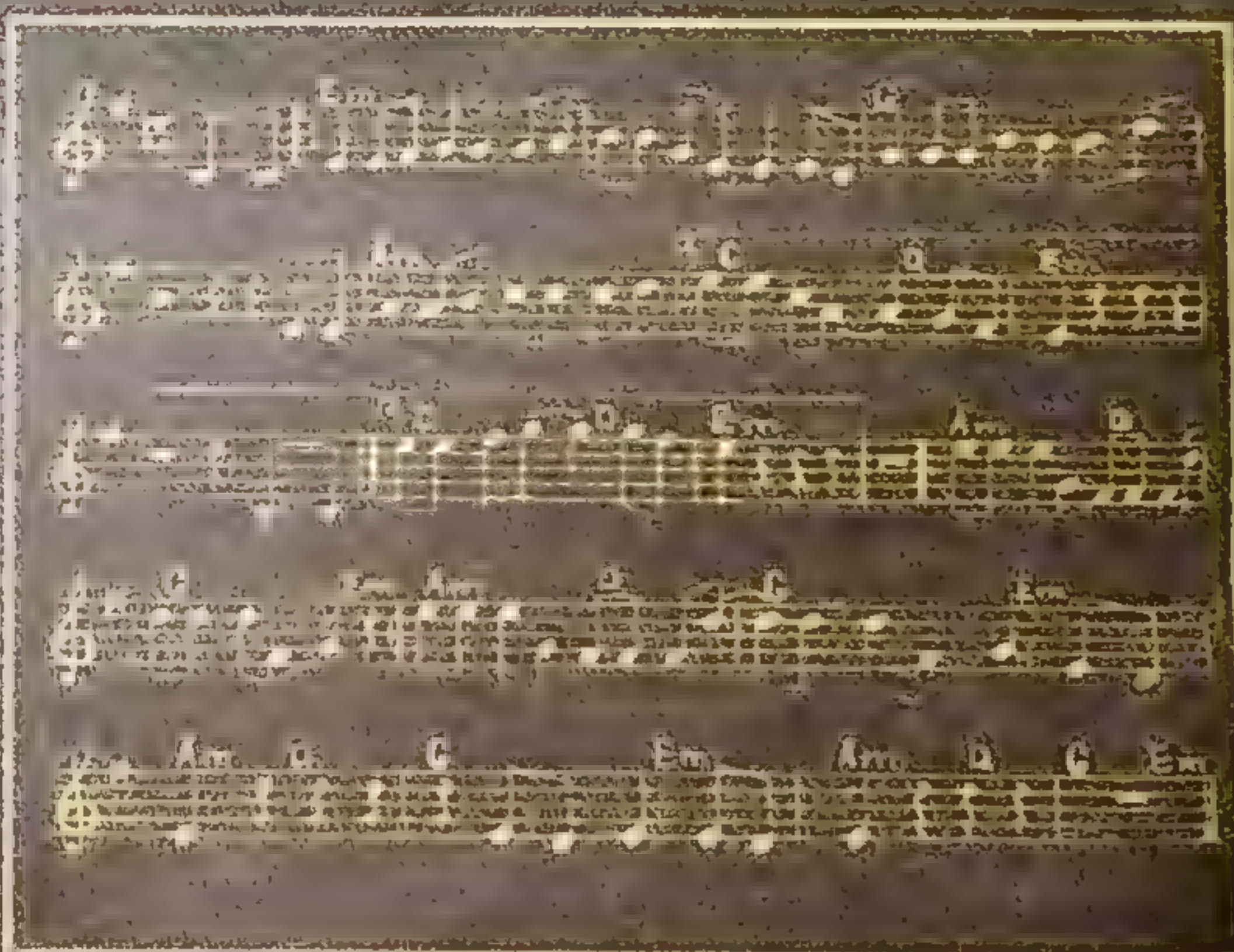
Блесте зоры на небе  
На бульваре  
За тебя, за тебя

Удивлялись, бывало  
Я не стою для души  
За тебя  
Все закаты, восходы  
Я пройду вновь и вновь —  
За тебя, за тебя

Помнишь детские годы?  
Помнишь

Бился я в кровь  
За тебя!

## ПРИПЕВ



## «Атас! Пускай узнают лучше нас...»

В последнее время часто слышишь раздраженное: «Надо как-то регулировать появление имен на эстраде. Каждый день возникает чуть ли не

дожина новых юных (и не очень!) дарований. Улица завалась на сцену. Умеют ли петь, не умеют — все одно. Так нельзя!» В ответ на один из

таких монологов кто-то из знаменитых певцов сказал: мол, страна большая, места всем хватит, пусть поют. А почему бы и нет? Пусть поют. Вот только наш журнал не может позволить себе предоставить страницы рубрики «По вашей

просьбе» всем талантам и кумирам о которых настойчиво просят читатели. Номеров-то в году всего двенадцать, а ваших просьб — тысячи.

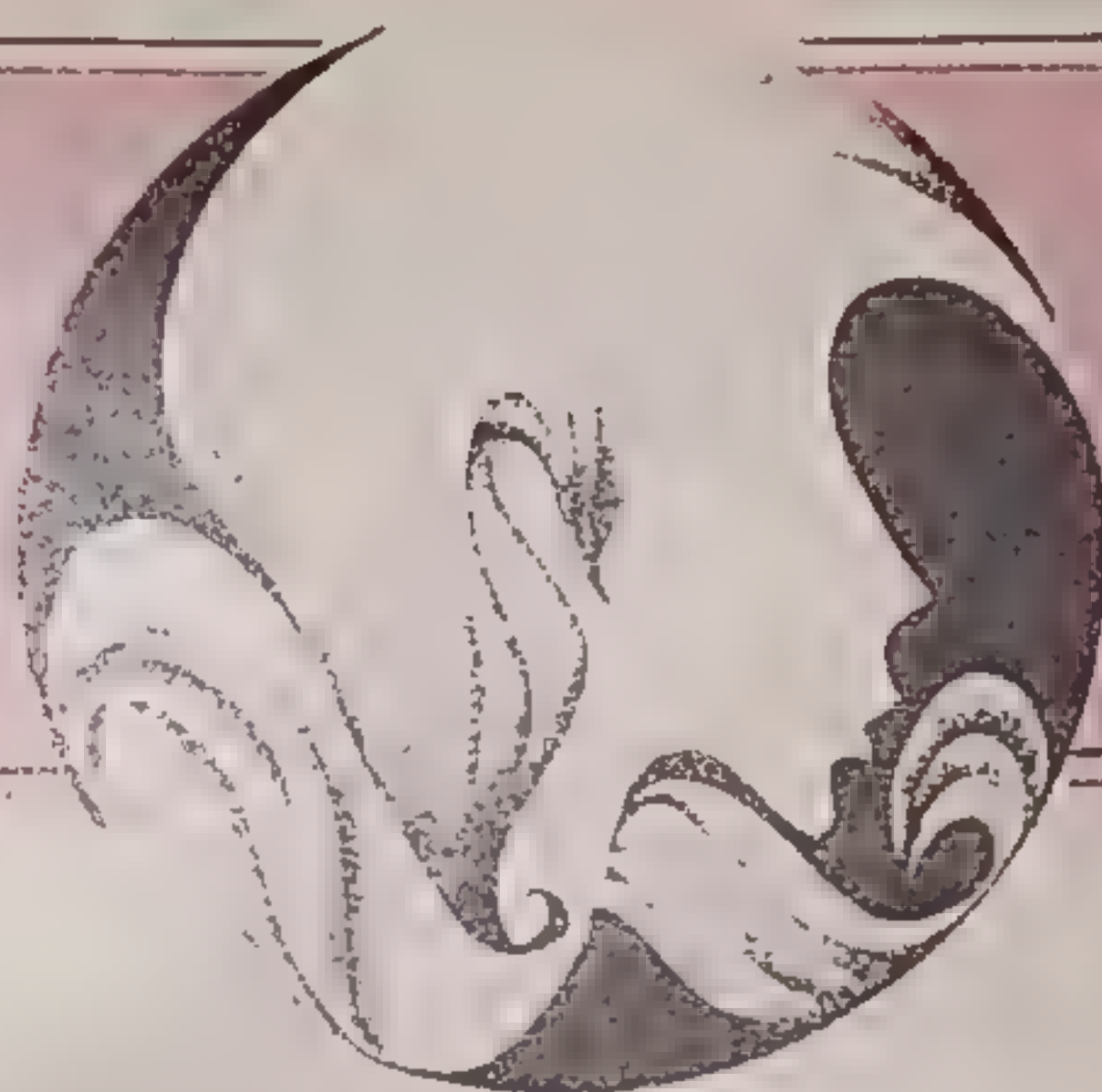
Сегодня в гостях у «Крестьянки» «Любэ». Группа существует четвертый год. Ее со-



# «ПРИВОРОТНОГО ЗЕЛЬЯ» НЕ ОБЕЩАЮ, НО...

Свежая почта... Для «Хозяюшки» ежедневно есть в ней десятки писем — с просьбами и вопросами, словами благодарности и критическими замечаниями, пожеланиями и добрыми советами. Каково бы ни было содержание того или иного письма, мы рады каждому: в любом чувствуется внимание и доверие к журналу, искреннее желание видеть его интересным и разнообразным. Ваши предложения, конечно же, помогают при планировании очередных выпусков «Хозяюшки», подготовке материалов. Всем, кто прислал и еще пришлет нам письма, мы от души говорим: спасибо!

## ПОСПОРИМ С МОРЩИНКАМИ



## СТРОЙНОСТЬ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Вот строки письма Т. Сокович из Комсомольска-на-Амуре:

«В приложении встречаются советы по уходу за своей внешностью, но они разрозненные. А нельзя ли давать их компактно, целенаправленно: например, все процедуры по уходу за кожей лица, которые женщина должна делать утром, вечером, в будни, в воскресный день, когда побольше свободного времени, в летнее время и зимой. Ведь каждая процедура занимает какие-то минуты, а у нас часто создается впечатление об уйме времени, которое надо потратить на свою внешность. Я предлагаю: сведите все в единый комплекс. Мне кажется, такая система будет для нас, женщин, удобнее, поможет выработать привычку ухаживать за собой регулярно, а не от случая к случаю».

Спасибо за хорошее предложение. В ближайших номерах, а также во всех номерах будущего года под новой рубрикой «Полчаса для себя» косметологи и врачи расскажут об основных правилах ухода за своей внешностью, которые помогут вам подольше сохранить здоровье и привлекательный вид.

Но это не все. Вот отрывок из «детektива»:

«...Женщина на цыпочках прошла по комнате и, открыв дверцу шкафа, протянула руку в темную глубину. Вещь

должна быть здесь. Вот она! Женщина выскользнула в коридор и, нащупав дверь слева, скрылась за ней. Она топталась, времени осталось мало, а ей так хотелось успеть. Надо было наконец совершить задуманное. Вдруг раздался стук. Еще секунду! И снова требовательный стук и голоса. Она распахнула дверь. Перед ней стояли двое мужчин. В их глазах женщина прочитала изумление. «Что с тобой? — потрясенно спросил тот, что постарше. — Я тебя давно такой не видел». А второй воскликнул: «Вот это да! Какое платье! Мамочка, ты такая красивая... Как это тебе удалось?»

Как удалось? Как и почему удастся или, увы, не удастся женщине выглядеть современной, одеваться со вкусом? «Часто читаю в журналах мод: женщина должна найти свой образ, одеваться в своем стиле. А как его определить, этот свой стиль?» — спрашивает Римма Куценко из Днепропетровской области. Подобные вопросы задают и многие другие читательницы. Ответом на них станут статьи, которые мы опубликуем в этом и будущем, 1986 году под рубрикой «Мода: вкус и стиль».

Каждой женщине хочется быть молодой как можно дольше. Молодыми нас делают и хорошее самочувствие, и жизнерадостный нрав, и современная одежда, и, конечно же, стройная фигура. «Как похудеть?» — этот вопрос читаем во многих письмах. Вот одно из них, от Людмилы Трофимовны С-кой из Красноярского края: «Сколько раз пыталась похудеть, но все без толку. Даже голодала три дня. Вроде бы и ем немного, а не худею. Посоветуйте какую-нибудь диету».

Рекомендуем нашим читательницам, у которых здоровье в норме, следующую низкокалорийную диету.

Первый завтрак — стакан несладкого чая или чашка черного кофе.

Второй завтрак — 40 г сыра или 100 г творога.

Обед — яйцо вкрутую, 120 г мяса (отварного или поджаренного на сухой раскаленной сковороде).

Полдник — стакан несладкого чая или чашка черного кофе.

Ужин (не позднее 7 часов вечера) — 120 г отварного мяса, овощной салат на растительном масле, перед сном — отвар мяты.

Через семь дней теряется 3—4 кг. Диету можно повторить через две недели.

Но хотим заметить, что одна какая-то диета, на которой мы «сидим» неделю или две, не решает всех проблем. Многое зависит от режима питания, от количества и характера продуктов, которые мы потребляем постоянно, от соотношения их калорийности и наших энергозатрат. В предпоследних номерах журнала за нынешний год и в будущем году мы хотим поговорить с вами, дорогие читательницы, о культуре питания, о рациональном потреблении тех или иных продуктов, о влиянии питательных веществ и витаминов на организм.

Расскажем и о том, как отражается на обменных процессах применение различных трав и точечного массажа.

Рис. А. МАРТЫНОВА.



## И ТРАВЫ, И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

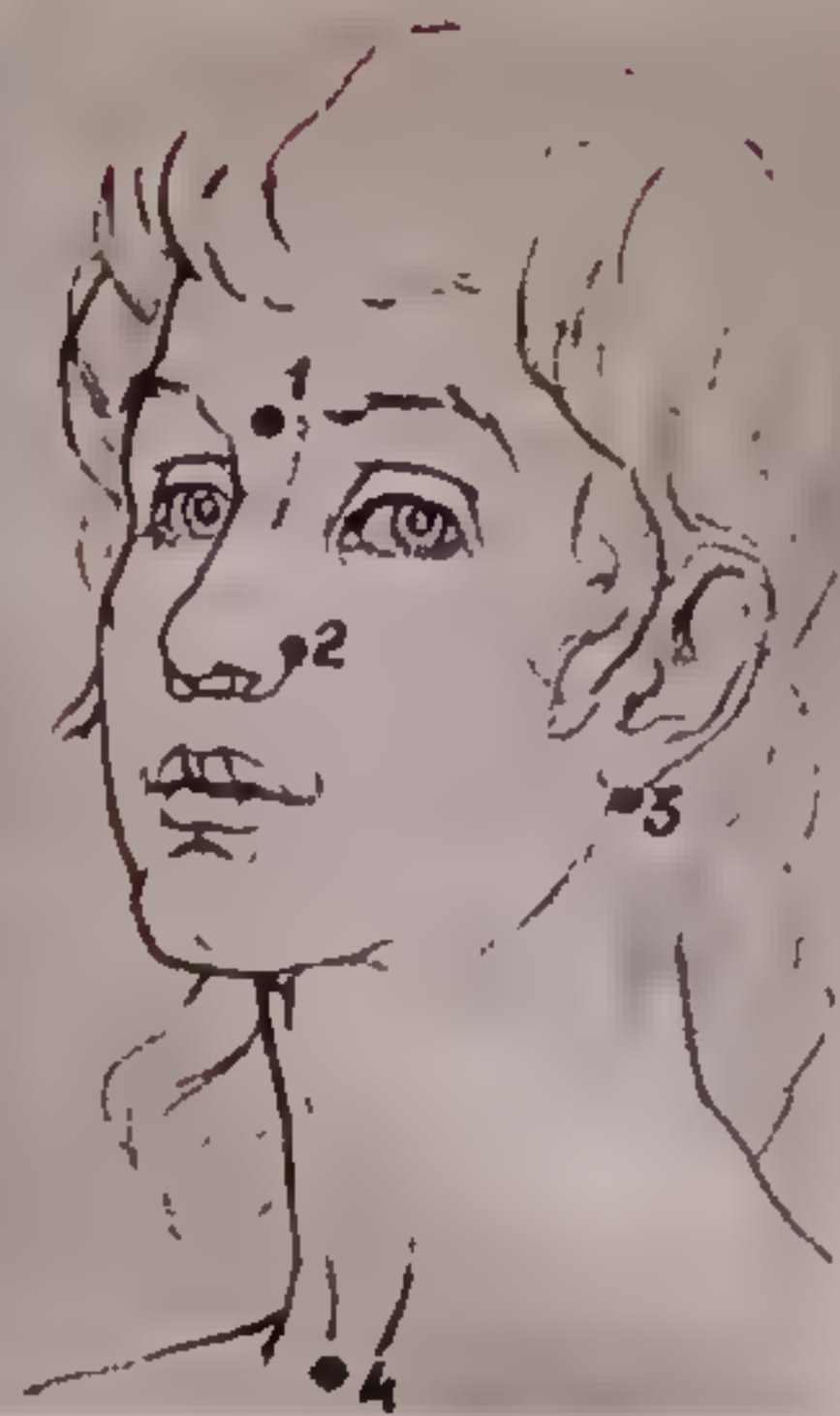
Надо сказать, что материалы о точечном массаже вызвали большое количество откликов. В одном из ближайших номеров с обзором ваших писем выступит кандидат медицинских наук, заслуженный врач РСФСР В. Иванов. А пока даем разъяснение читательнице М. Сурмиловой из Куйбышевской области, которая жалуется на то, что во время сенокоса у нее ухудшается самочувствие: становится трудно дышать, одолевают приступы чихания, зудят веки. Она спрашивает, может ли помочь в этом случае точечный массаж.

У людей, склонных к аллергическим заболеваниям, пыльца амброзии, подсолнуха, полыни, иных трав, попадая в дыхательные пути, вызывает поллиноз (сенную лихорадку).

При появлении первых признаков заболевания примените точечный самомассаж рефлексогенных зон на лице.

Зона 1 располагается на переносице между бровями, зона 2 — в верхних углах носогубных складок, зона 3 — за мочками ушей, зона 4 — в выемке грудины.

Массаж делайте подушечкой указательного или сред-



него пальца (в зонах 2 и 3 с обеих сторон одновременно), круговыми движениями, 7 раз в одну сторону, 7 раз в другую с промежутками в 3 секунды, массируя каждую точку не дольше 20 секунд. Весь массаж проводить не более 3

минут. В течение дня его можно повторить три-четыре раза. Он облегчит насморк, снимет чихание, уменьшит резь в глазах и слезотечение.

Мы и в дальнейшем собираемся публиковать материалы, в которых будем рассказывать, как точечный массаж и травы могут благотворно повлиять на ваше самочувствие, оздоровить организм, а значит, помочь вам стать бодрее и привлекательнее. Нет, нет, мы не обещаем «приворотного зелья» и чудодейственной живой воды — ими нас только сказки тешат. Но признайтесь, когда вы у обычной плиты готовите отвар или настой, полезный для вашего здоровья, вашей внешности, разве в этот момент вы не чувствуете себя немножко волшебницей? Чувствуете? И прекрасно! Ведь в конце концов и наше самочувствие, и настроение, и внешний вид — все в наших женских руках.

## КТО ЖЕ НЕ ВОСХИТИТСЯ РУКОДЕЛЬНИЦЕЙ?

Судя по письмам, в последнее время у женщин повысился интерес к рукоделию. Они не только шьют и вяжут, но и плетут кружева, увлекаются макраме, вышивают. Казалось бы, совсем недавно многие снисходительно посматривали на выполненные крестиком и гладью салфетки, скатерти, диванные подушки, картины-вышивки в рамках, кто-то старался подалеже упрятать образцы бабушкиного рукоделия как немодные, отжившие свой век. А сегодня вышивка буквально возрождается на наших глазах. Двадцатилетняя Вера Платонова из Кустанайской области пишет нам: «Очень люблю вышивать. Но где брать рисунки узоров? В прошлом году не успела подписаться на «Крестьянку», а вы как раз давали рисунок панно «Рябинушка». Пришлось выпрашивать журнал у подружки. У меня просьба — печатайте побольше узоров».

Предлагаем рукодельницам узор салфетки. Ее размер 40х40 см. Выполняется крестиком, на светлой ткани, в две нитки. Салфетка оформляется мережкой.

### УСЛОВНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЦВЕТА:

- — темно-коричневый или черный,
- ⊗ — оранжевый или красный,
- — зеленый,
- ▢ — желтый.



А Вере советуем не затягивать с подпиской на «Крестьянку», которая откроется уже в августе. Ведь и в следующем году вместе с вами мы будем шить, вязать крючком и на спицах, вышивать крестиком и гладью, а также осваивать такие виды рукоделия, как макраме, вышивка по вязаной сетке, строчевая вышивка, сквозное шитье (ришелье), поделки из лоскутков ткани.

Дорогие читательницы! Мы ждем от вас новых предложений, пожеланий, советов и еще раз благодарим за письма.

ВАША «ХОЗЯЮШКА»



вать в шахматном порядке через каждые 38 рядов. Квадрат под карманом выполняется изнаночными петлями. Он располагается после того, как будет выполнено 76 рядов от начала основного узора. Далее вязать по выкройке.

**Спинка (деталь №2).** Вязется так же, как и перед. Квадраты располагаются так, чтобы узор переда продолжался.

**Рукава (деталь №3).** На спицы №3 набрать 61 петлю и вязать резинкой 1×1 20 рядов. После чего прибавить, равномерно распределяя, 14 петель и вязать 22 петли узором 2-м, затем 31 петлю узором 1-м, 22 петли узором 2-м. Прибавления делаются в каждом 4-м ряду с двух сторон по 1 петле. Когда до конца останется связать 4 см, закрыть по 1 петле с обеих сторон рукава 6 раз в каждом 2-м ряду. Квадраты чередовать через каждые 38 рядов, как спереди и на спинке.

**Воротник (деталь №4).** На спицы №3 набрать 146 петель и вязать резинкой 1×1 84 ряда. Петли закрыть.

**Карман и клапан (детали №5 и №6)** выкроить из плотной ткани того же цвета, что и пряжа. Сшить их, установить кнопки и только потом пришить к пуловеру.

Сшить детали пуловера.

нить и смещать влево по 2 белые петли в каждом втором ряду. Провязав так 92 ряда, приступить к вязанию рукавов, прибавляя 6 раз с двух сторон сначала в каждом 4-м ряду по 1 петле, а затем 8 раз в каждом 2-м ряду по 1-й петле. Продолжать прибавления в каждом 2-м ряду: 1 раз по 2 петли и 2 раза по 3 петли. Прибавлять до тех пор, пока на спицах не будет 184 петли, в соответствии со схемой используя пряжу нужных цветов. Когда будет связано 198 рядов, разделить вязание на две равные части и приступить к вывязыванию горловины.

**Спинка:** не закрывая петли переда, переходите к вывязыванию спинки (она, таким образом, вяжется от плечей вниз).

Когда спинка будет связана, наберите 36 петель для манжеты и бежевой пряжей свяжите резинку—24 ряда. Для воротника наберите 130 петель и английской резинкой 2×2 свяжите 92 ряда. Воротник пришейте кеттельным швом по линии горловины, чтобы края находили друг на друга, как показано на чертеже.

Сшейте боковые швы.

**Е. МИТЯЕВА,**  
по материалам журнала  
«Модные машин» (ГДР)



## ГАРДЕРОБ МАЛЕНЬКОЙ АЛИСЫ

На цветной вкладке этого номера журнала помещены модели художника **Екатерины Поздняковой**— вещи, которые она сшила для своей дочери. Мы даем выкройки этих моделей. Кстати, некоторые из них подойдут и для мальчиков, ровесников Алисы.

Чертежи даны без припусков на швы, в масштабе 1:5.



1. Комплект состоит из шапочки и свитера, выполнен из старых трикотажных вещей. На чертеже даны следующие детали:

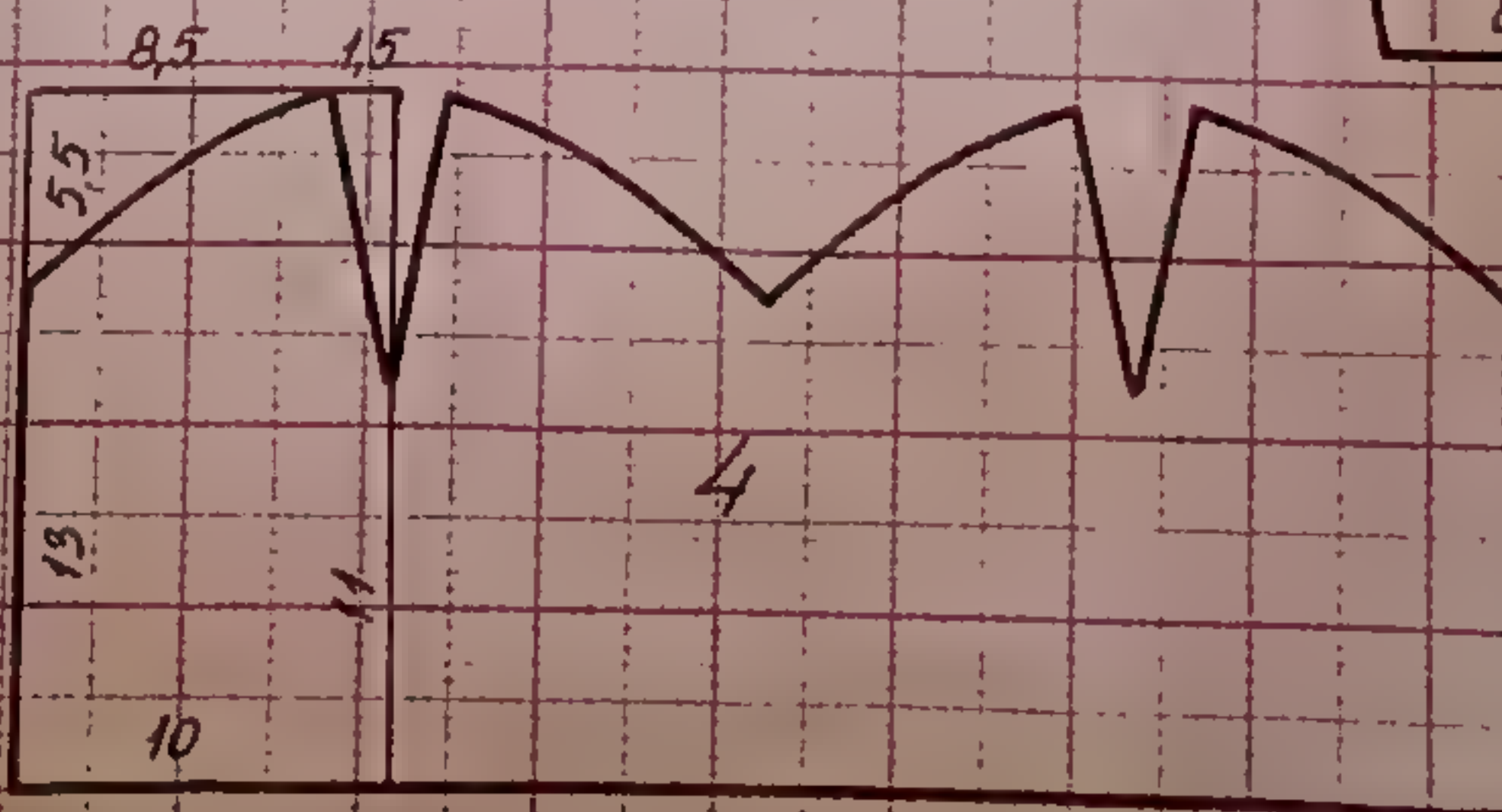
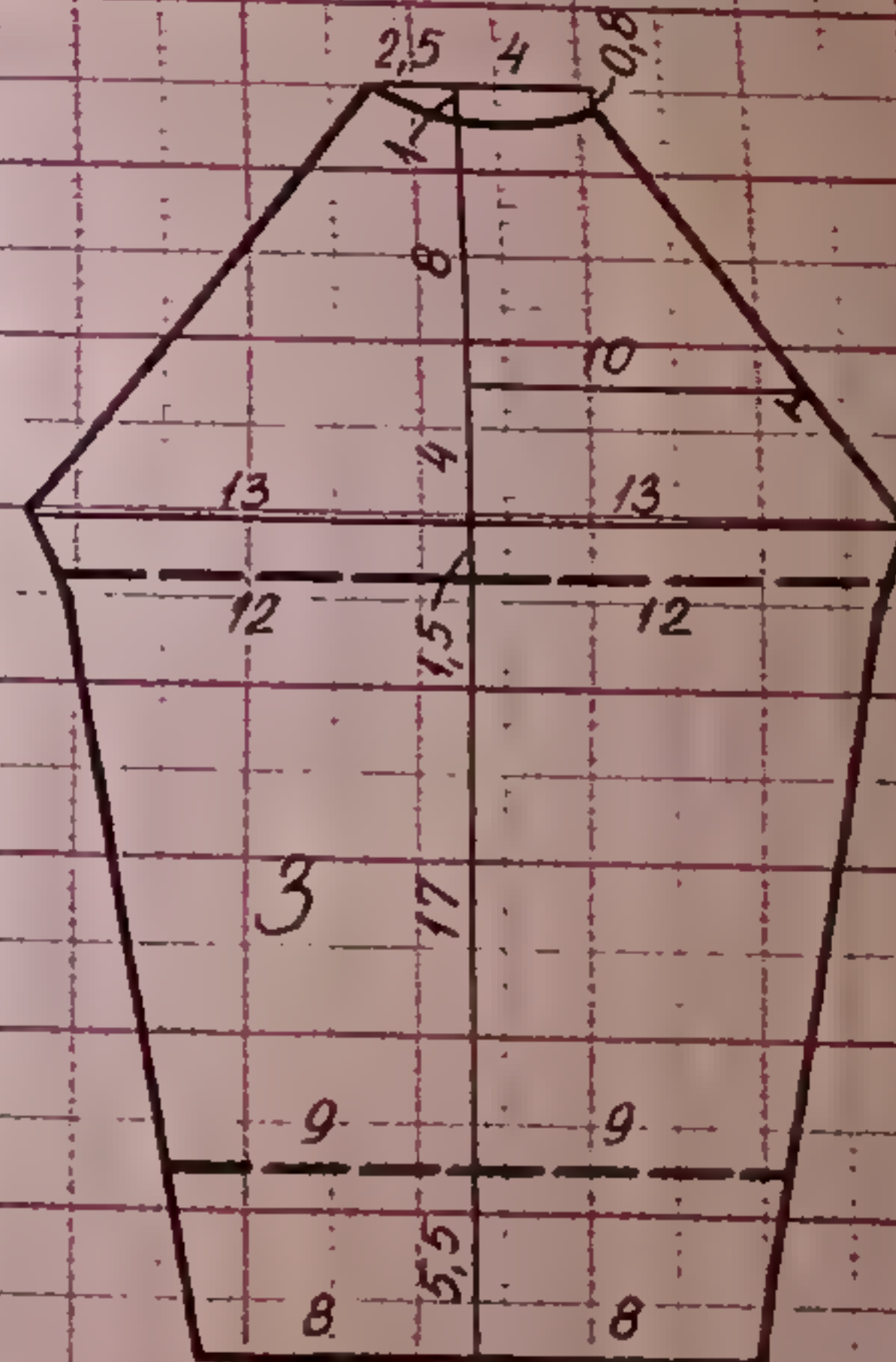
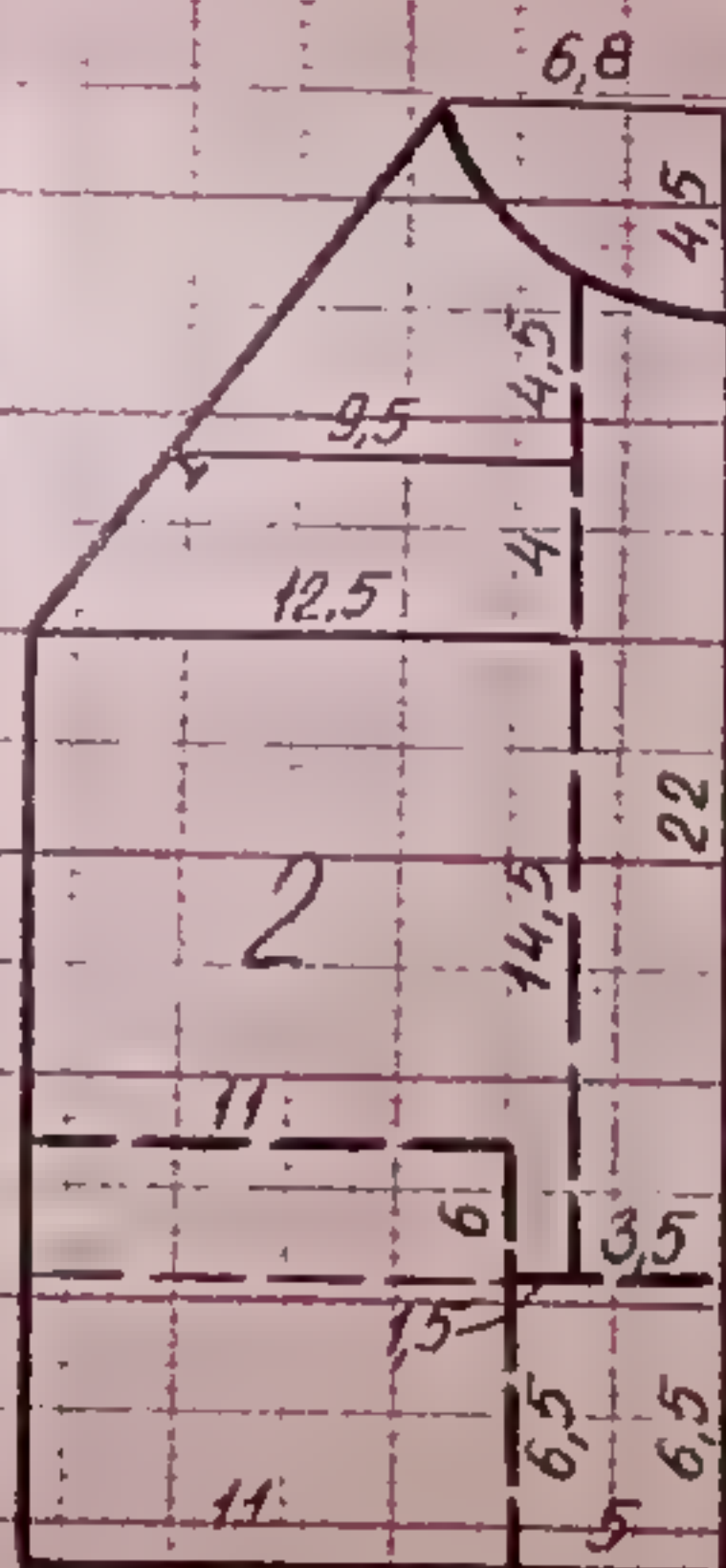
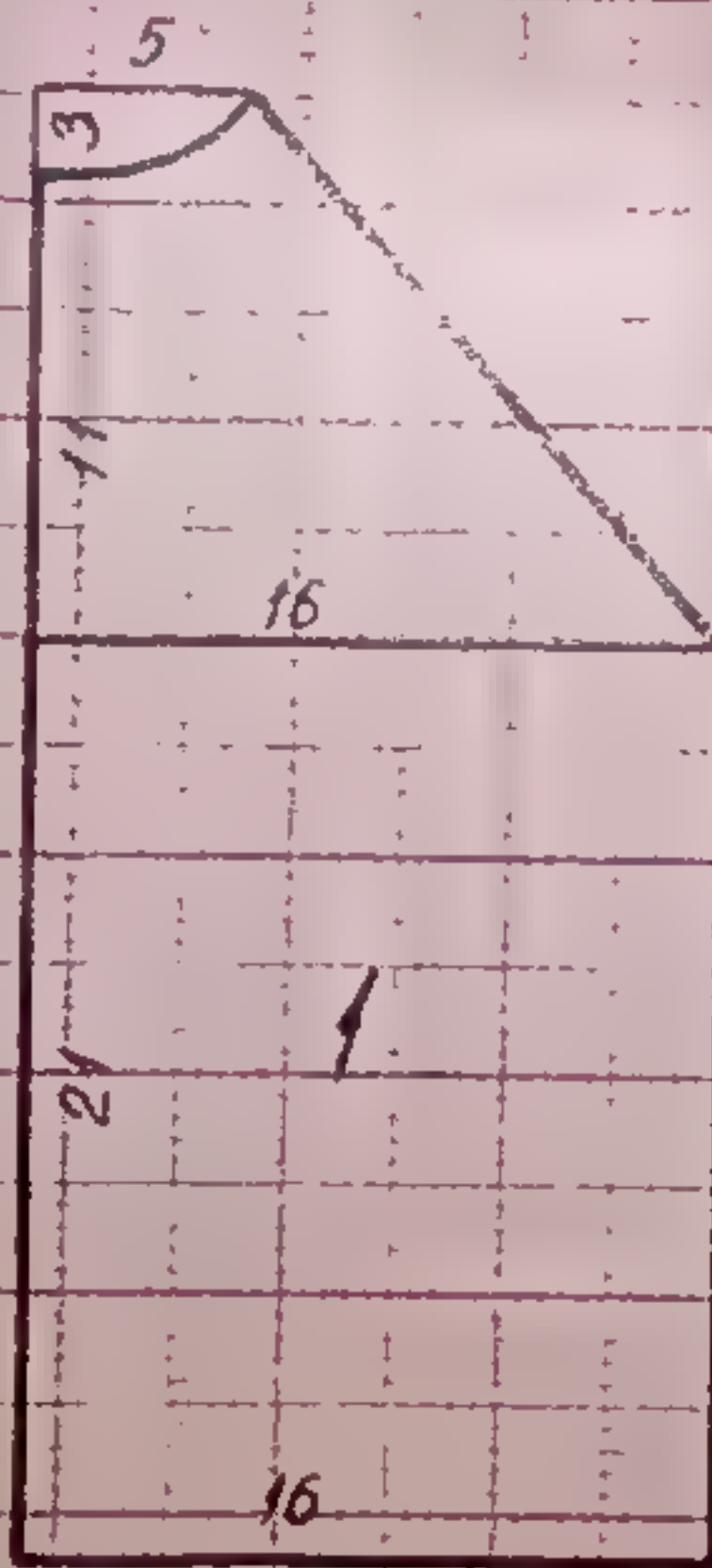
1. Спинка—1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед—1/2 детали, кроится целиком.
3. Рукав—2 детали.
4. Шапочка—1 деталь.

Места, где проходят линии соединения отдельных частей деталей полочки и рукава, от-

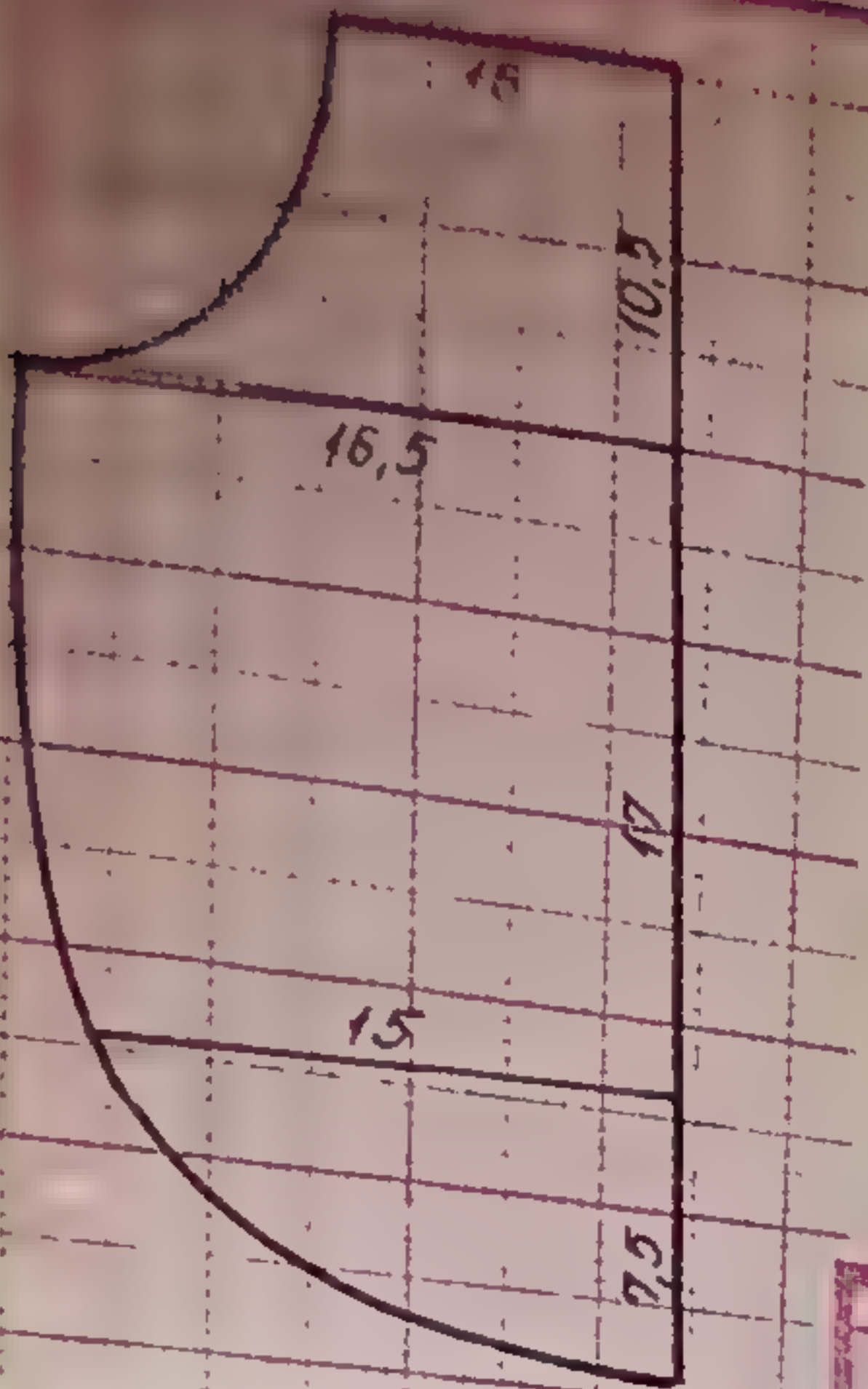
мечены на чертеже жирным пунктиром.

В готовом виде детали имеют следующие размеры: воротник-стойка—34×5 см, притачной пояс—50×6 см, манжета—13×6 см, бейка к шапочке 35×3 см. Так как они кроются двойными, при раскрое ширину надо удвоить.

Стачивать трикотаж рекомендуется слегка зигзагообразной строчкой (с минимальной шириной зигзага), чтобы шов был эластичным и не рвался.







2. Фартук из гладкокрашеной ткани с забавными фигурками, выполненными аппликацией.

Бретель размером  $34 \times 1$  см одним концом притачивается к фартуку, другим пристегивается крючком. Пояс-завязка длиной 40 см состоит из двух деталей. Сборка —  $110 \times 5$  см.



4. Ночная рубашка из гладкокрашеной и набианой хлопчатобумажных тканей. Застежка расположена на спинке.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 2 детали.
2. Боковая часть спинки — 2 детали.
3. Боковая часть переда — 2 детали.
4. Перед — 1/2 детали, кроится целиком.
5. Воротник — 2 детали.
6. Оборка к пройме — 2 детали.
7. Оборка к рельефу спинки и переда — 2 детали.
8. Заднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.
9. Переднее полотнище юбки — 1/2 детали, кроится целиком.

Оборка к низу платья —  $165 \times 7$  см.

Детали рубашки отделаны хлопчатобумажным кружевом и атласными лентами.

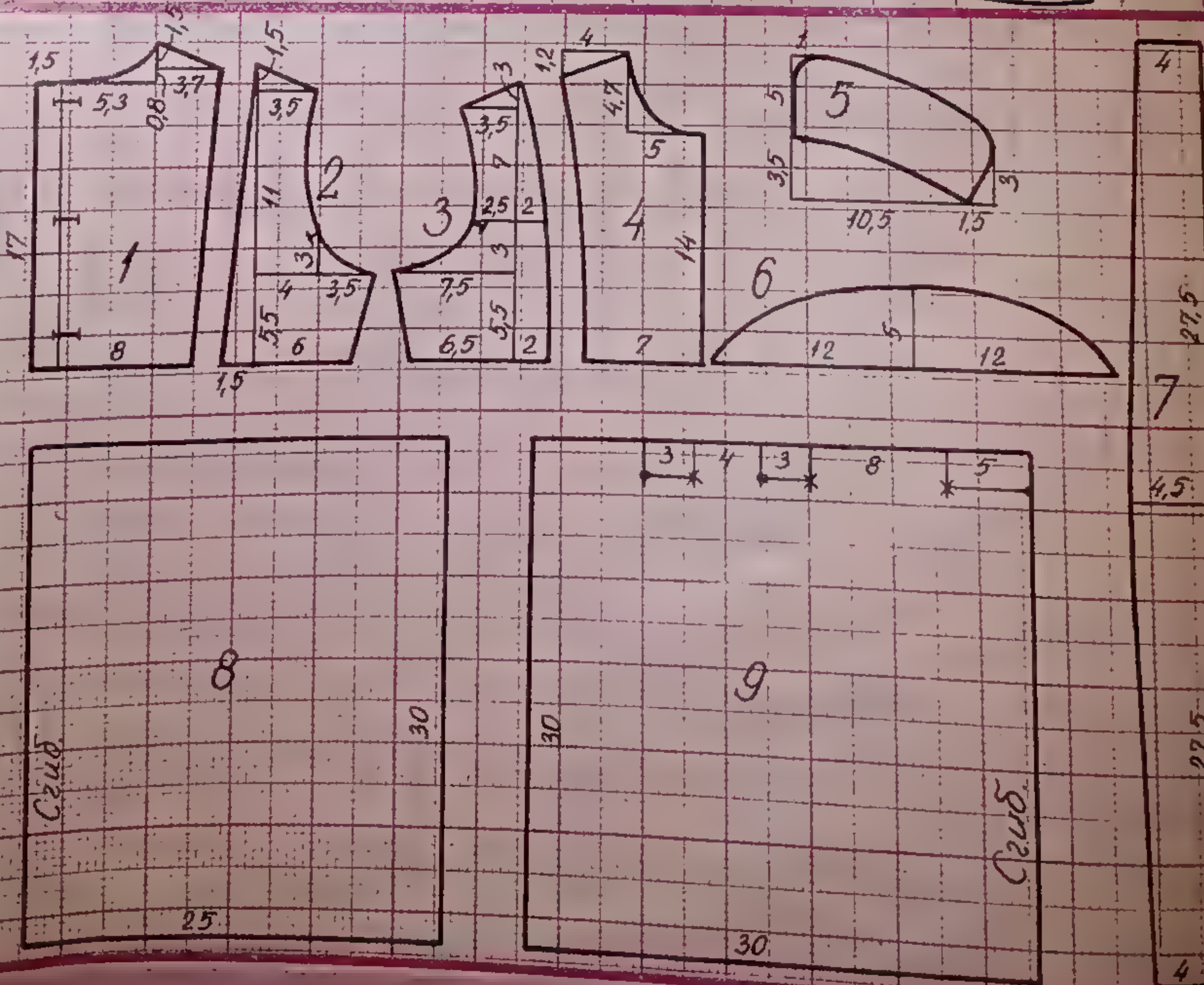
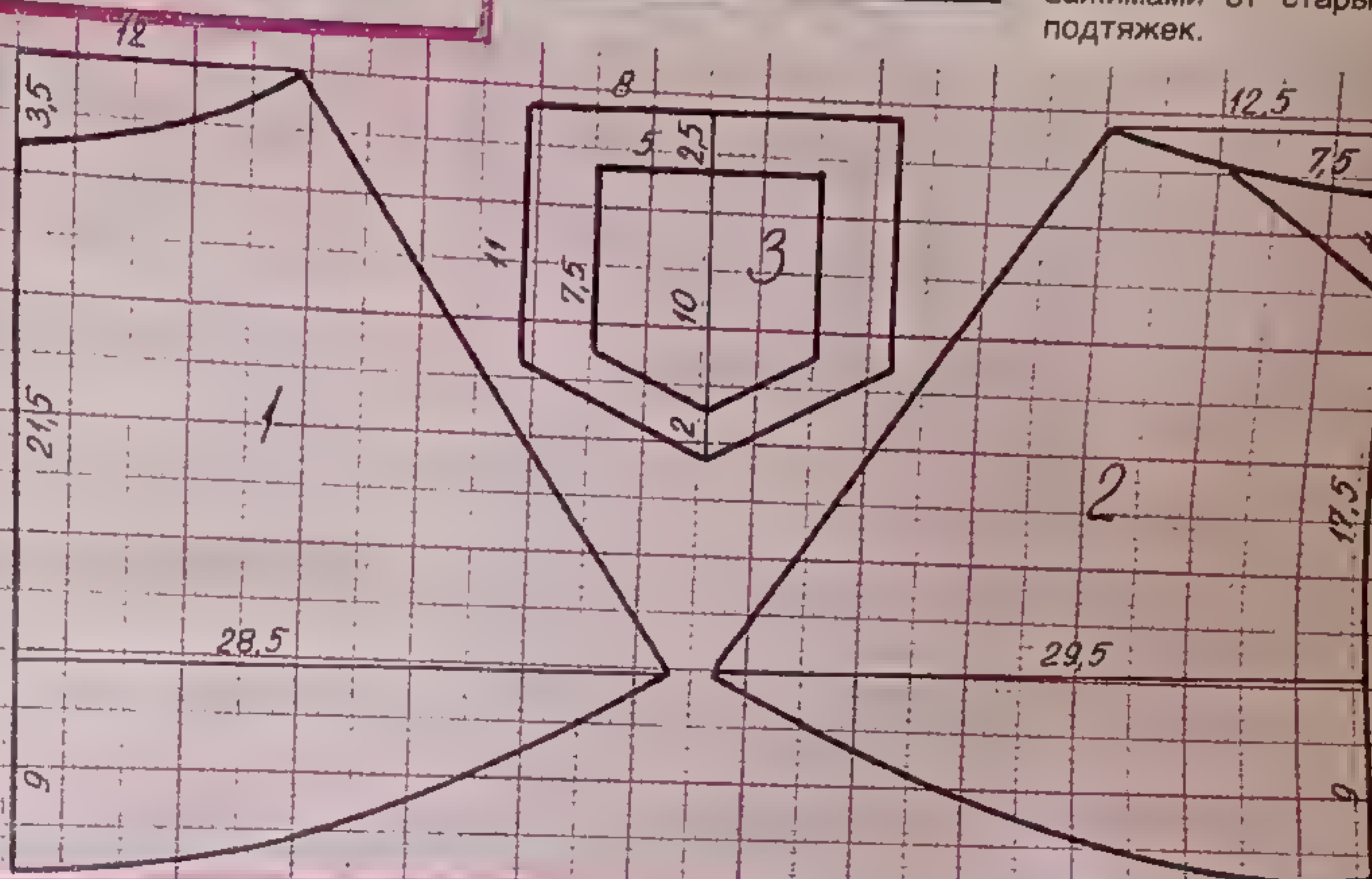


3. Юбка выполнена из яркого вельвета, выглядит очень нарядно за счет цвета и вышивки на кармане. Застежка на «молнии» расположена в среднем шве заднего полотнища юбки.

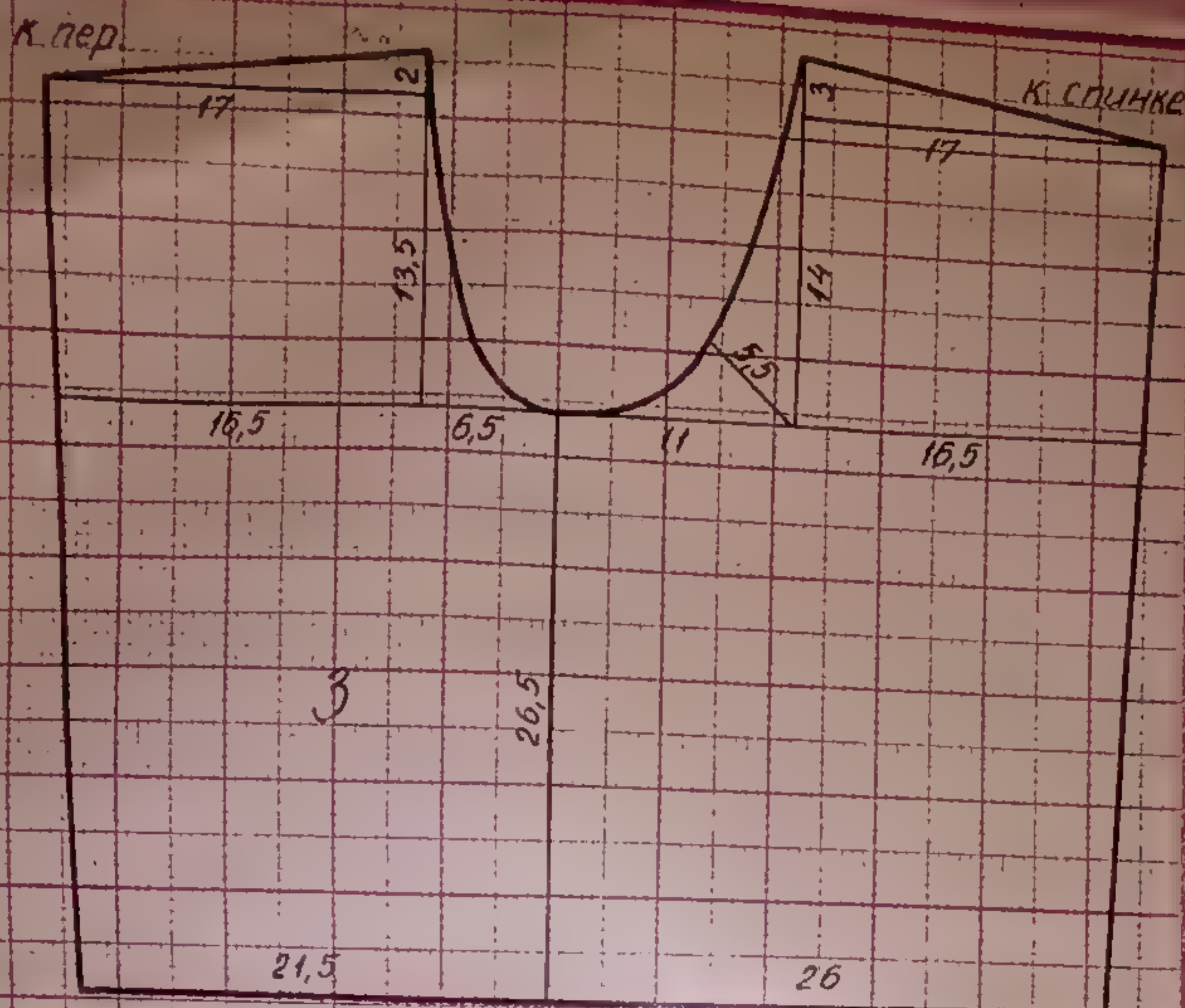
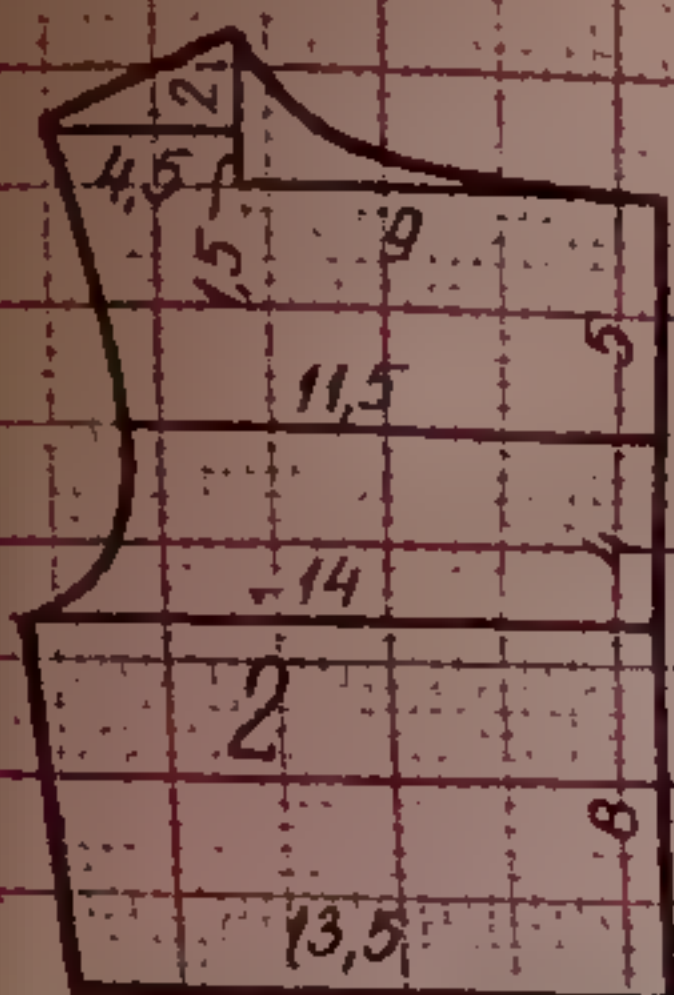
На чертеже даны следующие детали:

1. Заднее полотнище юбки — 2 детали.
2. Переднее полотнище юбки — 2 детали.
3. Грудка — 1 деталь.

Форма и размер кармана на грудке показаны на чертеже детали 3. Бретель размером  $32 \times 3,5$  см, пояс —  $50 \times 2$  см. Бретели пристегиваются к грудке зажимами от старых мужских подтяжек.







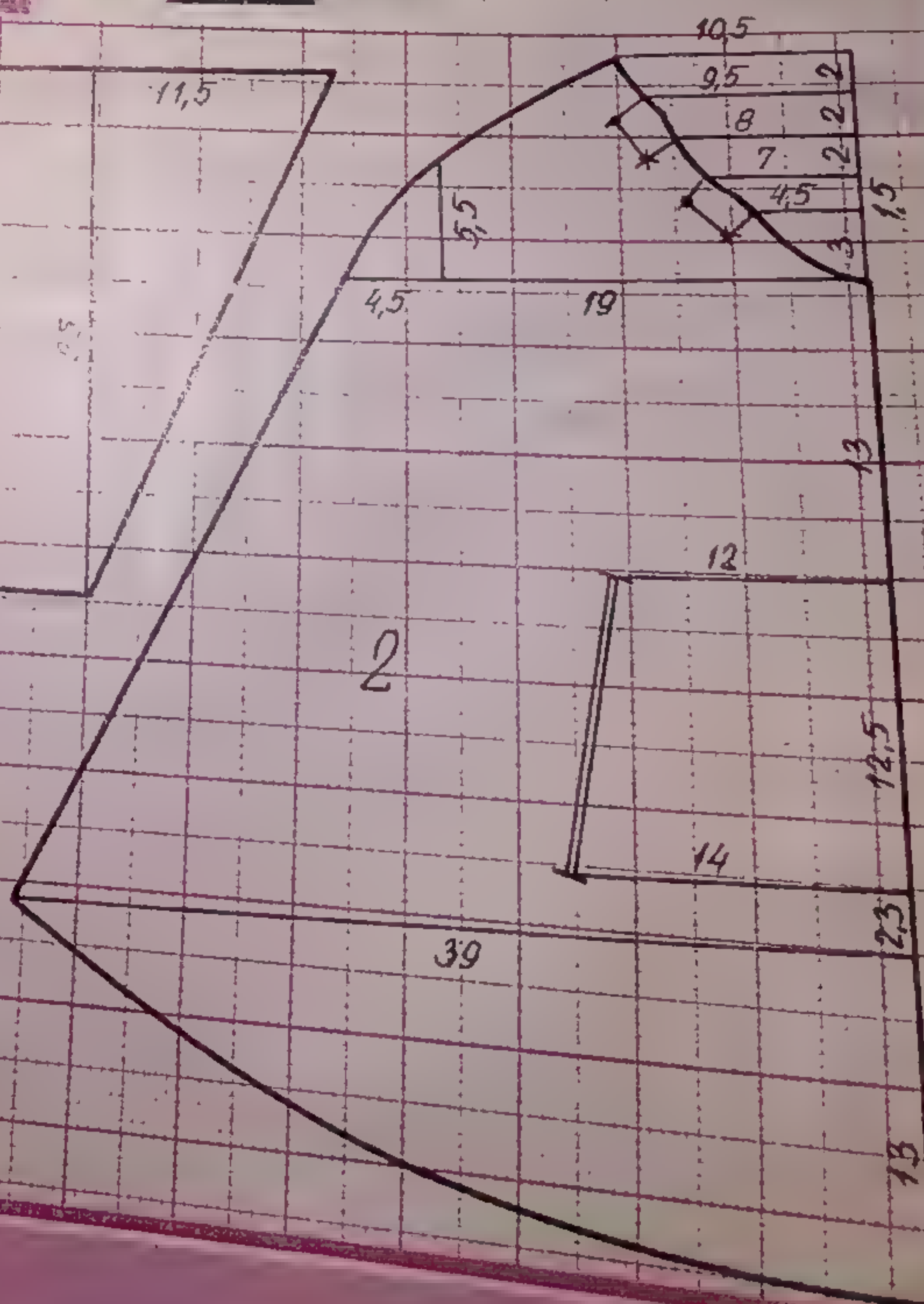
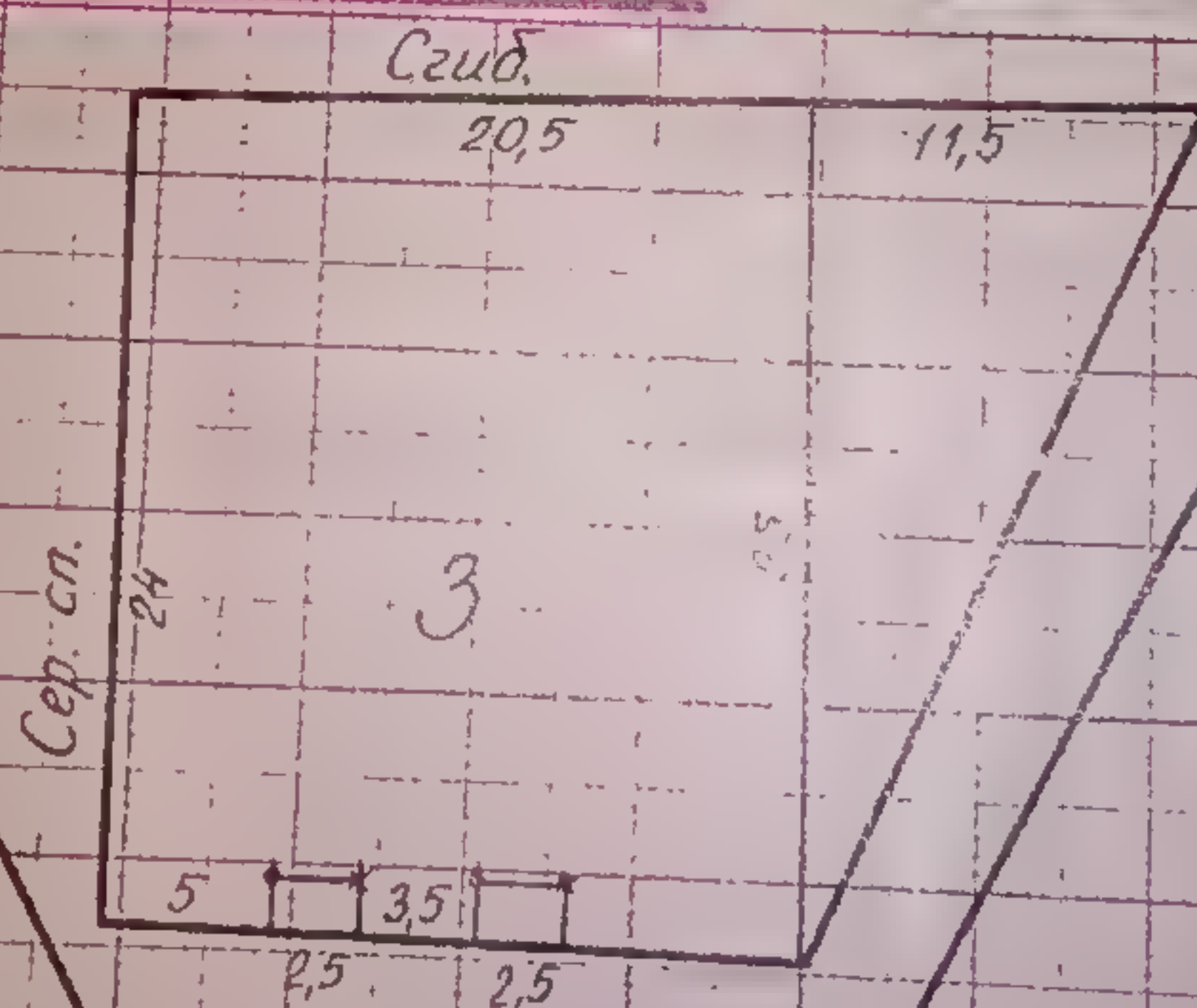
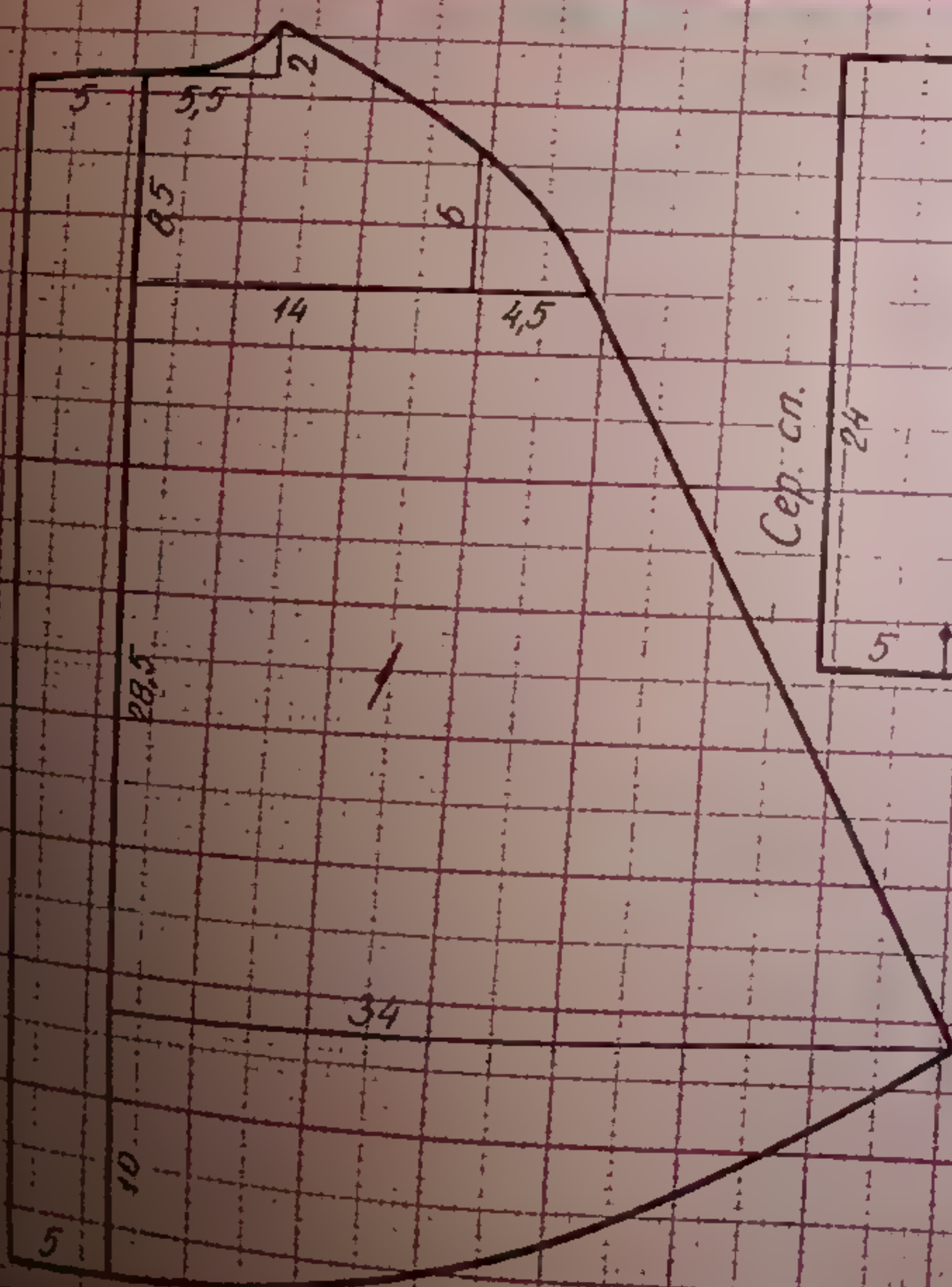
Полотнище юбки—60×30 см.  
Пояс—50×5 см. Бретель—  
35×5 см.



5. Бейка к пройме —  
22×3,5 см.



3. Капюшон — 1/2 детали,  
кроится целиком.





## САМОЧУВСТВИЕ — ПО ПОГОДЕ

По данным медицинской статистики около 75% людей «чувствуют погоду». Значит ли это, что все они в той или иной степени нездоровы или изменения погоды способны предчувствовать и люди, не страдающие никакими недугами?

— Практически здоровые люди, у которых слаженно работают все системы организма, никаких болезненных реакций в это время не ощущают. Но если человек начал «чувствовать» погоду, значит, в его организме уже создано состояние предболезни, мешающее ему приспособиться к переменам. Причиной повышенной метеочувствительности может стать и усталость, накопившаяся за долгое время работы без отпуска или даже к концу «трудного» дня. Но если и после отдыха повышенная чувствительность к перемене погоды не исчезает, нужно обязательно обратиться к врачу и обследоваться.

Больные люди переносят капризы погоды и перемену климата особенно тяжело — конечно, при том или ином заболевании по-своему. Мы различаем пять типов погодных условий, влияющих на здоровье человека. Индифферентный, с незначительными колебаниями метеословий — когда человек не ощущает никакого влияния погоды на свой организм. Тонизирующий — когда перемена погоды благоприятно влияет на человека, особенно на больных с хронической кислородной недостаточностью, с артериальной гипотонией, ишемической болезнью сердца, хроническими бронхитами. Спастиче-

**Мало установить влияние непогоды на здоровье, нужно бороться с зависимостью нашего самочувствия, работоспособности, настроения, наконец, от бесконечных перепадов атмосферного давления, температуры, ветра. Как? С этим вопросом я пришла к Валентине Федоровне Овчаровой, кандидату медицинских наук, старшему научному сотруднику отделения курортологии и физиотерапии, одному из ведущих специалистов нашей страны по изучению метеопатий.**

ский тип проявляется во время резкой перемены погоды в сторону похолодания, когда атмосферное давление растет и содержание кислорода в воздухе значительно увеличивается. Тогда у людей с повышенным артериальным давлением могут появляться головные и сердечные боли, вызванные спазмами гладкой мускулатуры сосудов. Гипотензивный тип погоды может проявляться при тенденции к снижению количества кислорода в воздухе: тогда у больных снижается тонус сосудов, гипертоники, например, чувствуют себя лучше в это время — давление у них снижается. Пятый тип погоды — гипоксический, когда погода меняется в сторону потепления и снижения содержания кислорода в воздухе. У людей в такие дни появляется и усугубляется кислородная недостаточность.

Люди, страдающие каким-либо недугом, прежде всего должны, разумеется, заняться его лечением. Всем остальным могу дать некоторые рекомендации. Так, при реакциях спа-

стического типа хорошо помогает так называемая «отвлекающая терапия» — горячие ванны для ног, контрастный душ, сауна или русская баня с резкой сменой температур, гимнастика. Это весьма действенные меры. И даже одного месяца, проведенного в специальном санатории с хорошо поставленной климатотерапией и физкультурой, бывает достаточно, чтобы почти полностью избавиться от повышенной метеочувствительности. Людям, чьи мучения начинаются при приближении циклонов с их резким потеплением, можно порекомендовать физические упражнения, способствующие насыщению организма кислородом: ходьбу, бег, лыжи, дыхательную гимнастику, холодные обтирания. Людям с пониженным артериальным давлением могут помочь также поливитамины, настои стимулирующих трав — лимонника, элеутерококка и других, крепко заваренный чай.

— В борьбе со многими болезнями сегодня успешно применяется аутоотренинг. Можно

ли использовать его против метеопатий?

— Думаю, что нет. Тут проявляются реальные факторы атмосферного воздействия — температура и влажность воздуха, содержание кислорода, электромагнитные колебания и т. д. Бороться с ними самовнушением, по-моему, нельзя. разве что аутоотренинг поможет вам поднять настроение в мрачную погоду.

— Существует еще одно сильнодействующее средство для борьбы с различными заболеваниями — диета. Применима ли она для профилактики метеочувствительности?

— Да. Климат, движение и питание — три основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Но пока еще вопрос о диете почти не изучен и давать какие-либо практические рекомендации рано.

— И все же...

— Ну, разве что самые общие. Скажем, когда идет теплый фронт, и кислородный режим воздуха ухудшается, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, калий, кальций, железо — рыбу, молоко, фрукты. Людям с повышенным артериальным давлением во время резких перепадов погоды нужно ограничивать количество соли и жидкости.

— Может быть, когда-нибудь в наших столовых будут не «рыбные дни», а «дни циклонов», «дни антициклонов»?

— Пока это звучит как шутка — это требует основательного изучения.

Вела беседу Т. Басова.

## КОНКУРС «НАХОДКА»

Покупая раньше всевозможные кексы и торты «в пакетике» и выпекая их по руководству на упаковке, никогда не доставляла радости ни себе, ни гостям — получаются они на один вкус, плохо поднимаются, некрасивы. Однажды решила, опираясь на многолетний опыт, испечь покупной полуфабрикат по-своему и с тех пор вот уже почти десять лет пеку только так. Содержимое пакета обычно рекомендуется просто развести молоком или водой, добавив жиры. Я же слегка изменила рецептуру. Дома мое изделие называли «праз-

дничной булкой», хотя это, конечно, не булка, а своеобразный кекс.

При готовке соблюдаю вот такую очередность — это гарантирует удачную выпечку.

Включаю духовку. Пока замешиваю тесто, она разогревается до 190—200 градусов. Форму смазываю маслом или маргарином, на дно кладу чистую белую бумагу, промаслив ее. Подготовленную форму ставлю на плиту — пусть от жара духовки она слегка нагреется.

Беру содержимое пачки полуфабриката, 3 столовые (с верхом) ложки муки, 1—2 столовые ложки сахарного песка, щепотку соды, апельсиновые или лимонные цукаты, нарезанные маленькими

(3—4 мм) кусочками (можно положить и горсточку изюма). Все продукты тщательно перемешиваю.

Жидкости потребуется 0,5 л : 3 яйца и кефир. Удобнее смешивать все это в пол-литровой банке: в яйца положите щепотку соли, размешайте (под действием соли яйца хорошо расходятся) и долейте доверху кефиром. Если в доме есть остатки сметаны, кладу и ее, тогда кефира понадобится меньше. В кастрюльке растапливаю 100—120 г маргарина, снимаю ее с плиты и выливаю туда содержимое банки, чтобы жидкость согрелась.

Быстро, чтобы не остыло, замешиваю деревянной ложкой тесто (оно получается негустым), выли-

ваю его в форму и тут же ставлю в нагретую духовку.

Открываю духовку не раньше чем через час — иначе кекс плохо поднимется, может осесть. Среднее время выпечки — до полутора часов.

Вынимаю готовый кекс так: переворачиваю форму, удаляю со дна кекса бумагу и укладываю его дном на решето (или решетку), чтобы не отсырел низ. Через некоторое время, когда остынет, можно переложить его на блюдо.

К. Николаева

Донецкая обл.



# «РАБОТНИЦА» ПОМОГЛА — СПАСИБО!»

114026 ПИСЕМ ПОЛУЧИЛ ЖУРНАЛ В 1988 ГОДУ. Благодарим всех наших читателей за активную поддержку основных линий и направлений журнала, за интересные сообщения с мест, за доверие и откровенность. Почти половину всей почты составили ваши обращения в редакцию с просьбой помочь в решении тех или иных житейских вопросов. Как вы понимаете, журнал не в состоянии направить корреспондента по каждому письму, как об этом чаще всего просят авторы. Не располагая мы и возможностями «прислать дефицитный товар», «выделить место в детском саду», «улучшить жилищные условия» и т. д. — так формулируют порой свои просьбы читатели.

В большинстве случаев мы обращаемся в те учреждения и ведомства в центре и на местах, которым правительством поручено заниматься жилищным строительством и распределением жилья, выпуском товаров народного потребления, пенсионными вопросами и пр. Нас радует, что часто на эти обращения приходят положительные ответы и благодарности от авторов писем. Приводим лишь малую часть таких писем, поступивших в течение года. С ними работали, старались вам помочь литературные сотрудники отдела писем Т. А. Придворова и Л. Г. Базыленко.

«Обратилась к вам с просьбой помочь добиться установки телефона. И вот 11 декабря пришла открытка с приглашением на оформление».

Л. Босоногова  
г. Ижевск

«Если бы не вы, то я и по сей день не получала бы пособие на детей. Документы подала в декабре, а оформили только с февраля, да и после оформления пособие не выплачивали — куда-то затеряли готовые документы. После вашего вмешательства документы нашлись, и буквально через день мне выплатили всю сумму, как положено, с декабря».

И. Ларионова  
г. Иолотань Туркменской ССР

«Моих малышей соединили вместе, в один садик, и за это я от всей души благодарю вас и заведующую нашим роно Слинкову В. И. Если бы вы не дали, как на заседании эта женщина отстаивала интересы моих детей!»

О. Лесинова  
г. Черноград Ростовской области

«Благодаря вашему вмешательству я получила полностью сумму пособия на ребенка до достижения им возраста одного года».

Л. Пацева  
г. Семипалатинск

«Спасибо за внимание и помощь. Многим жителям нашего северного поселка вы доставили радость. Наконец-то в Тольяттском «нашлись» сотни не доставленных вовремя в течение трех дней получила целых шесть посылок, которые где-то блуждали несколько месяцев».

Т. Шишмогаева  
пос. Пурпе Тюменской области

«Шлю вам низкий поклон и самые добрые пожелания здоровья и успехов в работе. Ваше ходатайство перед Хабаровским крайздравотделом принесло мне радость — я получила открытку на протезирование зубов. Теперь я полноценный человек».

Г. Грицан  
г. Амурск Хабаровского края

«Благодарю за помощь в ремонте кухонной машины «Страум». Правда, и тут не обошлось без препон. Получив открытку с приглашением, принести машину в мастерскую, т. к. на склад поступили муфты, я поспешила туда, но услышала, что муфт и в помине нет. Пришлось показать ваш ответ, и тогда оформили без слов».

Н. Кирияк  
г. Кишинев

«В течение года я не могла получить из ремонта сапоги. Написала вам. Жалоба была направлена в городской отдел бытового обслуживания населения. Ее получили. И через три дня мои сапоги стали как новенькие. Получила и ответ за подписью начальника отдела быта Т. А. Мухомовой, в котором говорилось, что за некачественное и несвоевременное исполнение заказа, за низкую культуру обслуживания обувщику т. Сигалову объявлен выговор. Сапоги отремонтированы за счет виновного».

И. Демьянова  
Донецкая область

«Дорогая «Работница»! Ты помогла мне получить пенсию на малыша-сироту, опекуном которого я являюсь. Больше того, ты вселила в меня веру, что хорошего, доброго в нашей стране больше, чем плохого. Ты не бумага, а живой человек».

Р. Крылова  
г. Советск Тульской области

## КАКОЙ БУДЕТ ПЕНСИЯ?

Многие из вас, уважаемые наши читатели, заинтересовались опытом работы Киевского завода «Точэлектроприбор», о котором мы рассказали вам в статье «На пенсию... со сберкнижкой» в № 1 за этот год. И, завидя по-хорошему ветеранам труда этого предприятия, получающим солидную прибавку к пенсии в виде выходного пособия суммой в несколько тысяч рублей, вы, естественно, спрашиваете: дойдет ли когда-нибудь дело и до нас?

Все в ваших руках! В руках трудового коллектива любого предприятия, института, поликлиники, который сам зарабатывает деньги и теперь сам же благодаря хозрасчету тратит их по своему усмотрению. По вашей же просьбе мы решили выяснить, получает ли опыт киевлян распространение в других городах, на других предприятиях.

У телефона Е. В. Татьянко, председателя профкома Донецкого заводостроительного комбината:

— Мы тут сидели, горевали, чем людей на работу заманить да как их удержать... Производство у нас тяжелое, труд формовщиков непрестижный. А тут ваша статья про «Точэлектроприбор». Обсудили ее во всех бригадах, в цехах и решили — в этом наше спасение! Сейчас сдаем большой дом для наших рабочих. Представляете, сколько из них, получив квартиру, подадут заявление на расчет?! А если им впереди за безупречный труд будут еще 20 окладов «светить»? Подумают и останутся!

Позвонили в Тирасполь. У телефона В. В. Успенский, заместитель директора по социальному развитию Тираспольского производственного хлопчатобумажного объединения:

— Мы специально совет трудового коллектива собирали, чтобы решить: формировать нам фонд для выплат пенсионерам или потратить прибыль на другие нужды? И поста-

новили пока воздержаться. Дело, конечно, стоящее — материально поддерживать ветеранов своего производства, но оно у нас в перспективе, когда мы хоть немного «постареем». Средний возраст наших работниц 26—27 лет, и нам сейчас в первую очередь надо решить вопрос, как добиться их эффективной занятости, сократить число больничных листов по уходу за детьми.

У телефона Е. И. Рязанов, председателя профсоюзного комитета ПО «Краснодарский завод электроизмерительных приборов»:

— Впервые наши рабочие о такой возможности — получить выходное пособие — узнали из предвыборной программы нашего нового директора Владимира Филипповича Шумейко. Сегодня вопрос о пособии уже решен. «Точэлектроприбор» — наш друг и коллега по прежнему министерству. Мы изучили и обобщили их опыт и решили внедрить у себя уже в этом году. Только платить мы будем не 20—25 окладов, а пока начнем с 10.

Позвонили мы и на Первый московский часовой завод. У телефона В. Н. Христофоров, председатель профкома:

— О таких больших выплатах, как 10—20 окладов, ветеранам производства при их уходе на пенсию речи пока не было. Но мы своим платим 13-ю зарплату. Причем пожизненно, так сказать. Ушел человек на заслуженный отдых, а 13-ю зарплату получает исправно, вместе со всем коллективом завода.

Как видите, уважаемые читатели, готовых рецептов, а тем более указаний, как «заботиться» о тех людях, кто всю жизнь отдал своему заводу, фабрике или институту, нет. Это творчество самих трудовых коллективов.

Но мы очень надеемся, что вы сообщите редакции, какое решение принял ваш коллектив по этому непростому вопросу.

Отдел рабочей жизни

## Подписка идет!

Дорогая редакция! Хочу узнать: действительно ли ваш журнал лимитирован? В ноябре прошлого года, когда запрет на подписку большинства и ний были сняты, в нашем читовом отделении мне напросто отказали.

Г. Ахметжанова  
г. Целиноград, Казахская ССР

Те, кто по каким-то причинам не оформил подписку на «Работницу» на 1989 год, могут сделать это и сейчас. Если вы, тов. Ахметжанова, обратитесь на почту до 28 марта, то будете получать наш журнал с мая. Хотим напомнить также, что подписная кампания на периодические издания на 1990 год

идет уже со 2 января 1989 года во всех почтовых отделениях страны.

Пока все запреты и ограничения в подписке на наш журнал на будущий год отменены. Так сказано в приказе Министерства связи СССР. Увы, приказ... да меняется... Да и в розничной «Работница» поступает в ограниченном количестве.

Поэтому советуем не откладывать подписку «на потом». Подписка на 1990 год принимается на всей территории Советского Союза в отделениях связи, городскими и сельскими почтальонами, а также в специально выделенных киосках и магазинах «Союзпечати».

ПОЧТА «РАБОТНИЦЫ»



# ЗНАКОМЬТЕСЬ, ВАШ МУЖ

**О**ба молодые, если не сказать, юные, они вошли в кабинет и робко остановились у двери. У нее — пунцовые от смущения щеки. Он, потупившись, смотрит в пол. Здравуюсь. Приглашаю садиться. Прошу извинить меня и минутку подождать, пока закончу запись в карте предыдущего посетителя. Делаю это специально, чтобы дать им возможность успокоиться, справиться с волнением. Потом знакомимся: Наташа и Игорь. Обоим чуть больше двадцати. Еще нет года, как женаты.

— Так что же случилось, друзья?

Наташа протягивает мне книгу о супружеской жизни.

— Вот здесь написано, что норма половой жизни в браке — 2 раза в неделю. А Игорь... Он или распушенный, или больной, — шепотом закончила она.

Наша первая беседа была долгой. Ведь очень непросто людям говорить о сокровенном, даже если говорят они об этом в кабинете врача. И все-таки Наташа и Игорь — молодцы, пришли и, поборов смущение, откровенно рассказали, что их мучает. Несмотря на свою молодость, они понимали, что это необходимо для спасения их счастья, их любви.

Сексуальная ситуация Наташи и Игоря нередко для молодых супругов, и я считаю нужным рассказать о ней, чтобы помочь другим избежать подобных трудностей.

В течение дня Игорь неоднократно испытывал желание близости с женой, но реализовалось только одно. Поначалу Наташа отказывала ему то потому, что устала, то потому, что много дел, то потому, что только на день дали интересную книгу. Потом, прочитав ту самую книгу о супружеской жизни, которую показала мне, стала свое нежелание «аргументировать» с медицинской точки зрения. Однако муж не хотел признавать этих доводов. Он понимал, чувствовал, что для него нормально более высокая активность, но доказать жене ничего не мог. Стал раздражительным, появились головные боли, нарушился сон. Начали по пустякам вспыхивать ссоры, а после них молодые супруги подолгу не разговаривали, спали в разных постелях.

При обследовании выяснилось, что никакого «болезненного повышения сексуальности», как считала жена, у Игоря нет. Я объяснил Наташе, что высокая сексуальная активность мужа, частое желание близости вполне соответствует его физиологической норме и возрасту. Именно этот возраст — до 30 лет — отличается у мужчин «пиком» сексуаль-

ности. Молодой мужчина способен к максимальному количеству половых актов в течение суток. Супружеская жизнь со временем выравнивает ритм половой жизни, частота ее обычно составляет 2—3 половых акта в неделю. Но и более частое желание близости не является излишеством и тем более «распушенностью».

Однако есть одно непереносимое условие, о котором необходимо помнить мужчинам, живущим активной половой жизнью, — каждый половой акт должен непременно заканчиваться семяизвержением. Если этого не происходит, следует снизить частоту половых актов.

Итак, с Игорем все в порядке. А Наташа? Чем объясняется ее нежелание близости? Не полностью созревшей сексуальностью. В предыдущей публикации я упоминал о том, что

многие женщины влечение к половому акту начинают испытывать только к 30 годам. К их числу относится и Наташа. Ласки мужа ей очень приятны, доставляют наслаждение, но собственно половой акт безразличен, а иногда и неприятен. Игорь же ничего не знал о тонком, сложном механизме женской сексуальности. Он не знал, что женщине, особенно молодой, нужна длительная подготовка к близости, что интимные ласки для нее нередко значат больше, чем сама близость. И не зная этого, он, испытывая желание сам, стремился быстрее реализовать его, не заботясь о том, чтобы ответное желание пробудить в жене.

С этой молодой парой мы встречались несколько раз. Сейчас их интимные отношения полностью гармоничны. Ната-

ша и Игорь счастливы. За их будущее я спокоен, потому что в этих молодых людях проснулось стремление понимать, познавать друг друга, дарить радость взаимного обладания.

К сожалению, неинформированностью в вопросах пола отличаются не только молодые супруги. Сколько угодно жен и мужей, не один год проживших вместе, но так ничего друг о друге и не узнавших.

Письма, которые пришли в редакцию «Работницы» в ответ на публикацию «Плюс тайна», тоже пестрят вопросительными знаками. Но не только. Нередко они полны отчаяния, боли, страха за прочность семьи, сомнений в любви мужа, жены. Их пишут люди разных возрастов, разных характеров, разных взглядов на жизнь, но объединенные одной бедой — непониманием, что происходит





## ВЫ НАМ ПИСАЛИ

Расскажите, как ухаживать за глоксинией, ведь к зиме листья у нее отмирают.  
Н. Слюсерко  
г. Николаев

Глоксиния — клубневое растение, наземная часть которого — цветы и листья — живет только весной и летом. Осенью стебли с листьями отмирают, и растение погружается в «зимнюю спячку». Горшок с глоксинией в это время поставьте в темное, прохладное помещение и резко уменьшите полив — до двух раз в месяц, и немного. В середине февраля выставьте растение на свет и учащите полив. Когда появятся молоденькие ростки, пересадите растение в земельную смесь: по 1 части дерновой, перегнойной, листовой земли и песка. Клубни засыпьте землей на 1 см, полейте и поставьте на светлое окно. Растение отдохнуло и теперь будет развиваться.

Один раз в десять дней глоксинию подкормите минеральными удобрениями. Учтите, что она не любит сквозняков и прямых солнечных лучей.

«За лето тюлевые занавески на окнах у меня пожелтели. Можно ли отбелить их дома самой?»  
Т. Мирко  
г. Макеевка.

Да, эта беда поправима. Тюль попробуйте отбелить следующим образом: 2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода и 1 столовую ложку нашатырного спирта влейте в эмалированное ведро с горячей водой, опустите тюль в этот раствор и хорошо перемешайте палкой или деревянными щипцами. Время отбеливания — от 15 до 30 минут. Кипятить нельзя!

Можно воспользоваться и готовыми отбеливателями. Способ их применения указан на упаковке.

После любого отбеливания тюль тщательно прополощите в нескольких водах и, не выжимая, не выкручивая, повесьте над ванной, пусть стечет вода. Сушите в расправленном виде. Если требуется, прогладьте сухой тюль чуть теплым утюгом.



## А я делаю так



Чеснок быстро высыхает в городской квартире, сохранить его очень трудно. Я чеснок чищу, пропускаю дольки через мясорубку, перекладываю в стеклянную банку (не солю), закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в холодильник. В таком виде он долго сохраняет свои свойства — его можно добавлять в разные кушанья, класть в соленья.

А. Поташенко  
г. Уфа.

Столовую горчицу (из порошка) я готовлю по-своему, быстро, без долгого выдерживания. Беру рассол квашеной капусты, развожу порошок до нужной консистенции, перекладываю горчицу в баночку, закрываю крышкой и ставлю в теплую воду. Через 10—15 минут горчица готова — острая, но без горечи.

Д. Фурманенко  
г. Рудный  
Кустанайской обл.

## Пришить накрепко

Кто из нас не испытывал неловкости, вызванной не вовремя оторвавшейся вешалкой! К сожалению, вешалка даже у довольно тяжелых осенних и зимних пальто делается из тонкой, нередко подкладочной ткани и быстро выходит из строя. Хотелось бы обратить внимание швейных фабрик и ателье на этот дефект.

Но пока суд да дело, попробуйте укрепить вешалки на уже имеющихся у вас вещах. Брючную или другую прочную тесьму я складываю вдвое и прострачиваю (можно изготовить вешалку и из краевой бейки, срезанной с какой-либо ткани). Затем беру квадрат прочной ткани, складываю его пополам и внутрь вкладываю концы вешалки. Несколько раз, их прострачиваю на машинке, чтобы вешалка держалась прочно. Подпарываю подкладку у горловины ворота, прикладываю деталь с вшитой вешалкой и пришиваю ее к пальто. Держится вешалка крепко.

Вместо одной вешалки можно одновременно пришить две — сдвинув одну из них несколько в сторону. Порвется одна — можно воспользоваться запасной.

Н. Антонович  
г. Пенза.

## Чеснок- против муравьев



В нашей квартире неизвестно откуда появились рыжие муравьи. Всюду стали «совать свой нос», облепляли продукты, особенно хлеб, стоило хотя бы ненадолго оставить их на столе. Что я только не делала, чтобы избавиться от муравьев! Ничего не помогало.

Однажды заметил на полке рыжего муравья и зубчиком чеснока сделал вокруг него круг. Муравей стал метаться, словно угодил на горячую сковородку. Все, выход был найден...

Я натер чесноком все те места, где видел муравьев, все их «тропы». С тех пор я больше не встречал их в своей квартире. Моему совету последовали и мои друзья и подтвердили эффективность этого способа.

В. Тупицын  
г. Ленинград.

## карандаш-не только для бровей

● Если вы хотите, чтобы брови выглядели гуще, если вам нужно подправить их форму, не закрашивайте их одной сплошной чертой — получится некрасиво. Нанесите карандашом несколько тонких штрихов, имитирующих волосы. Имейте в виду, что цвет карандаша должен либо совпадать с цветом ваших бровей, либо быть чуть светлее. Форму же бровям можно придать, расчесывая их маленькой щеточкой.

● Карандашом для бровей можно наносить тонкую линию на веках. Для этой цели лучше ис-

В вашей косметической сумочке наверняка найдется карандаш для бровей. Умеете ли вы им пользоваться?

пользовать карандаш коричневого цвета или еще более мягкого тона, особенно светловолосым и светлоглазым женщинам.

● Карандаш для бровей можно использовать вместо теней для век — нанесите в нужном месте

несколько тонких горизонтальных черточек и размажьте их.

● Светло-коричневый и темно-коричневый карандаши могут в какой-то степени заменить румяна. Нанесите на скулы несколько штрихов и размажьте их.

● Излишне удлиненный подбородок будет выглядеть короче, если карандашом для бровей нанести посередине подбородка несколько линий, краску растереть и припудрить это место.

По страницам журнала «Лада» (НРБ)





Модель номера

Платье прямого силуэта с подчеркнутой подплечниками линией плеч. На полочке отделочная вставка, прорезные карманы с листочками. Воротник на отрезной стойке, средний шов переда заканчивается встречной складкой. Рукава втачные с углубленными проймами, по низу настроена отделочная бейка. Ширина рукава внизу может регулироваться за счет глубины мягкой складки, закрепленной луговицей. Талия обозначена свободно лежащим узким поясом с пряжкой.

Выкройка платья дана для размера 164—112—120, как всегда, без припусков на швы, в масштабе 1:10.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка — 1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед — 2 детали.
3. Вставка — 2 детали.
4. Воротник — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
5. Стойка воротника — 1/2 детали, кроится целиком 2 детали.
6. Рукав — 2 детали.
7. Ткань под складку — 1 деталь.
8. Пояс — 1 деталь.

Расход ткани при ширине 150 см: основной — 2 м, отделочной — 50 см.

Вычертите все детали в натуральную величину и раскроите ткань, учитывая направление долевой нити (оно совпадает с вертикальными линиями сетки). Сметайте платье к примерке, не забыв приметать подплечники. Внесите необходимые после примерки исправления и приступайте к шитью.

Стачайте плечевые вытачки на спинке и нагрудные на полочках. Заутюжьте их. Переснимите с выкройки переда листочки, выкроите их и обработайте прорезные карманы. Как это сделать, мы подробно рассказывали в «Домашнем калейдоскопе» № 2 за 1986 год.

Притачайте подборт к деталям переда (можно сделать их цельнокроеными). Наложите детали одна на другую, совмещая линии середины переда, и сметайте их по этой линии, а затем притачайте.

Стачайте средний шов переда до контрольной надсечки, обозначающей начало встречной складки. Шов разутюжьте. К припускам на складку внизу переда притачайте деталь под складку, швы заутюжьте на ребро. Заутюжьте сгибы складок и с лицевой стороны сделайте горизонтальную закрепку (см. «Домашний калейдоскоп» № 5 за 1986 г.).

Сметайте и стачайте плечевые швы, заутюжьте их в сторону спинки. Рукава втачайте в открытую пройму, затем одним приемом стачайте боковые швы и швы рукавов.

Низ рукавов обработайте бейкой, заутюжьте по намеченным линиям складку, пришейте луговицы.

Подготовьте воротник, притачайте детали воротника к стойкам, швы разутюжьте. Сложите лицевыми сторонами внутрь детали воротника и стачайте по внешнему краю. Уголки подшейте, надсеките и выверните выметайте швы и приутюжьте. С лицевой стороны притачайте стойку к горловине швом 0,7 см, перегните на изнаночную сторону и, подогнув 0,7 см, настройте в край внутреннюю часть стойки (в шов притачивания внешней). Проложите по воротнику отделочную строчку.

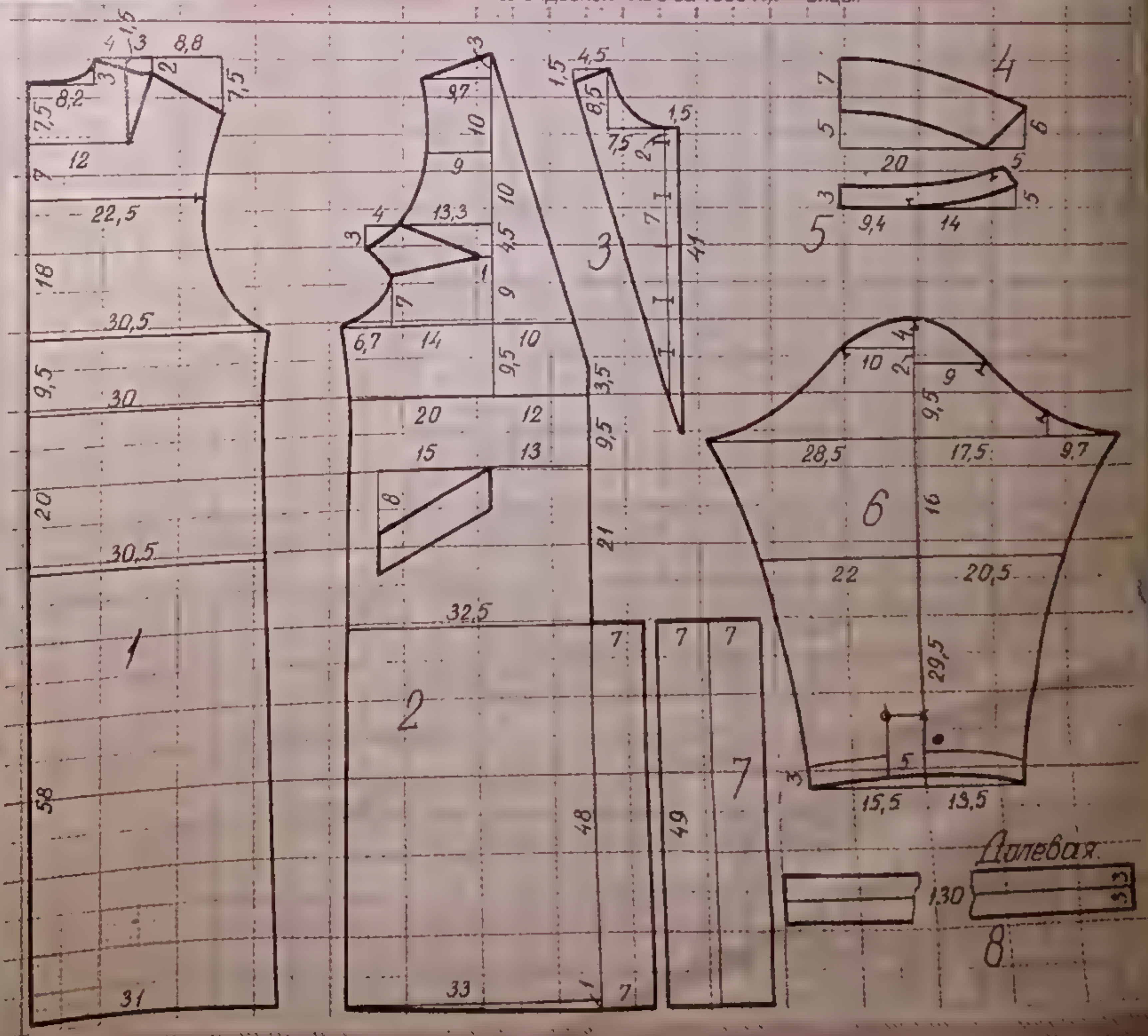
Подшейте низ платья и прошейте петли на воротнике и вставке.

Вытачайте пояс, один конец сделайте уголком, другой перегните на 4 см, вставьте пряжку и застрочите.

Отутюжьте готовое платье, пришейте подплечники и луговицы.

и скромно,  
и нарядно

ЭТА МОДЕЛЬ  
ДЛЯ ПОЛНОЙ  
ЖЕНЩИНЫ  
ЛЮБОГО ВОЗРАСТА.





# ВОТ ЭТО СУПЧИК!

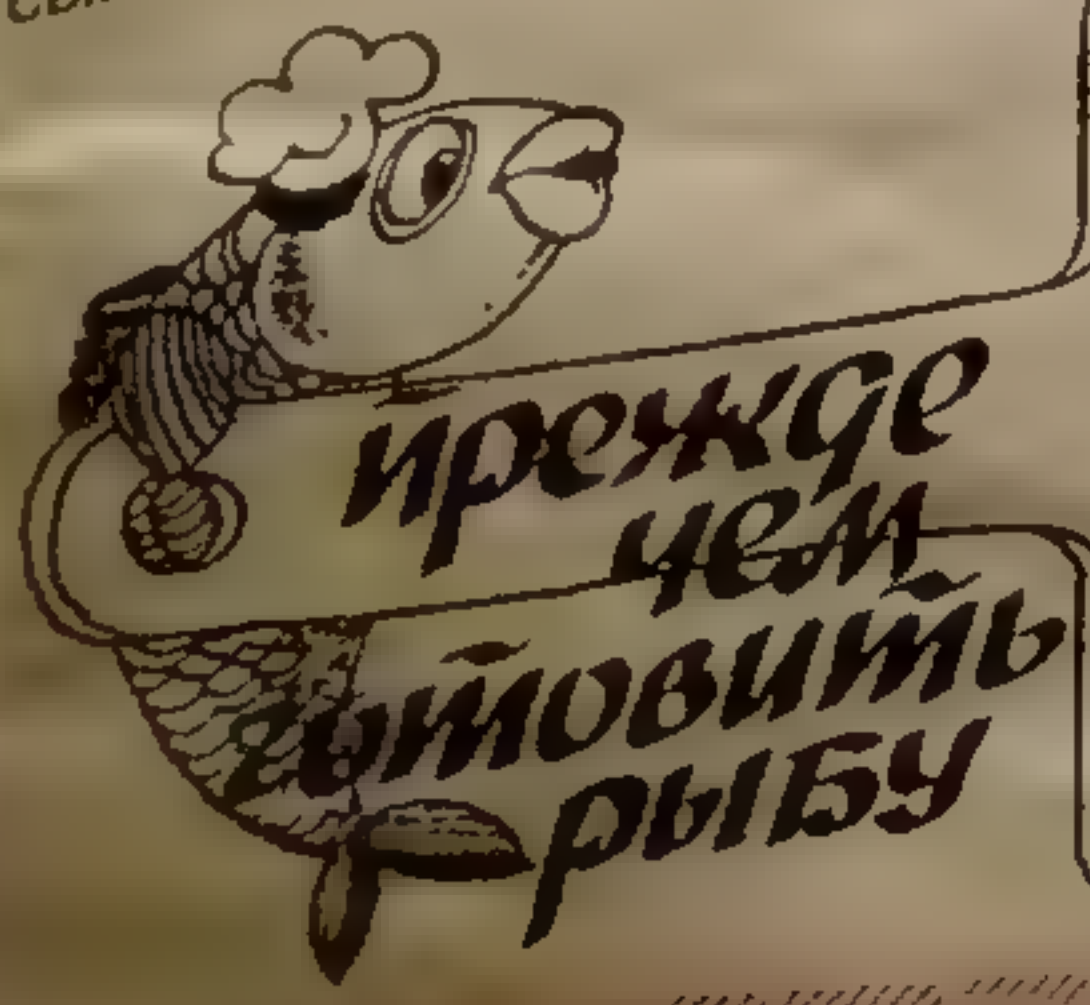
В. Мастерова (г. Новая Каховка) и другие читатели в любые супы-концентраты добавляют свежие овощи и зелень. Вкусно и остро.

П. Оленникова (пос. Каучук им. Кентской обл.) предлагает свой способ варки рассольника. Вместо полагающейся перловой крупы она кладет в рассольник любой сухой суп-концентрат, в котором есть крупа. Это может быть «Суп домашний», «Суп овощной», «Суп овсяный, перловый, пшеничный...». Это, во-первых, намного сокращает время варки и, во-вторых, не требует заботы о специях — ведь они в концентрате обязательно есть.

Суп-концентрат из шампиньонов пользуется большой популярностью. Однако можно использовать его и для вторых блюд: 2—3 столовые ложки концентрата хорошо добавлять в солянку из свежей или квашеной капусты за 5—10 минут до готовности (В. Бурцева, г. Обнинск). Н. Шаропова (г. Одесса) разводит полпачки концентрата в 1 л холодной воды и вливает в посуду, где тушится мясо, когда оно полуготово.

А у Г. Богдановой (г. Кривой Рог) нет проблем с выбором оригинального горячего блюда для гостей. «Наш город — степной, грибов у нас нет, грибы — редкость, — пишет она, — поэтому для вкусного второго блюда я использую «Суп из шампиньонов». Познакомьтесь с ее рецептом.

Потребуется: 1 пакет концентрата, 50 г сливочного маргарина, 400 г отварного куриного мяса, 0,5 л воды, зелень, желатин, немного тертого сыра. Отварить курицу. Бульон и часть мяса использовать для первого блюда, а остальное мясо (400—500 г) нарезать кубиками. Концентрат развести холодной водой, размешать, чтобы не было комочков, довести до кипения и варить 3—4 минуты. Положить в полученный соус кусочки курицы, перемешать, разложить в жестяные формочки, положить сверху тертым сыром, посыпать сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать блюдо в формочках горячим, полив растопленным маргарином и посыпав рубленой зеленью.



## ПОЛУФАБРИКАТ НА СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД



Вот что придумала Н. Золотухина (г. Кызыл Тувинской АССР): «На 1 пакет «Песочного торта» — 1 л молока, 10—14 г дрожжей, 8 яиц, немного муки. Разведите в теплом молоке дрожжи, всыпьте полуфабрикат, вбейте яйца, добавьте муку и вымесите тесто. Дайте ему подняться, сформируйте небольшие булочки и, когда они снова подуют, выпекайте в духовке при 180—200 градусах. Они получатся пухленькими и очень вкусными».

## «ХОЧУ ОЛАДУШКИ!»

Н. Власова (Ашхабад), С. Никанорова (Воронеж), З. Куликова (Ленинград), Т. Беляева (Москва) предлагают усовершенствовать рецепт оладьев из картофельных хлопьев следующим образом: разводить сухую смесь не водой, а молоком, добавить 1—2 сырых яйца и — по желанию — жареный лук, молотый перец. Выпекать в большом количестве жира.

А вот другой коллективный рецепт. В содержимое пакета добавить 2 сырых яйца, влить молоко, разведя содержимое до консистенции крутого пюре. Смочить руки холодной водой, сформовать плоские лепешки диаметром 8—10 см. На середину положить начинку: грибную, мясную (ее хорошо приготовить из полуфабриката «Начинка мясная») или просто кусочек сливочного маргарина. Запечатать сформовать котлеты, обвалять в молотых сухарях и жарить в большом количестве жира. Подавать со сметаной.

- Соленую рыбу, прежде чем разделывать, заливают холодной водой, чтобы она слегка набухла — тогда ее будет легче чистить.
- Сильно соленую рыбу вымачивают в холодной воде в течение 4—6 часов (в зависимости от крепости посола). Через каждые 1—2 часа воду меняют. После вымачивания сразу же приступают к готовке — хранить вымоченную рыбу не рекомендуется.
- Живую рыбу сначала глушат ударом по голове, после этого делают разрез между грудными плавниками и дают крови стечь. Только потом начинают чистить.
- Внутренности рыбы (не очень крупной) можно удалить, не разрезая брюшка: сделав глубокий разрез возле жабер, перерубить позвоночник и удалить голову вместе с внутренностями. Тушку тщательно промыть.

## ЕСЛИ НА ПОРОГЕ ГОСТИ...

Лучший рецепт кекса из любого полуфабриката — «Торт да не тот» — мы опубликовали в № 6 за этот год. А теперь попробуйте испечь по-новому полуфабрикат «Песочный торт».

Слово Лене Щегловой (г. Ленинград). «Я пеку из полуфабриката не торт, а печенье. Рецепт не меняю, просто раскатываю тесто толщиной не в 1 см, как рекомендуется, а потоньше — в 0,5 см. Вырезаю выемками печенье и выпекаю на смазанном жиром противне при температуре 180—200 градусов до коричнево-желтого цвета. Печенье тает во рту!»

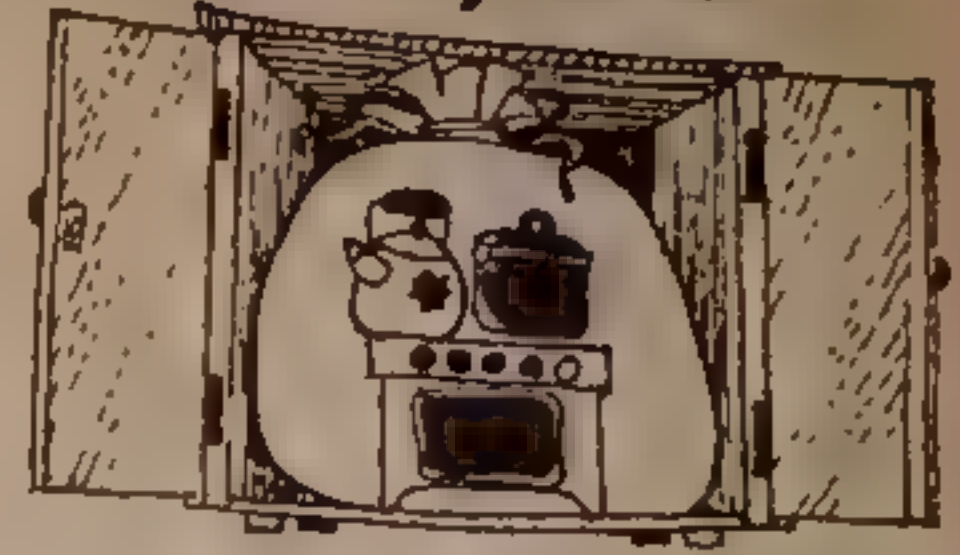
Такого же мнения Г. Белых (г. Чкаловск): «У меня дома всегда лежит несколько пачек «Песочного торта», и потому нет проблем, чем угостить неожиданных гостей. Причем готовлю угощение за 15—20 минут. Замешиваю тесто по указанному рецепту, делю его на 3 части. Каждую раскатываю толщиной 1 см и сверху посыпаю чем-нибудь: к примеру, первую — орешками, вторую — сахарным песком, третью — молотой корицей или изюмом (его следует вдавить в тесто). Режу на ромбики или квадраты и выпекаю до золотистого цвета. Хрустящее, рассыпчатое печенье получается!»

А вот что придумала Н. Золотухина (г. Кызыл Тувинской АССР): «На 1 пакет «Песочного торта» — 1 л молока, 10—14 г дрожжей, 8 яиц, немного муки. Разведите в теплом молоке дрожжи, всыпьте полуфабрикат, вбейте яйца, добавьте муку и вымесите тесто. Дайте ему подняться, сформируйте небольшие булочки и, когда они снова подуют, выпекайте в духовке при 180—200 градусах. Они получатся пухленькими и очень вкусными».

Окончен наш конкурс. Всем приславшим письма и поделившимся своим опытом — большое спасибо.

Конкурсные письма прочла Л. Макарова.

## КАК ХРАНИТЬ, КАК ВАРИТЬ



Без картошки трудно представить наше меню, не правда ли? Ешь хоть каждый день — не приедается! Тем важнее правильно ее хранить и правильно готовить, чтобы терялся минимум питательных веществ.

Все знают, конечно, что при низкой температуре картошка портится, но не все знают, отчего это происходит. Меня, как специалиста, часто спрашивают, можно ли как-то при кулинарной обработке исправить «сладкую», подмороженную картошку. Увы, уже нельзя: крахмал перешел в сахар, и это явление необратимо. То же происходит при прорастании клубней. Подмороженная и проросшая картошка не только невкусная. Будете варить — сахар частично растворится в воде, а затем, соединяясь с продуктами распада белков (аминокислотами), образует темнокрасные соединения — вареный картофель темнеет.

Картофель кладут в кастрюлю и заливают кипящей водой уровнем не выше 1 см над клубнями. Учтите, чем больше наливаете воды, тем больше питательных веществ в ней растворится. При погружении очищенного картофеля в холодную воду при варке теряется четверть витамина С, в кипятке — всего 7 процентов. Если начнете варить картошку «в мундире» в холодной воде, она потеряет четверть витамина С, а в кипящей потери практически не будет. И, наконец, идеальный способ максимально сохранить этот витамин — варить картофель на пару.

Залили картошку кипятком — обязательно закройте кастрюлю крышкой, доведите воду до кипения и продолжите варку уже на слабом огне.

Когда будет готова, слейте воду и 3—5 минут подержите кастрюлю на маленьком огне — обсушите.

Если картофель позеленел (хранился на свету), значит, он содержит повышенное количество ядовитого вещества соланина. Картофель нужно очищать очень тщательно, срезая все позеленевшие места, а варить в большом количестве воды.

Вареный картофель — основа для многих блюд, так вырабатывайте в себе привычку варить правильно и детей своих к тому же приучите.

А. Крашенинникова, преподаватель техникума общественного питания



Картофель с помидорами

Картофель дофинэ

На 1 кг картофеля: 1 чайная ложка соли, 1/8 чайной ложки перца, 1 яйцо, 2 стакана молока, 200 г сыра, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки масла или маргарина.

### Картофель Анна

### 3-й КУЛИНАРИИ

Котлеты с соусом несут на

## A cartoon illustration of a chef in a tuxedo and top hat, looking surprised or excited, holding a spoon and standing behind a counter with various food items.

## КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Подавая, посыпьте картофель мелконарезанной зеленью, а сковородки поместите на мелкие тарелки диаметром чуть больше сковородок.

**Продукты.** Для теста — 7 средних картофелин (700 г), 1

# Хозяинке на заметку



● В посуду, где хранят соль, можно положить листок промокальной бумаги. Она защитит соль от влаги и не даст образоваться комкам.

## КАРТОФЕЛЬНАЯ КУЛЕБЯКА

Кроме яично-лукового фарша, можно взять грибной или мясной.

г. Новосибирск.

Е. Демакова



11-86 125-130

Модели, которые вы видите на этой странице, — из последней коллекции Общесоюзного Дома моделей одежды. В меру нарядные, в меру деловые, эти вещи подойдут для разных случаев жизни. Комплект, состоящий из блузки и юбки, блузки и брюк, платье, дополненное трикотажным жилетом, и, наконец, так называемое платье-пальто — вот наиболее практичные, а потому особенно любимые женщинами виды одежды. О платье-пальто надо сказать особо: оно сшито из ткани в тонкую полоску, покрой прямой, рукав цельнокроеный, спереди сверху донизу супатная застежка, двухцветный воротник-галстук.



Фото Н. МАТС



## «НЕ ПОВТОРЯЙ ЧУЖИХ ОШИБОК...»

Я работаю в травмпункте. Сегодня пришла девочка, в которой средняя школы. Она обрабатывала ей рану, интересуясь куда собирается поступать.

— В медучилище.  
— Не повторяй чужих ошибок.— говорю я.

— Почему?— Девочка смотрит на меня непонимающе.

Я отвожу взгляд. Задумываюсь. Зачем я так сказала? Разве мне не нравится моя работа? Нет, профессию свою люблю, работаю уже девять лет и, хоть не раз порывалась уйти из медицины, вряд ли смогу это сделать. И сказала я так девочке споряча после недавнего разговора со своей знакомой.

— Вы, медики, все взяточники!— заявила она.

— По-вашему, я взяточница?— оскорбилась я.

— Нет, взятки дают врачам, тебе давать не за что.

Значит, если бы мне было за что давать, я бы взяла? И

опять, как кнутом по спине: — С тебя достаточно мелких подношений — букета цветов, шоколадки. От тебя ведь ничего не зависит.

Как это от меня ничего не зависит? Я полностью отвечаю за стерильность в перевязочной. От того, хорошо ли я приготовлю инструменты, обработаю рану, зависит, как она будет заживать. Пытаюсь защититься:

— Я делаю для своих больных все, что положено.

— Очень рада, что хоть одна нашлась такая.— бросает мне с саркастической усмешкой моя собеседница.

Одна? А как же девочки, которые не спят ночью? Не так-то легко быть сутки на ногах. А сколько раз я видела, как они переживают, если у больного осложнение...

— У нас хорошие врачи и медсестры.— убеждаю я.

Но она захлебывается от злости:

— А я слышала, что в детских

больницах няни съедают у детей передачи.

Ну это уж чересчур! Из-за нескольких негодяев обвинять всех? Моя знакомая приводит последний аргумент каждый раз, когда ей приходится обращаться к врачам, она дает им взятки. Интересно, зачем? Уж если врач — плохой профессионал, он и за мзду не вылечит. И потом вряд ли человек даст взятку своими трудовыми деньгами. Значит, он и сам нечист. Я, конечно, не имею в виду случаи вымогательства. За это и закон наказывает. Но разве так уж часты эти случаи? А если тебе не повезло, зачем лить грязь на всех? Вот о чем был у меня разговор с моей знакомой.

...А девочке сегодня я зря так ответила. Пусть поступает в медучилище. Медсестры сейчас очень нужны. И работа интересная. Написала же потому, что уж очень все наболело.

И. Кириченко

г. Кузнецов

## О ТЕХ, КТО РЯДОМ

### СЕКРЕТ ВАЛЕНТИНЫ ПОПОВОЙ

— Не всем, право, быть космонавтами! Сначала просто не хотела бегать с места на место. Потом привыкла. А затем и полюбила ее, мою неброскую работу. За то, например, что всегда на людях: они интересны и неожиданны. Получаю и настоящее удовлетворение — деньги счет любят, внимание и аккуратность. От моих четких действий многое зависит, оборот советского рубля прежде всего.

Эти слова услышал я однажды, разговаривая с женщиной, сидевшей у окошечка сберкассы № 1794 0109, что на улице Мамина-Сибиряка в Свердловске. Четверть века провела Валентина Митрофановна у такого вот окошечка, работая «кем нужно» — и кассиром, и контролером, и бухгалтером. И в зарплату обычно получала немного, а какое обрела чувство собственного профессионального достоинства!

Моя собеседница невольно выдала секрет, который хотели бы знать немало людей: как не упустить того, что тебе само в руки пришло, на твою же пользу? Да, не показалась профессия с первого взгляда, но все же надо присмотреться, научиться, понять не торопясь... Сколько молодых — да и немолодых — людей суматошно и порой очень долго ищут свое место в жизни, иные так и не находят — только потому, что не желают воспитать в себе столь простое качество как терпение при освоении нового дела.

Не всем, конечно, быть космонавтами. А вот такую известность и уважение, которыми пользуется в своей скромной профессии Валентина Митрофановна Попова, заслужить каждому под силу. И очень многим наверняка этого хочется. «Попова — один из лучших работников в нашей системе!» — сказал начальник управления гострудсберкасс по Свердловской области М. Романов. «Лучший в системе» — это если хотите, звание Мастера с большой буквы. Оно весомо в любом деле.

К. Таджибаев

г. Свердловск

## СЛУЧАЙ В АВТОБУСЕ

Хочу рассказать об одном случае, который никак не забывается, хотя ничего из ряда вон выходящего вроде бы и не было. Я ехал в автобусе. Чуть поодаль сидели мальчик и девочка лет пяти—семи. Их мама, весьма представительная женщина, расположилась сзади, занимая двухместное сиденье.

На одной из остановок в автобус вошел пожилой мужчина с тяжелым рюкзаком, возможно, фронтовик — его лицо пересекал заметный шрам. Он оглянулся в поисках свободного места, не найдя его, попросил ребятшек немного подвинуться. И тут раздался гром: «Не трогайте детей, это место для них, вот на стенке написано».

Старый человек сначала опешил, но потом спокойно возразил, что ничего страшного не случится, если дети потеснятся, места для всех хватит. «Нет, он еще возмущается!» — поразила дама и повернулась к де-

тям: «Не двигайтесь!» И ребята приросли к своим местам, хитро поглядывая на старика: попробуй, дескать, тронь.

«Что же вы делаете? — не удержалась стоявшая рядом молодая женщина. — Какой пример подаете детям!» «А ты (!) не беспокойся, — парировала, ничуть не смутившись, «заботливая мама». — Детишки у меня зубастенькими вырастут, без зубоб-то сейчас нельзя».

Разве так уж редка подобная позиция — лезь напролом, расталкивай локтями, но своего добивайся? Интересно было видеть глаза этих ребятшек, закаменевших на своем сиденье. В них — чувство превосходства над старым человеком: поняли, дескать, какая у нас мама? То-то...

Никто в автобусе, естественно, не встал на сторону распоясавшейся грубиянки. Но никто — заметьте! — и не постарался ее осадить, кроме упомя-

нутой молодой женщины. Когда же я предложил мамаше извиниться перед стариком, то поймал недоуменные взгляды: чего ты-то, мол, суешься, хочешь, чтоб и тебя отбрила. И знаете, стало не обидно даже, а, напротив, до чего же мы все культурно-равнодушные, до чего же нам хочется влезть под толстый панцирь и замереть: чур, меня не трогай! Когда же мы научимся говорить хаму, что он — хам, подлецу — подлец, когда перестанем затыкать уши, закрывать глаза? Мы боремся с пьяницами, сквернословками, взяточниками, вот только с невоспитанностью, с одним из самых мерзких ее проявлений — хамством, пользуясь терминологией той женщины в автобусе, «зубастостью», никак не справимся. А она, эта «зубастость», — корень многих зол.

Н. Курганов

г. Коломна  
Московской области.

## СКАЖЕТЕ МЕЛОЧЬ?

### БЕЛОЕ И ЧЕРНОЕ

Купили мы с внучкой игрушку, изготовленную на Московской фабрике игрушек имени 8 Марта. Цена ее невелика — 40 копеек. Вскрыли дома полиэтиленовый мешочек, и... стало стыдно за пренебрежительное отношение работников фабрики к детям.

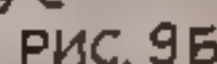
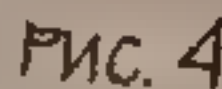
В набор входят: кукла «голыш» и крой белья для нее, которое нужно сшить самим. К кукле претензий нет — крошечный симпатичный «голыш». А вот «крой постельного белья»? Крохотные лоскуточки белой пеленки, на-

волочки и полотенца предлагаются обшить кружевом, если можно назвать так обрезок черного тюля длиной 70 и шириной 2,5 сантиметра. Неужели подходящего кружева не нашлось на фабрике для этого набора? Ведь игрушки должны не только радовать ребенка, но и развивать хороший вкус. Не любят детей, видно, работники этой фабрики, если так относятся к своей продукции.

И. Иванова

г. Новосибирск





## УРОК 2-И

Для убавления одной петли в середине полотна эту петлю перенесите на соседнюю иглу. Все петли от края передвиньте к се-

**Закрывите петель.** Для убавления одновременно нескольких петель по краю полотна и при снятии полотна с машины и по окончании вязания необходимо закрыть петли. Для этого каретка и рабочая нить должны быть с той стороны, где надо убавить петли. Одноигольным деккером снимите первую петлю, перенесите ее на крючок соседней иглы и вручную провяжите петлей на крючке петлю на стержне иглы (за пятку иглу передвиньте сначала к НР, а затем к ВР). Таким образом, на крючке иглы останется одна петля. Чтобы не стянуть край полотна, на крючок этой же иглы накиньте рабочую нить и ею еще раз провяжите петлю вручную. Когда нужное количество петель будет убавлено, на оставшихся иглах продолжите вязание. Можно сразу перенести снятую петлю за язычок второй иглы и обе петли дважды провязать рабочей нитью вручную (рис. 4). Таким же образом закрывайте все петли при сня-

**Поднятие распущенных петель.** В процессе вязания некоторые петли иногда случайно сбрасываются с игл. Если вы сразу заметите это, поставьте иглу к НР, образовавшимся над сброшенной петлей петельный столбик распустите. Соседние петли освободите из-под платин. Петлеуводительную иглу крючком вниз и к себе подведите к сброшенной петле с лицевой сто-

Если нужно отделить какую-то часть полотна, с изнаночной стороны по напечатанному ряду перегибните полотно надсеките нить в начале и конце ряда выдерните нить. Полотно при этом разьедется.





## БЛУЗОНЫ НА РАЗНЫЙ ВКУС

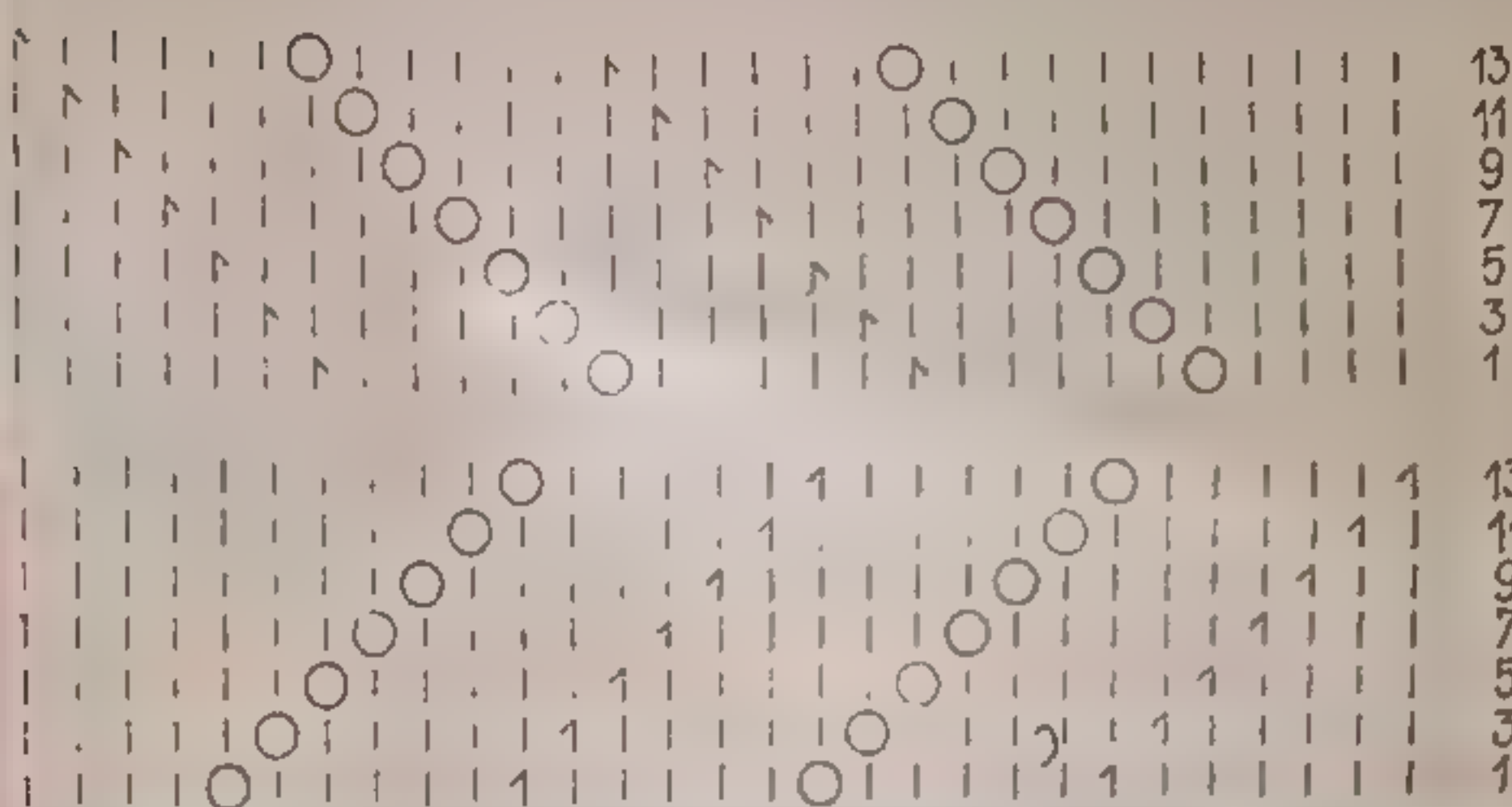
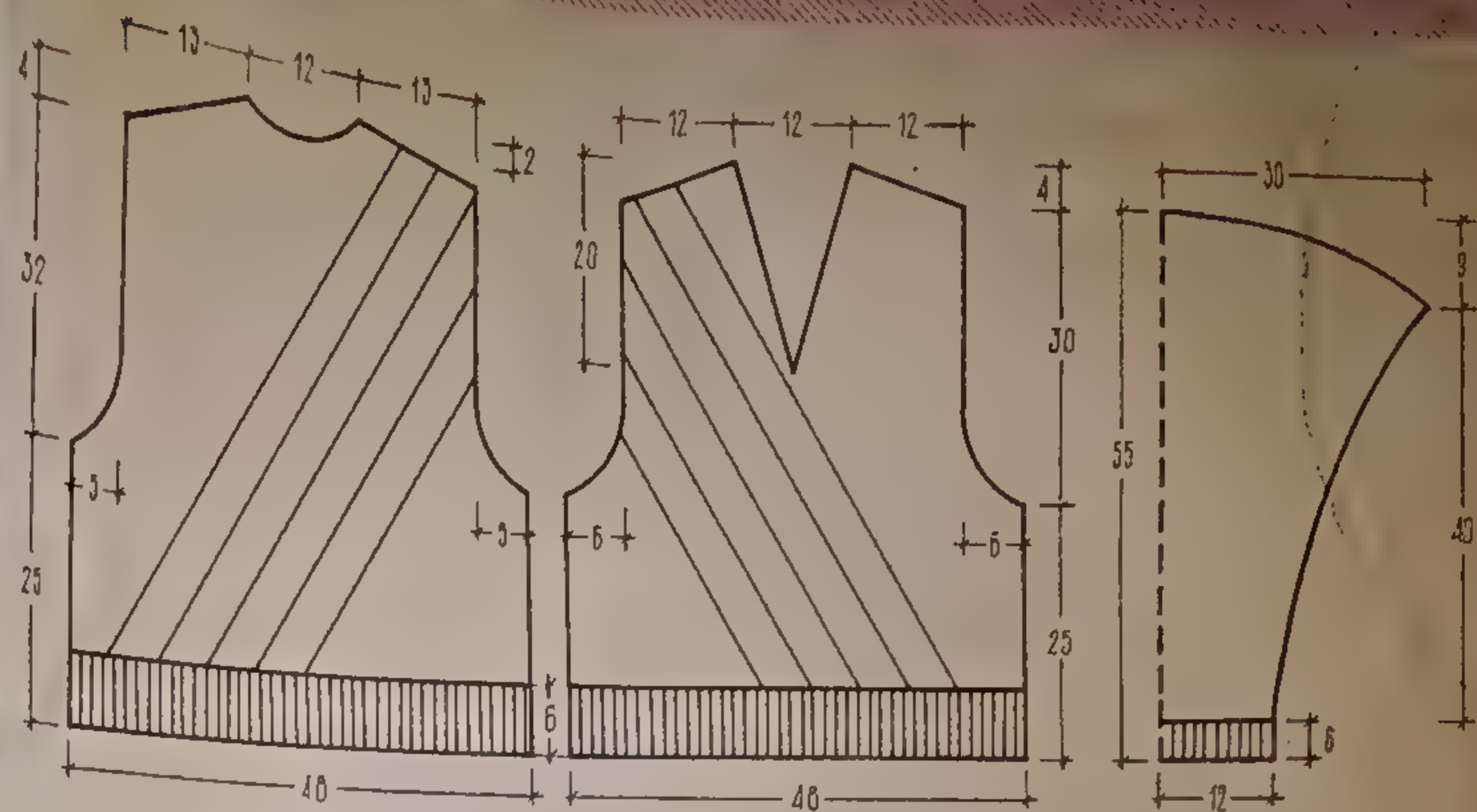
Т. Мочалова

Чертеж дан на 48-й размер.

**Материал:** 450 г белой шерстяной пряжи 10/2 в 2 нити и 100 г тонкого цветного мохера светлого тона. Спицы № 5.

**Вязание:** резинка 1×1, которой обработаны низ изделия, горловина и манжеты; двухцветный узор.

Для образца двухцветного узора наберите 21 петлю (число



Чертеж дан на 46-й размер.

**Материал:** 500 г пряжи домашнего прядения. Спицы № 4 и № 5, 4 метра атласной ленты шириной 1 см, стеклярус.

**Вязка:** резинка 1×1, чулочная, ажурные диагональные полосы. Узор ажурных диагональных полос дается на схеме (все четные ряды вяжутся изнаночными петлями).

Спинку и перед вяжите по выкройке снизу вверх. Резинка

должно делиться на 4 плюс 3 петли для симметрии, плюс 2 крайние).

1-й и 2-й ряды — мохеровой нитью вязать все петли лицевыми.

3-й ряд — 3 лицевые, накид, 1 снять, не провязывая, 3 лицевые (здесь и в дальнейшем: от знака \* узор повторяется). С этого ряда по 8-й вязать не мохеровой, а шерстяной нитью.

4-й ряд — \* 3 изнаночные, накид, петлю с накидом снять, не провязывая, \* 3 изнаночные.

5-й ряд — \* 3 лицевые, накид, петлю с двумя накидами снять, не провязывая, \* 3 лицевые.

6-й ряд — \* 3 изнаночные, накид, петлю с тремя накидами снять, \* 3 изнаночные.

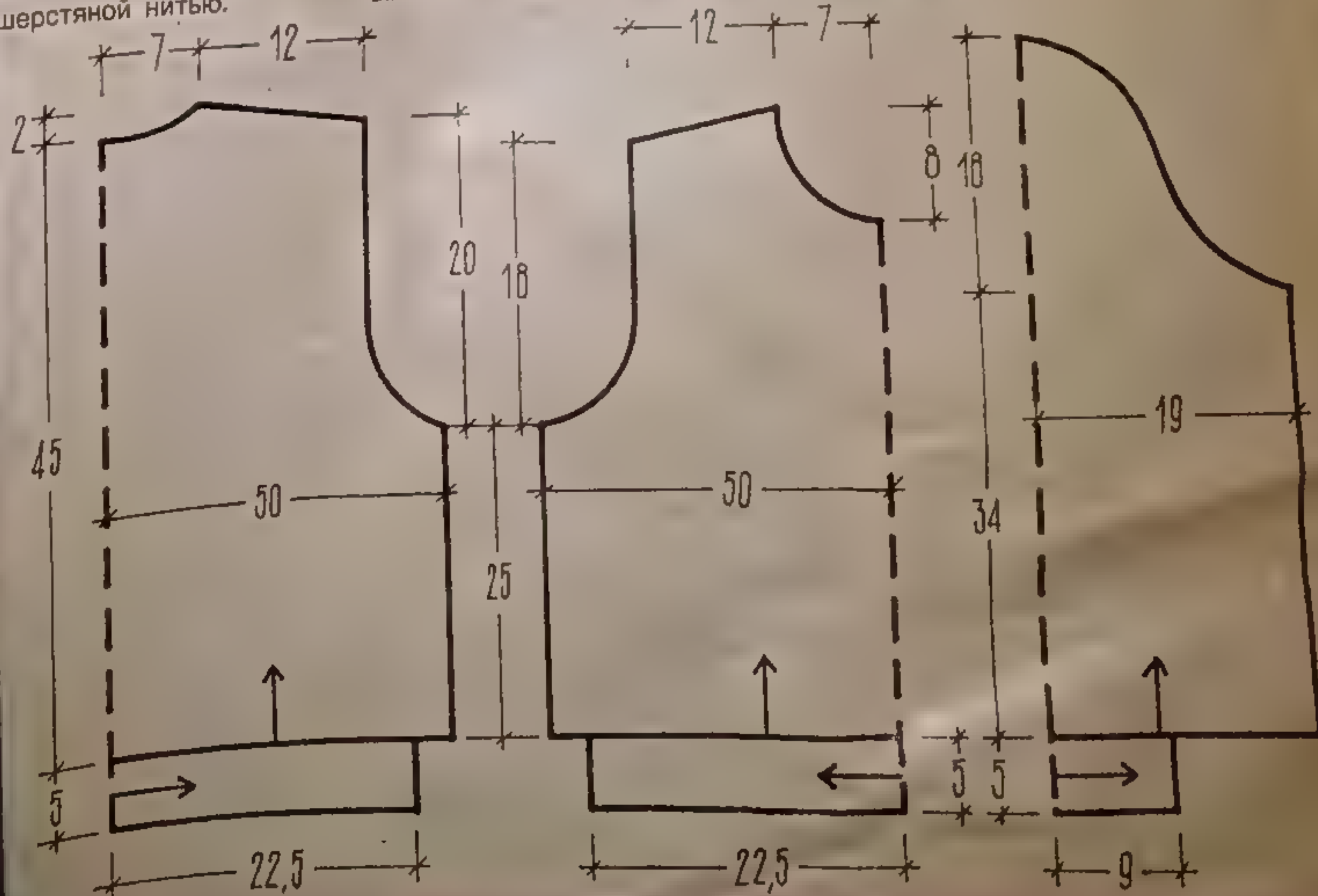
7-й ряд — \* 3 лицевые, петлю с четырьмя накидами провязать вместе лицевой, \* 3 лицевые.

8-й ряд — все петли вязать изнаночными.

9-й и 10-й ряды — все петли вязать лицевыми мохеровой нитью.

11-й ряд — 1 лицевая, \* накид, 1 снять, 3 лицевые, \* накид, 1 снять, 1 лицевая. Этот ряд и все последующие по 16-й ряд включительно вязать шерстяной нитью.

12-й ряд — 1 изнаночная, \* накид, петлю с накидом снять, 3





высотой 6 см вяжется на спицах № 4 далее поменяйте спицы на № 5 и вяжите ими до конца. Ажурный диагональный узор по переду начинайте вывязывать, отступив от правого бокового шва на 5 см. Повторите мотив узора (12 петель) 4 раза. Закончите ряд чулочной вязкой. По переду выполните острый вырез горловины. На спинке диагональный ажурный узор располагайте, отступив от левого бокового шва на 5 см.

Рукава начинайте вязать на спицах № 4 резинкой 1x1, далее спицы поменяйте на № 5 и вяжите ими рукав чулочной вязкой. Отдельно свяжите шарф-воротник чулочной вязкой, ширина его 15 см, длина 90 см.

Когда все детали будут готовы, сшейте плечевые и боковые швы, рукава. Вшейте рукава в пройму. К вырезу горловины пришейте шарф-воротник. По дырочкам, образованным накидами, продерните атласную ленточку. Наклонные полосы украсьте вышивкой стеклярусом. Можно использовать шов «козлик» или тамбурный шов.

1 лицевая  
о накид

изнаночные \*, накид, петлю с накидом снять, 1 изнаночная

13-й ряд — 1 лицевая, \* накид, петлю с двумя накидами снять, 3 лицевые \*, накид, петлю с двумя накидами снять, 1 лицевая,

14-й ряд — 1 изнаночная, \* накид, петлю с тремя накидами снять, 3 изнаночные, \* накид, петлю с тремя накидами снять, 1 изнаночная.

15-й ряд — 1 лицевая, \* петлю с четырьмя накидами вязать вместе лицевой, 3 лицевые \*, петлю с четырьмя накидами вязать вместе лицевой, 1 лицевая.

16-й ряд — все петли вязать изнаночными.

17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Перед, спинку и рукава начинайте вязать снизу спицами № 5 двухцветным узором строго по выкройке. Когда перед и спинка будут связаны, сшейте плечевые и боковые швы. Для обработки низа изделия наберите на спицы 15 петель и свяжите резинкой 1x1 пояс длиной 90 см плюс 5 см на застежку. Аккуратно пришейте его к блузону, предварительно слегка приоборив линию низа. Для обработки горловины наберите на спицы 27 петель и свяжите воротник резинкой 1x1. Длина воротника равна ширине горловины. Пришейте воротник.

Рукава сшейте. Свяжите на 15 петлях манжету длиной 18 см, пришейте ее к низу рукава. Приборите головку рукава и вшейте его в пройму. Пришейте подплечники.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой, размахом. Она зависит от того, в каком состоянии висит от того, в каком состоянии суставы и позвоночник, насколько они подвижны. С возрастом при отсутствии специальных тренировок гибкость утрачивается. Некоторые ученые считают уровень гибкости мерилем возраста человека.

Однако возраст можно «обмануть», сохранить гибкость до старости. Так, профессор К. Ф. Никитин упорными тренировками добился того, что в свои 80 с лишним лет может выполнить такое сложное упражнение, как шпагат.

Проверьте и вы свою гибкость. Ее можно считать хорошей, если после небольшой разминки вы сможете сделать следующие упражнения:

а) в положении стоя наклониться вперед-вниз и, не сгибая коленей, ладонями коснуться пола;

б) в положении сидя на полу, наклонившись вперед, коснуться лбом коленей;

в) стоя спиной к стенке на расстоянии 25—30 см, поднять руки вверх и попытаться коснуться кистями стены, не прогибаясь при этом в пояснице;

г) в положении стоя выполнить мах ногой вперед-вверх до уровня головы, затем в сторону и назад — выше уровня пояса;

д) сделать «мостик» с прямыми руками и ногами.

Если вы чувствуете, что некоторые из этих упражнений сделать не можете, значит, вам необходимы тренировки.

Мы предлагаем следующие упражнения, которые помогут восстановить подвижность суставов и обрести гибкость.

### ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

1. И. п. — стоя, руки вверх. Ритмично отводите руки назад (8 раз), затем расслабляйте мышцы рук в течение 15—20 сек. Повторите 4—6 раз.

2. И. п. — стоя, руки в стороны. Выполняйте большие круги руками сначала в одном, затем в противоположном направлении (10—12 раз).

3. И. п. — руки вверх. Выполняйте круговые движения руками как при плавании кролем и на спине, по 10—12 раз в каждом случае.

4. И. п. — стоя, в руках сложенная вдвое скакалка или гимнастическая палка, расстояние между кистями 70—80 см. Поднимите руки вверх и пронесите их назад, растягивая скакалку, затем верните руки в и. п. Старайтесь руки не сгибать и держать как можно уже. Повторите 8—12 раз.

5. И. п. — стоя согнувшись, прямые руки на спинке стула. Наклоняйтесь вперед, прогнувшись (спина прямая) как можно ниже. Повторите 8 раз.

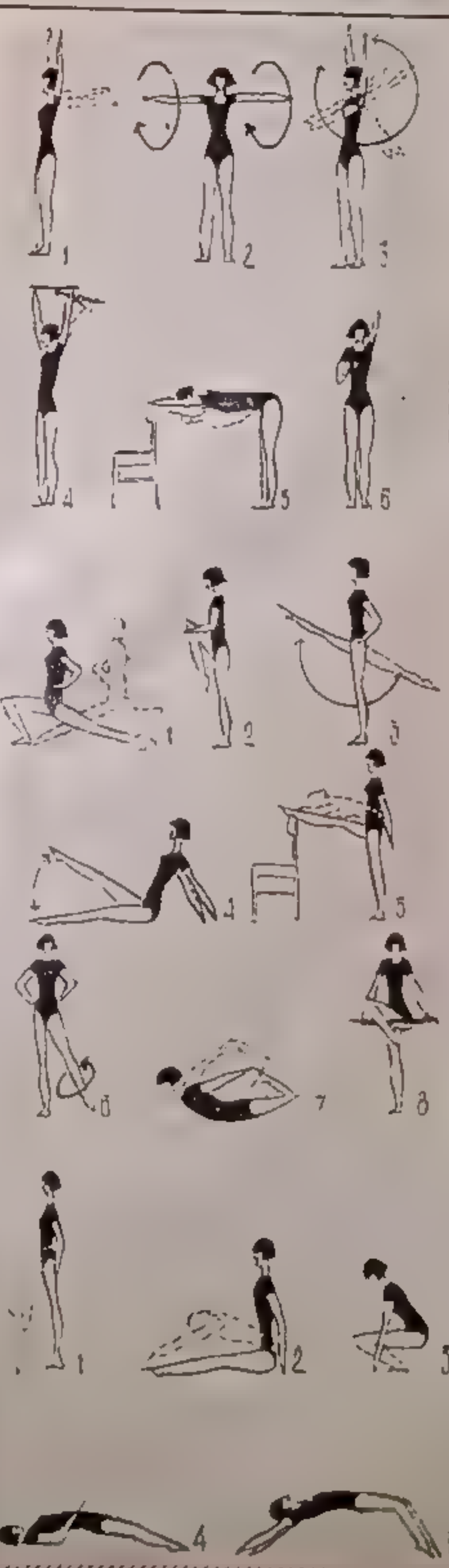
6. И. п. — стоя. Отведите руки



назад — одну вверх, другую вниз. Зацепитесь пальцами, потяните руки, затем смените положение рук. Повторите 8—12 раз.

### ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

1. И. п. — правая согнутая нога впереди, а левая прямая сзади. Выполняйте пружинистые приседания, не сгибая ногу, находящуюся сзади, и на каждый восьмой счет делайте поворот кругом и продолжайте упражнение. Повторите 30—40 раз. Эффект будет большим, если ногу, находящуюся впереди, поставить на стул.



### Занятия йогой

2. И. п. — стоя. Согните ногу и трижды подтяните колено руками к груди. Повторите каждой ногой по 6—8 раз.

3. И. п. — стоя. Выполняйте маховые движения ногой вперед, назад и в сторону — по 6—8 раз каждой ногой.

4. И. п. — лежа на спине или сидя, руками опереться сзади. Каждой ногой поочередно выполняйте движения вперед-вверх, к голове. Повторите по 8—10 раз каждой ногой.

5. И. п. — стоя, левая нога поднята на спинку стула. Наклоняйтесь пружинисто по 4 раза сначала к левой (поднятой), а затем к правой (опорной) ноге. Затем поставьте на спинку стула правую ногу и повторите упражнение. Выполните по 12—16 наклонов к каждой ноге, старайтесь ноги не сгибать.

6. И. п. — стоя, сидя или лежа на боку. Круговые движения ногой с большой амплитудой сначала в одном, затем в противоположном направлении. Повторите каждой ногой по 12—16 раз.

7. И. п. — лежа на животе. Согните ноги, возьмитесь руками за голеностопные суставы и старайтесь отвести прямые ноги. Выполняйте пружинисто по 6—8 раз подряд.

8. И. п. — стоя, в руках гимнастическая палка или скакалка. Согните ногу и, не касаясь палки (скакалки), пронесите ее вперед, а затем назад. Повторите каждой ногой по 6—8 раз.

### ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

1. И. п. — стоя. Выполняйте 3—4 пружинистых наклона подряд вперед-вниз, касаясь ладонями пола. Повторите 12—16 раз.

2. И. п. — сидя на полу. Наклоняйтесь вперед, стараясь касаться лбом коленей. Выполняйте наклоны ритмично 8—12 раз подряд. Повторите 3—4 раза.

3. И. п. — присядьте, обопритесь кистями о пол. Выпрямляйте ноги, не отрывая рук от пола, голову наклоняйте к коленям, а затем вновь присядьте. Повторите 8—12 раз.

4. И. п. — лежа на спине, локти на полу. Прогибайтесь в грудном отделе позвоночника 8—12 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, кисти у плеч на полу. Поднимите туловище (таз) и сделайте «мостик». Постарайтесь полностью выпрямить руки и ноги. Повторите 6—8 раз.

Каждый день старайтесь включать в свой гимнастический комплекс не менее 2—3 упражнений из приведенных здесь групп. Их надо выполнять утром или днем. Делать упражнения лучше в теплом помещении, в тренировочном костюме. После того, как будут выполнены общеразвивающие упражнения, бег, когда весь организм, мышцы, связки и суставы согреются, приступайте к специальным упражнениям.



паркетный, из ли-  
пластика, требует  
ежного ухода. Ведь только  
нарядный пол создает  
ощущение уюта, способствует хо-  
рошему самочувствию. Да, имен-  
но самочувствию: воздух в поме-  
щении находится в непрерывном  
движении, пыль поднимается и  
оседает на мебели, и если ее не  
удалить пылесосом или влажной  
тряпкой, мы будем дышать ею.

Чистоту надо беречь. Поэто-  
му, вернувшись домой с работы,  
с прогулки, надевайте легкие  
домашние туфли, кстати, дадите  
отдых ногам. Старайтесь каж-  
дый день протереть пол под  
кроватями, диванами, кресла-  
ми — там, где имеет обыкнове-  
ние накапливаться пыль. Под-  
метая, оберните щетку влажной  
марлей.

Максимально используйте  
пылесос. Надо признаться, что  
мы часто недооцениваем этот  
прибор. Извлекаем его обычно  
для чистки ковров, мягкой мебе-  
ли и гораздо реже — полов. Пы-  
лесос способен выбрать пыль  
из всех щелей и пор деревянного  
пола, проникнуть в труднодо-  
ступные для уборки места.

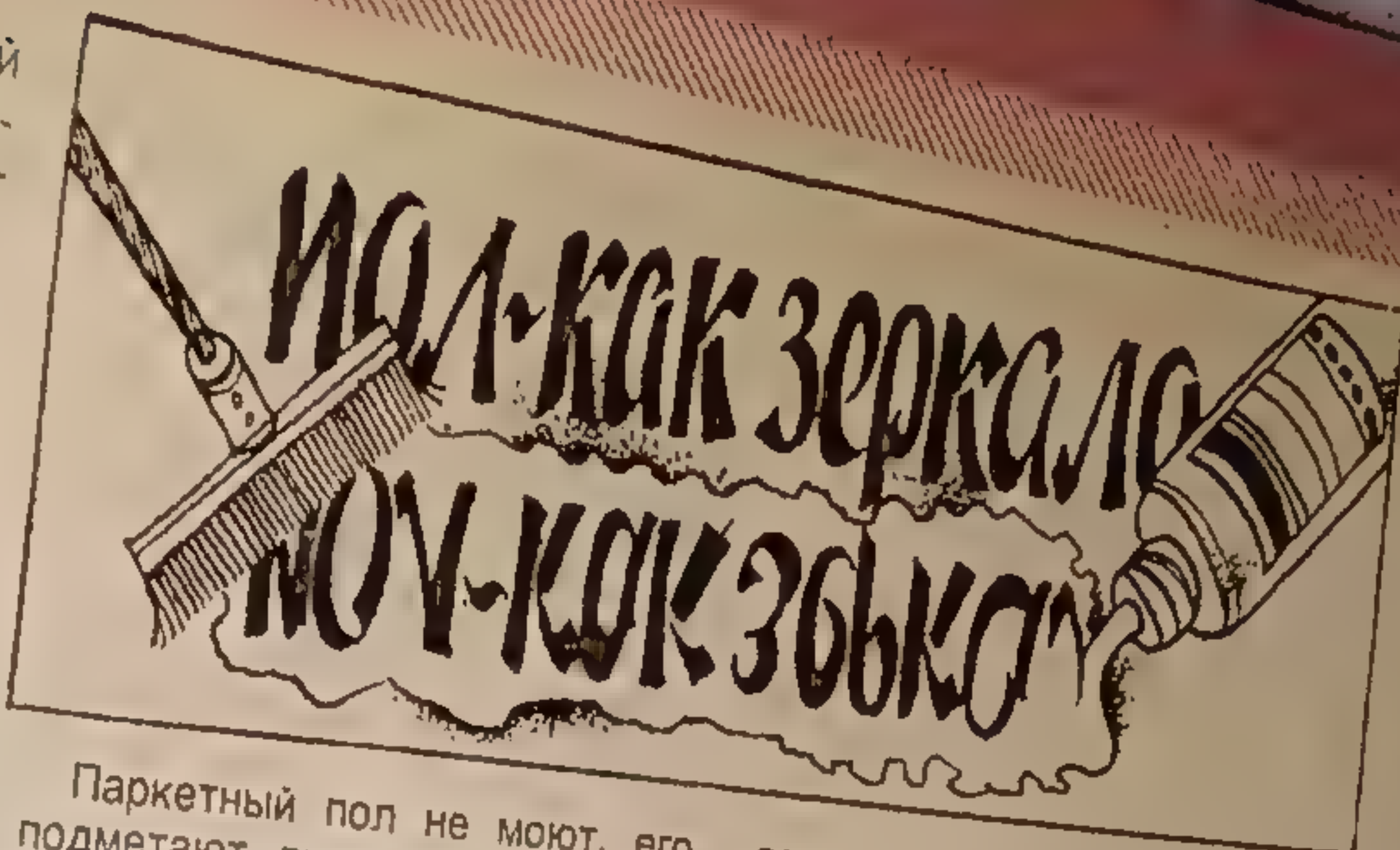
Наиболее распространенными  
пока еще остаются дощатые  
покрытия, как правило, крашеные.  
Однако есть любители и некра-  
шенных, белых полов.

Чтобы удалить жирное пятно с  
некрашеного пола, его промыва-  
ют бензином, посыпают карто-  
фельной мукой и проглаживают  
умеренно нагретым утюгом через  
промокательную бумагу. Можно  
приготовить кашицу из уксуса и  
глины (белой, серой), покрыть  
ее пятно на ночь, а утром  
смыть кашицу водой.

Крашеные дощатые полы вы-  
глядят наряднее и дольше слу-  
жат, чем некрашенные. Да и ухажи-  
вать за ними легче. В теплую  
воду для их мытья хорошо доба-  
вить нашатырный спирт (1—2  
столовые ложки на ведро во-  
ды) — это придаст краске блеск.  
Такой же эффект достигается,  
если вымытый пол ополоснуть  
водой с уксусом (стакан уксуса  
на ведро воды). Добавление же  
соды или мыла приведет к поту-  
скнению, потемнению краски.

Дощатые некрашенные и краше-  
ные полы можно мыть специ-  
альной «Жидкостью для мытья  
пола».

В городских квартирах пре-  
обладают паркетные полы и  
покрытия из линолеума.



Паркетный пол не моют, его  
подметают, пылесосят, время от  
времени протирают влажной  
тряпкой. Наконец, паркет издав-  
на натирают воском, составами  
на основе воска, мастиками.  
Современные полирующие сред-  
ства содержат, помимо восковых  
веществ, ряд других компонен-  
тов, позволяющих очищать пол  
от грязи, повышающих прочность  
образуемой ими блестящей плен-  
ки, ее водостойкость, устойчи-  
вость против загрязнения.

Не реже одного раза в два ме-  
сяца паркетный пол обрабаты-  
вают мастикой. Ее наносят мягкой  
суконкой на сухой чистый пол  
тонким слоем и спустя 30—40  
минут натирают пол до блеска  
полотерной щеткой или элек-  
трическим полотером и оконча-  
тельно — чистой суконкой, фе-  
тром. Ежедневно той же щет-  
кой, полотером или суконкой  
лишь освежают блеск пленки.

Ассортимент выпускаемых на-  
шей промышленностью полирую-  
щих средств для пола включает  
мастики на органических раство-  
рителях («Вици», «Зеркальная»,  
«Светлая», «Силиконовая»,  
«Скипидарная»), эмульсионные  
с частичным содержанием рас-  
творителя («Спунга», «Эмульси-  
онная»), водные («Паркет-2»,  
«Янтарь»).

Мастики на растворителях  
легко располировываются, пол  
быстро приобретает устойчивый  
блеск. Мастика «Силиконовая»  
содержащая кремнийорганиче-  
ские соединения, образует плен-  
ку с повышенной водостойко-  
стью. Однако присутствующие в  
препаратах растворители (уайт-  
спирит, скипидар) придают им  
неприятный запах.

Эмульсионные мастики, в ко-  
торых содержание растворителя  
ограничено, страдают этим недо-  
статком в меньшей степени. Ма-  
стика «Спунга» обладает бакте-  
рицидными свойствами, способ-  
ностью стерилизовать поверх-  
ность пола и воздух помещения.

Совершенно лишены запаха  
водные мастики. Но их надо

предварительно развести во-  
дой, и располировываются они  
несколько труднее. Мастика  
«Янтарь» содержит кремний-  
органические соединения.

Жирное пятно на паркете про-  
тирают ваткой, смоченной скипи-  
даром, посыпают тальком или  
измельченной в порошок белой  
глиной и проглаживают через  
промокательную бумагу негоря-  
чим утюгом. Оставшееся на полу  
белое пятно обрабатывают по-  
лирующим средством.

В последние годы получила  
распространение отделка пар-  
кетных полов лаком. Лаковое  
покрытие сохраняется 2—3 года  
и более, уход за ним предельно  
прост. Раз в неделю его реко-  
мендуется пропылесосить, а раз  
в месяц протереть влажной  
тряпкой.

Полы, покрытые линолеумом,  
моют теплой водой с мылом,  
тщательно смывая пену чистой  
водой. При этом не следует  
пользоваться ни содой, ни на-  
шатырным спиртом, которые мо-  
гут разрушить линолеум, выз-  
вать его ломкость. Горячая же  
вода способна стереть рисунок.  
Прекрасно очищает пол от за-  
грязнений, придает линолеуму  
обновленный вид упоминавшаяся  
выше «Жидкость для мытья  
пола».

Раз в 2—3 месяца пол, покры-  
тый линолеумом, целесообразно  
смазывать натуральной олифой  
или льняным маслом и проти-  
рать мягкой тряпкой. Раз в год  
можно промыть его керосином.  
Керосин применяют и для удале-  
ния с пола ржавых и некоторых  
других пятен. Свежие следы, по-  
лосы, оставленные подошвами  
или каблуками обуви, можно уда-  
лить бензином.

Полирующие средства приме-  
няются для натирки дощатых по-  
лов и полов, покрытых лино-  
леумом.

Белые (некрашенные) дощатые  
покрытия можно натирать практиче-  
ски любой мастикой, полы из  
линолеума — эмульсионными ма-  
стиками с частичным содержа-

нием растворителя и водными.  
Обработка полов раз в 2—3 ме-  
сяца мастикой придает им  
устойчивый блеск, облегчает  
уход за ними, способствует их  
сохранению.

В продажу поступает жидкое  
средство «Виполокс», очищаю-  
щее мебель и полы всех видов,  
придающее им блеск. Препарат в  
аэрозольной упаковке «Жидкий  
воск» очищает, обновляет поли-  
рованную мебель, обшивку стен,  
дощатые крашеные, паркетные и  
покрытые линолеумом полы,  
различные пластмассовые по-  
верхности, придает им антиста-  
тические и водоотталкивающие  
свойства.

Особый интерес с точки зре-  
ния легкости применения пред-  
ставляют самоблестящие эмуль-  
сионные составы «Виполис» и  
«Самоблеск-2». Первый пред-  
назначен для ухода за полами  
из паркета, линолеума и других  
полимерных материалов, он же  
дезинфицирует обработанную  
поверхность. Вторым можно об-  
рабатывать и дощатые краше-  
ные полы.

Перед нанесением препаратов  
покрытия моют или протирают влаж-  
ной тряпкой. Эмульсию губкой  
или тряпкой распределяют тон-  
ким слоем по сухому полу. При-  
мерно через 30 минут на полу  
образуется тонкая, но прочная  
блестящая пленка, которая защи-  
щает пол от механических по-  
вреждений, дальнейшего загряз-  
нения, выдерживает многократ-  
ную влажную уборку. Чтобы по-  
лучить пленку с устойчивым  
блеском на полу, окрашенном го-  
луматовой краской, его надо по-  
крыть эмульсией 2—3 раза с  
перерывами для сушки в 30 ми-  
нут. На «рыхлые», впитывающие  
жидкость паркетные полы сле-  
дует нанести 3—4 слоя препара-  
та, давая каждому предыдущему  
высохнуть, затвердеть. Пол, об-  
работанный мастикой, достаточ-  
но покрыть одним слоем само-  
блестящей эмульсии. Пользо-  
ваться полирующими средства-  
ми, не требующими натирки ре-  
комендуется ежемесячно. Раз в  
полгода-год накопившиеся на  
полу состав удаляют специаль-  
ным «Очистителем полов», при-  
годным и для очистки полов  
всех видов от старых восковых  
покрытий. Для снятия остатков  
воска, жирных пятен и других за-  
грязнений с паркета, а также его  
отбеливания может быть ис-  
пользован препарат «Эгге-1».

М. ВИГДОРОВИЧ



## Вы на- мисли

У меня в муке завелись чер-  
ные жучки. Что это за вредите-  
ли и как от них избавиться?

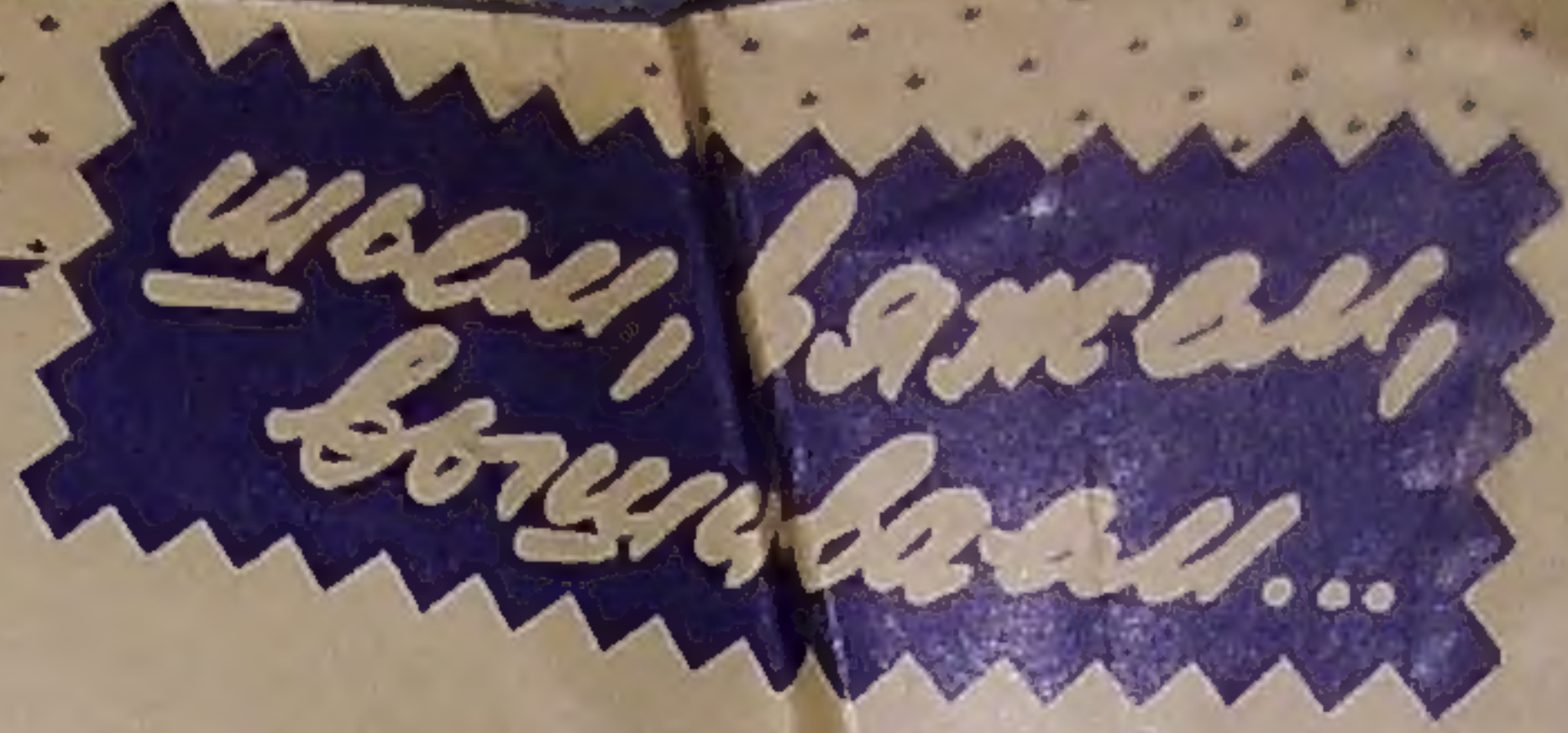
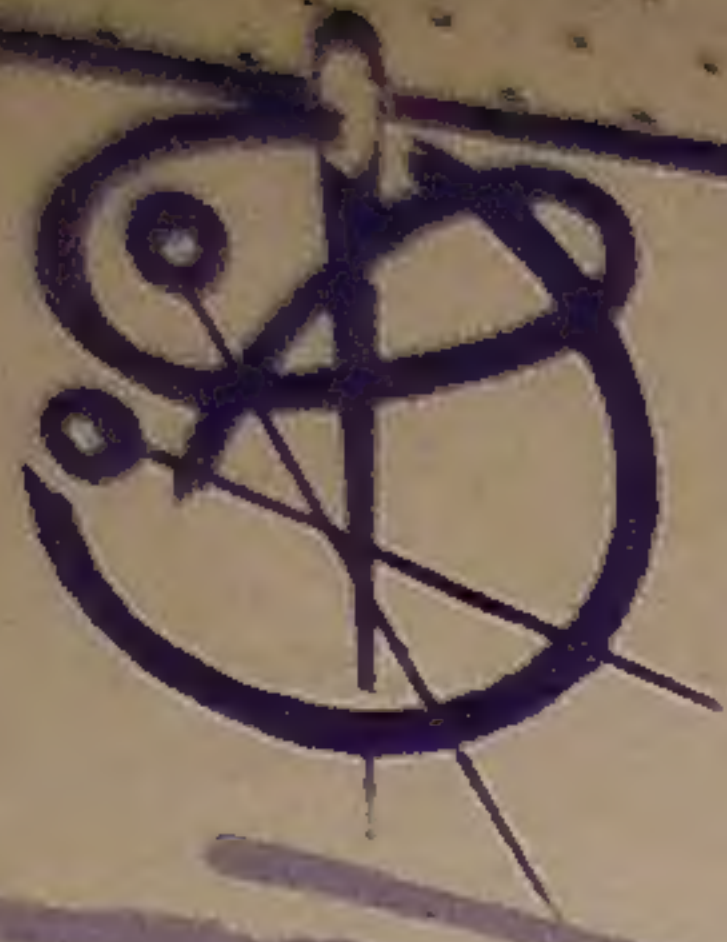
З. Тареева

г. Мурманск

Многим хозяйкам досаждают  
этот вредитель — черный хру-  
щак. Как правило, селится он в  
муче, в крупах, особенно если в  
доме имеется их большой запас.  
Чтобы хрущак не завелся, храни-  
те сыпучие продукты в стеклян-  
ной или металлической посуде,  
а на полках разложите дольки  
чеснока.

Если же вредитель уже есть,  
нужно от него избавляться как  
можно скорее. Если жуков много,  
переберите крупу и макарон-  
ные изделия, просейте муку. За-  
тем прогрейте их в духовке: кру-  
пу при температуре 50 градусов,  
муку — при 40 градусах. Буфет,  
ящики промойте водой с мылом  
и с содой, просушите.





Вы уже сделали себе модный пояс, модели которого мы предлагали в № 6 «Крестьянки»? Остались довольны? Тогда беремся за следующую работу, немного посложнее: будем шить сумку.

Прежде всего определите для себя, какую именно сумку вам хочется: ее стиль, цвет, назначение, запас прочности. Соответственно будем подбирать материал для нее. Как и в работе над поясом, подготовленную заранее старую кожу используем для украшения (декора) сумки, но если у вас ее достаточно, можно сделать сумочку и из одной кожи.

Возможно, вы хотите, чтобы сумка подошла к поясу, уже сделанному вами? Тогда проще всего взять такую же ткань и обрезки кожи, но это не обязательно: в отделке сумки могут появиться лишь фрагменты, напоминающие отделку пояса, и на оборот.

Итак, ткань для верха сумки выбрана. Подкладка, конечно, должна гармонировать с ней по цвету и по качеству. Так, для простой летней сумки из упругой ткани не подойдет шелковая подкладка, но «выходная» бархатная сумочка нуждается именно в такой.

Подобным же образом подберем кожу для отделки. Не только по цвету! Приглядитесь повнимательнее к подготовленным

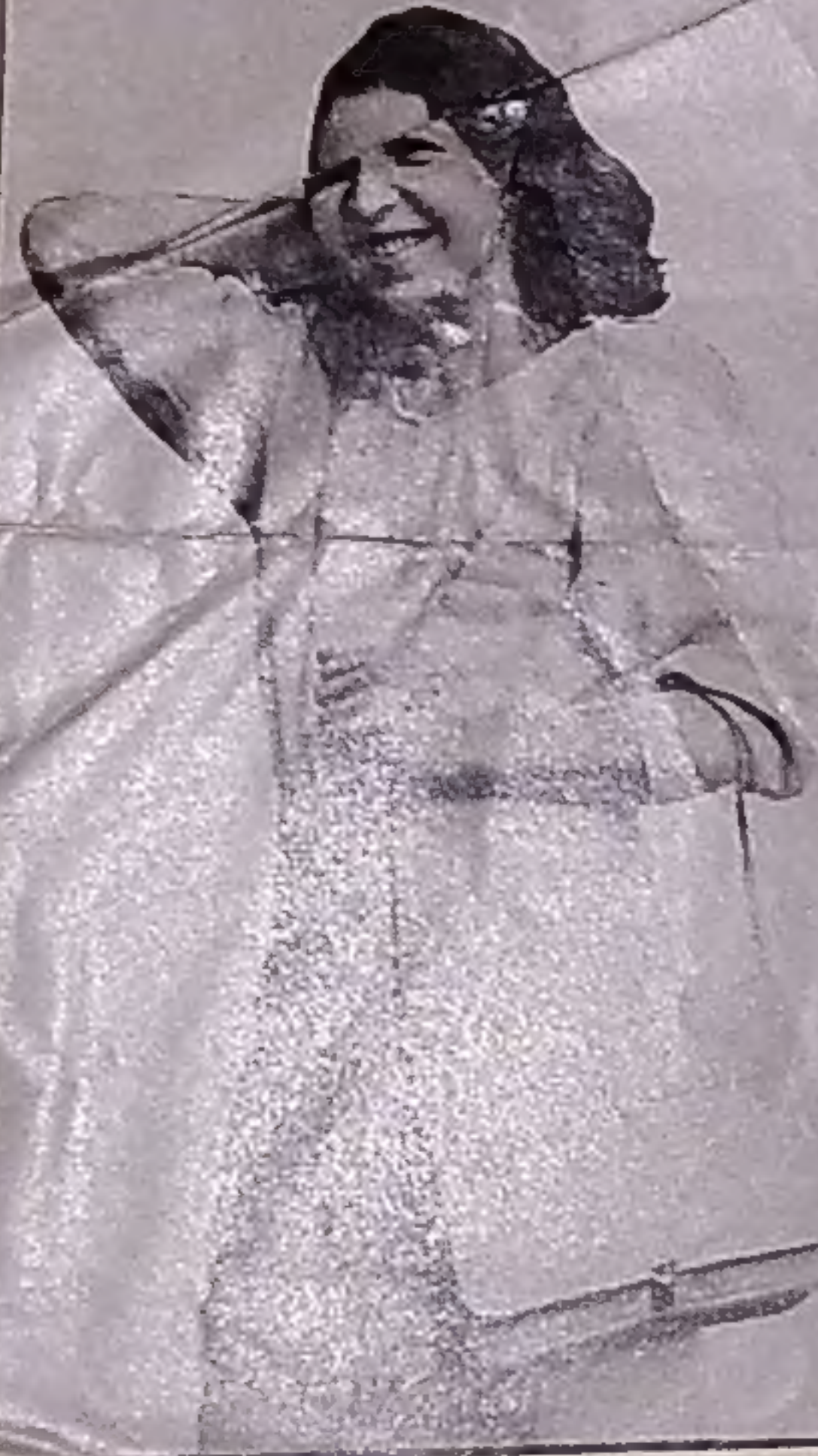
вами кожаным пластинам, к яркому или матовому блеску их поверхности, к фактуре. И постарайтесь максимально использовать эти естественные качества кожи.

Не забудьте, пожалуйста, подготовить материал для прокладки — сумка, выполненная по нашей «выкройке», должна держать

сумку более жесткой и прочной, простегав одновременно все три слоя материалов — верх и два слоя прокладки. При этом стежки на поверхности

лов с выкройкой, вырежьте одновременно детали. Схемы кроя вы видите на наших рисунках. Одна предлагаемая модель плоская, а вторая имеет толщину.

## СУМКА НА ВСЕ ВКУСЫ

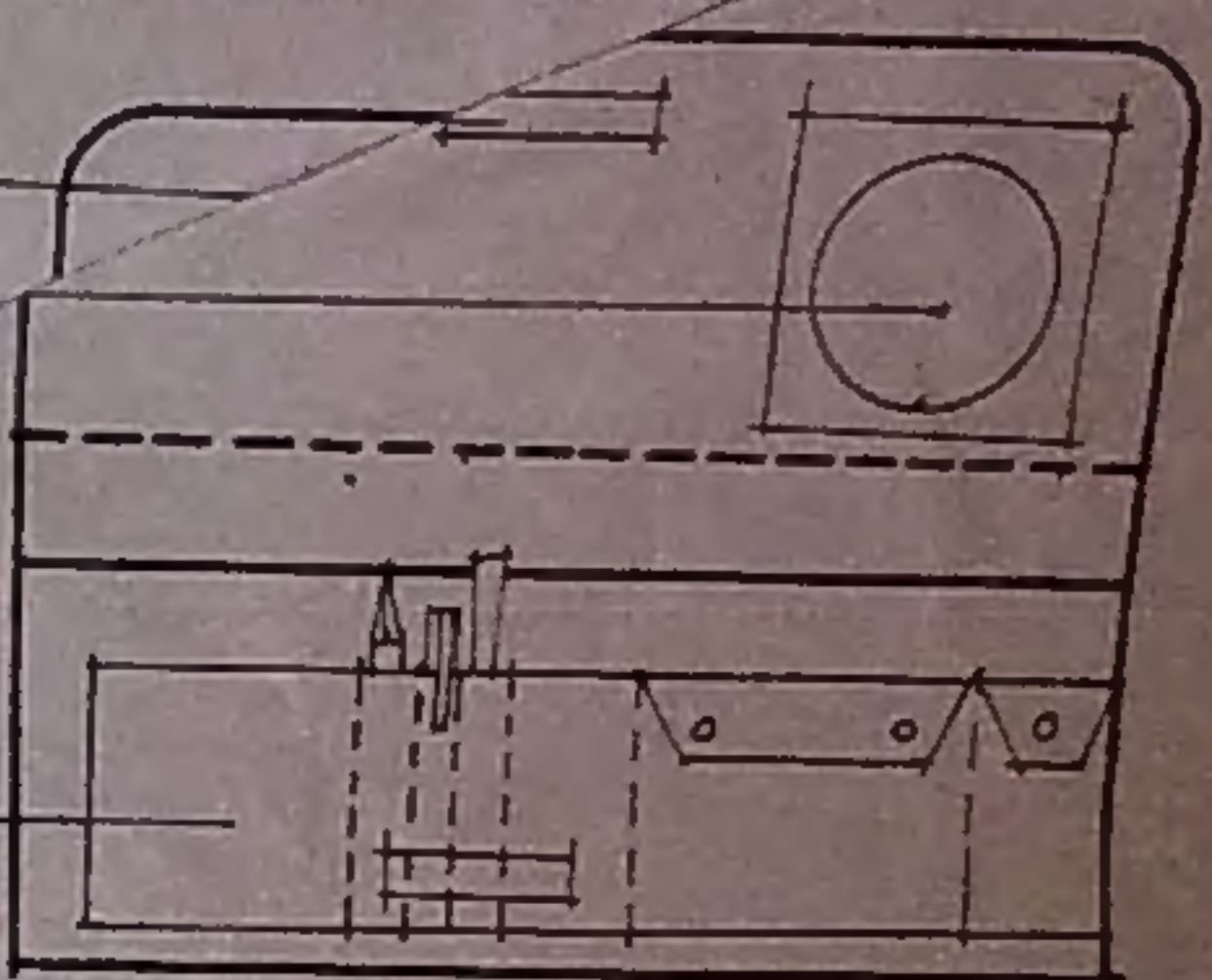


ПОДТАЙНАЯ ЗАСТЕЖКА

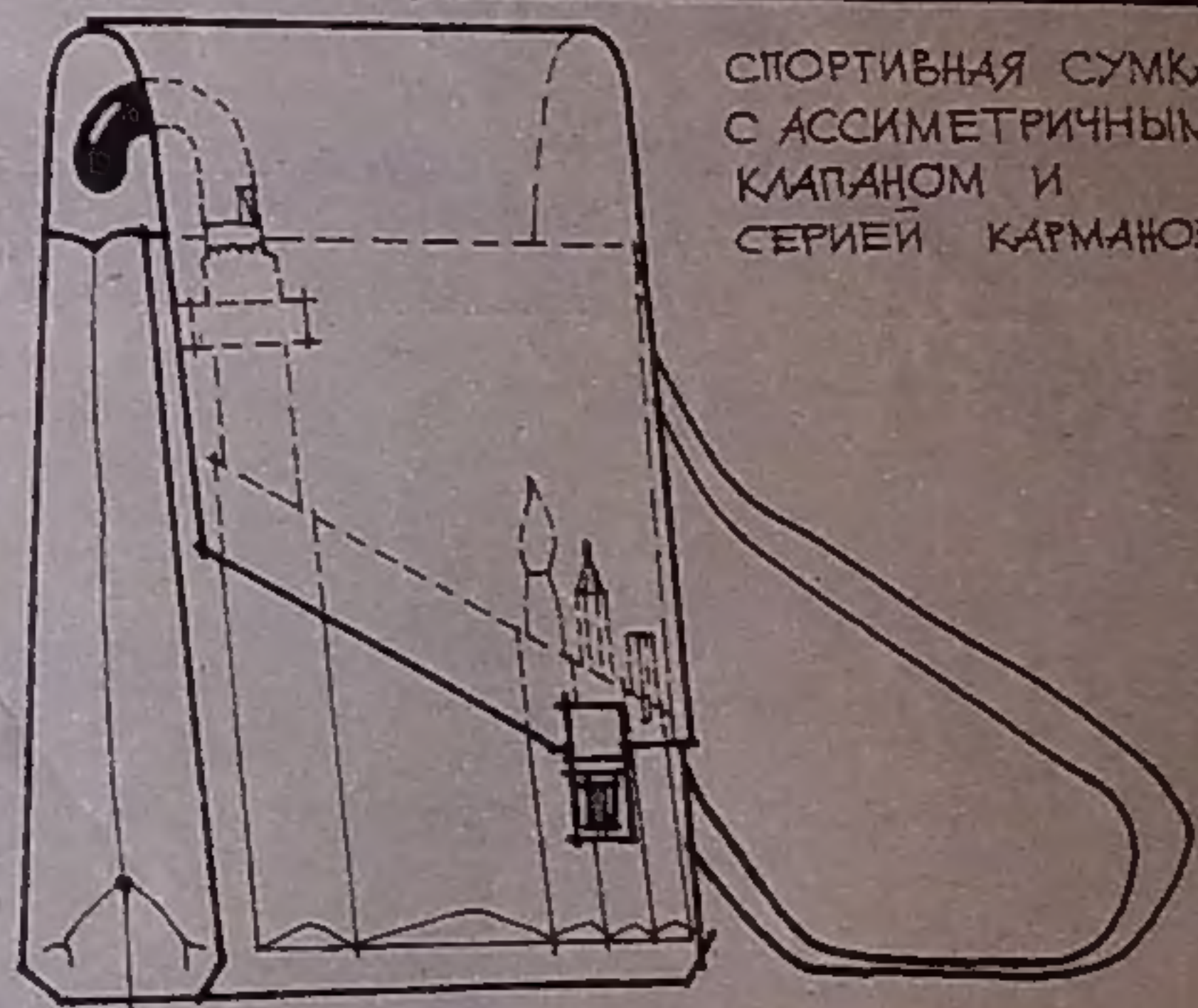
ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ

НАКЛАДНОЙ КАРМАН СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА

РАЗВОРОТ СУМКИ



СПОРТИВНАЯ СУМКА С АССИМЕТРИЧНЫМ КЛАПАНОМ И СЕРИЕЙ КАРМАНОВ



УГОЛОК ЗАВЕРНУТЬ И ПРИШИТЬ К ШВУ

форму, иметь жесткость. Подойдут бортовка, клеенка, коленкор, грубый холст. Если сумка большого размера или сделана из очень тонкой ткани, потребуется два слоя прокладки.

Теперь поговорим о том, что вы собираетесь положить в сумку. Косметику, записную книжку, свежий номер журнала или газеты для чтения в дороге? Или придется класть в сумку еще кое-какие покупки? Тогда надо будет сделать

сумки становятся уже декоративным элементом. Значит, их нужно расположить в виде определенного рисунка и почаще. Рисунок лучше заранее продумать, чтобы создавалось впечатление не стеганого одеяла, а скорее ткани в рубчик. Фигурная стежка наравне с кожаными аппликациями — украшение такой сумки.

Приступаем к крою! Все ткани — основную (верх), прокладочную и подкладочную — сложите и, ско-

Это меняет форму выкройки, но не усложняет работы.

Раскроили? Теперь складываем детали кроя таким образом: лицевую часть верха с лицевой частью подкладки, а прокладку накладываем на изнанку верха сумки.

Совместив края деталей, скалываем их и выстрачиваем по указанным на рисунке пунктирным линиям с припуском около пяти миллиметров. Затем выво-



# швей, вяжам, вышиваем...

рачиваем заготовку к лицевую сторону, расправляем швы, отутюживаем их, прострачиваем по верху.

На этом же этапе работы советуем пристрочить карманы, ремни, аппликации

шины, возможен и матерчатый, с кожаными деталями в местах крепления. Длина ремня зависит от того, собираетесь ли вы носить сумку через плечо или в руках.

Для маленькой изящной

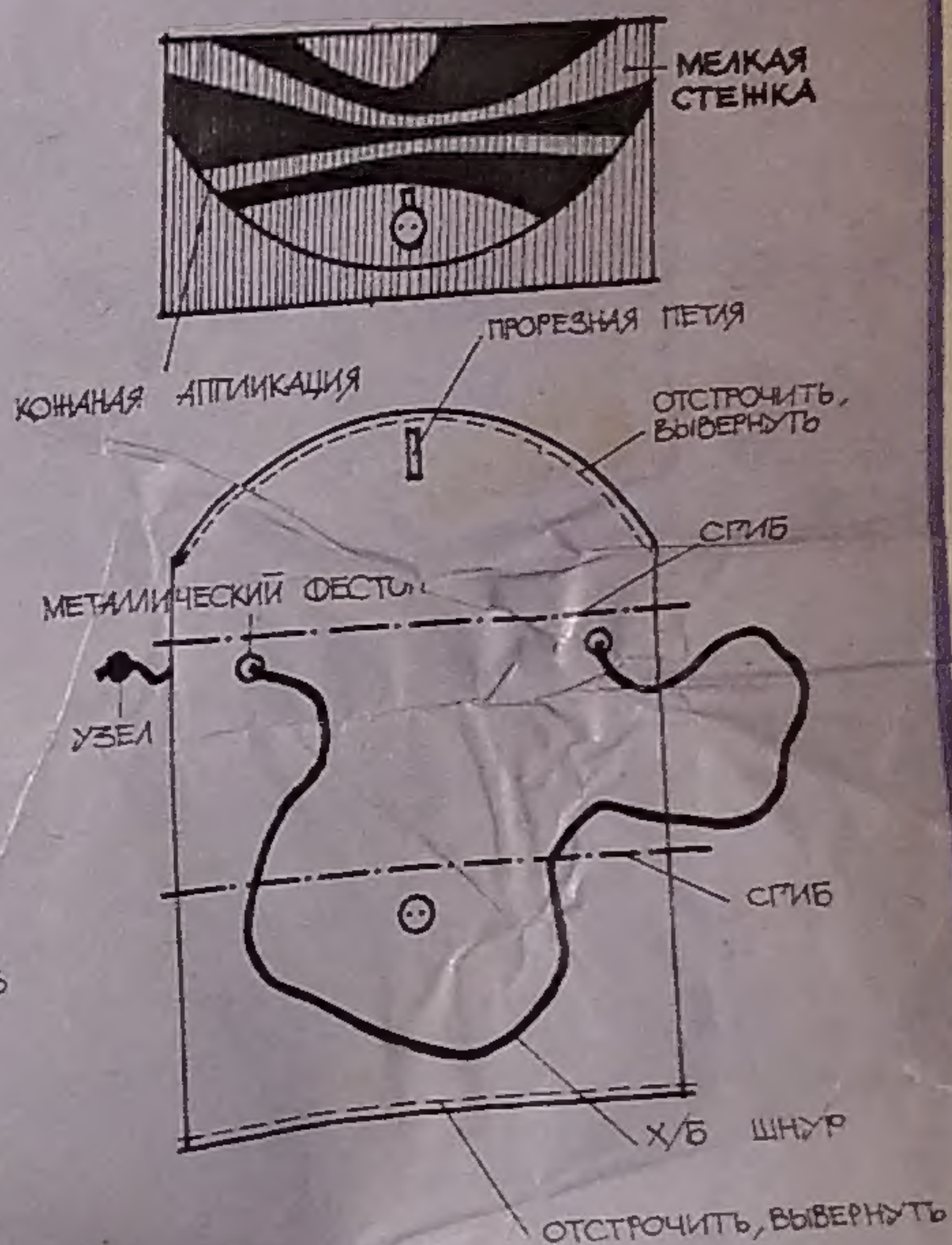
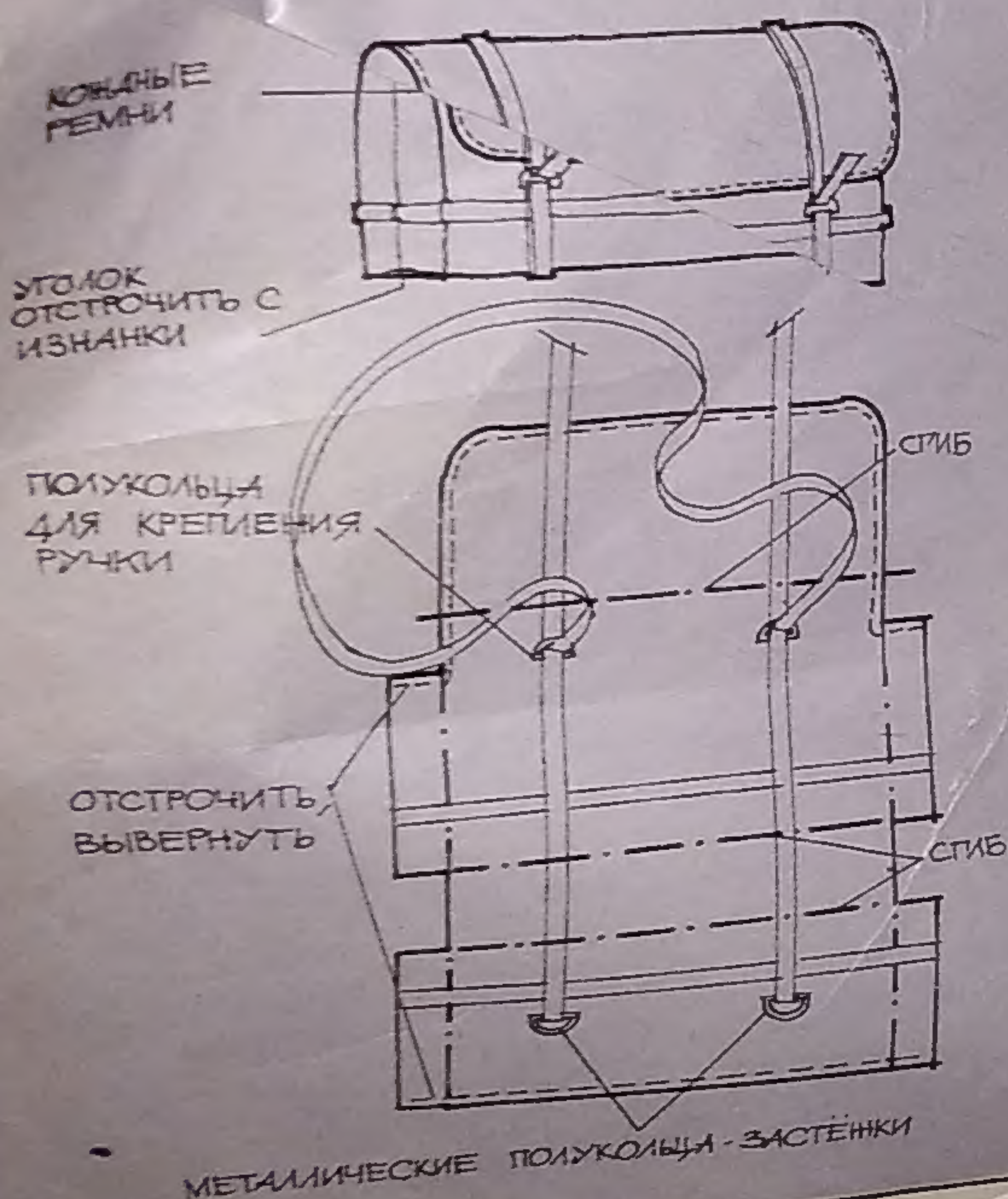
пане, из ремешков с полукольцами, на кнопках. В сумке, не имеющей клапана, оба края обрабатывают одинаково, после чего к ним пришивают разъемную «молнию».

И, наконец, завершаем сборку сумки: сложив заготовку по линии нижнего сгиба, указанной на схе-

встречаться, так что лучше уже сейчас научиться решать ее.

Если вы выбрали сумку с толстенькой, нужно отстрочить уголки, как показано на схеме, затем вернуть их — и сумка готова!

В заключение заметим, что по предложенной схеме



и другие элементы отделки, но если ваша машина плохо берет несколько слоев материала, можно сделать это сразу после раскроя. Кожаные детали пристрачиваем швом зигзаг по краю или простым швом, отступив от края на 1—1,5 миллиметра.

Прежде чем окончательно «собрать» сумку, подумайте о ремне. Его можно сделать из кожи в один или два слоя, в зависимости от тол-

сумочки подойдет простая металлическая цепочка, а, к примеру, для сумки из сурового полотна с деревянными пуговицами или бусинами — простой хлопчатобумажный шнур. Небольшая сумочка может и вовсе не иметь ручки — вы будете носить ее под мышкой.

Застежка любая. Проще всего сделать прорезную. Красиво выглядит застежка из крупной пуговицы с навесной петлей на кла-

пах, лицевой стороной внутрь, заделываем оба ее свободных конца матерчатым кантом или строчкой-зигзагом. Если ваша машинка не возьмет эту толщину с первого раза, попробуйте побить молотком по тому месту, где она «буксует». Еще один способ: несколько раз прострочить сложное место поначалу без нитки. Испробуйте оба: в дальнейшем наших работах эта проблема еще будет

можно сделать еще и изящный ридикюль, папку-конверт для «деловой женщины», спортивный вариант молодежной сумки или просто удобный кошелек без подкладки любого размера.

М. ИГНАШЕВА,  
М. УТКИНА,  
дизайнеры по костюму.

Чертежи  
и рисунки авторов.



**Н**овый год. Восхитительный праздник! Самый любимый, самый красивый, самый-самый-самый... Уже за неделю до 31-го мы начинаем жить в ожидании чуда. Воздух пахнет мандаринами, хвоей, и кажется, что сквозь морозный узор окон светится не электрическая лампочка, а пламя свечи. А может, в этот раз действительно свершится чудо?! И вы, серьезный и таинственный человек, торопитесь загадать желание в новогоднюю ночь. А представьте, что творится в эти дни и ночи в детских душах? Ночью к ним приходят зайцы и белки оставляют под подушкой гостинцы, в большой комнате распрямляет свои ветки елка и что-то пришептывает при этом, распаивается дверь — и на пороге стоит Дед Мороз. Волшебный, таинственный Новый год! И от вас, дорогие родители, во многом зависит, как долго это волшебство продлится. Поэтому не забывайте: Новый год — это прежде всего детский праздник. И чтобы он состоялся, вы должны стать чуть-чуть Дедом Морозом.

## ОДИН, ДВА, ТРИ...

**С**колько у вас детей — один, двое, трое? Что ж, для каждого мы предложим вам модель.

Дети любят модно одеваться, как и взрослые, и это вовсе не каприз. Красивая одежда делает их увереннее, воспитывает вкус и даже... заставляет быть аккуратнее. У детей своя мода, и хотя в ней учитываются основные силуэты взрослой одежды, не пытайтесь точно копировать их, дети будут выглядеть нелепо. Но оборки, аппликации, смелое сочетание ярких расцветок — это для них.

Шить детские вещи просто, дешево, быстро и радостно. С нашими моделями легко справиться даже начинающая портниха, так что в описании я остановлюсь только на наиболее сложных моментах.

### ТРИ САРАФАНЧИКА ДЛЯ ДЕВОЧКИ 2—3 ЛЕТ (28-й размер)

Можно раскроить по одной выкройке:

1. Спинка — 1 деталь
2. Перед — 1 деталь
3. Карманы

Контуры первой модели обозначены сплошной линией, второй — пунктиром, горизонтальной линией ограничена длина для третьей модели, к этому месту пришивается присборенная оборка 20х60 см. Вместе с ней пришивается нижняя оборка, отделанная кружевом или шитьем, она на 2 см длиннее верхней. Сарафан шьют из бархата, горловина и проймы обработаны руликом из шелковой ткани.

Перед и спинка второй модели сшиваются только на плечах, по



**ДОМАШНИЙ КАЛЕНДосКОП  
ПРИЛОЖЕНИЕ  
«РАБОТНИЦА» №12 1989**

пройме, бокам и низу, как и по горловине, обрабатывается обтачкой. Петли пришиваются вместе с обтачкой — полоску материала 8х2,5 см сложите вдоль, стачайте, выверните, сложите и отстрочите, как на рис. 4, готовую петлю приметайте к детали спинки лицом к лицу и затем пришивайте обтачку. Карман двойной, пришивается поверху.

У второго сарафана стачиваются бока, а верхний срез обрабатывается обтачкой. Карманы на подкладке (красно-зеленый, зелено-желтый и желто-красный).

Нарядная блузка (размер 28) сшита из белого хлопчатобумажного материала с отделкой из розовой шелковой ленты.

5. Полочка — 2 детали
6. Спинка — 1 деталь
7. Рукав — 2 детали
8. Воротник

Вышивку ришелье на воротнике вполне можно заменить кружевом, оборочкой, цветной вышивкой — по вашему вкусу и возможностям. Воротник приметывается к горловине с лицевой стороны, и оба края обрабатываются руликом из шелковой ленты. Резинку в рукав пристрочите строчкой «зигзаг» или сделайте кулиску.

### БЛУЗКА ДЛЯ ДЕВОЧКИ 8 ЛЕТ (34-й размер)

9. Полочка — 2 детали
  10. Спинка — 1 деталь
  11. Рукав — 2 детали
  12. Кокетка переда — 2 детали
  13. Кокетка спинки — 1 деталь
  14. Воротник — 2 детали.
- Две планки — 47х2,6 см (в готовом виде ширина будет 1,3 см).  
Две манжеты — 15х5 см (в гото-





Стачайте кокетку и отдельно спинку полочки и рукава, присборьте верхний край и пришейте к кокетке. Оборки присборьте и пришивайте сначала нижнюю — по линии кокетки, затем верхнюю на 0,2 см выше. Затем пришивайте планку и воротник.

кетку и отдельно переднее и заднее полотнища юбки, присборьте и пристрочите к кокетке. Уголок переднего клина не пристрачивайте, вам будет легче пришить его поверху, когда будете отстрачивать кокетку.

15. Кокетка переда — 2 детали
16. Кокетка спинки — 2 детали
17. Передний клин кокетки — 1 деталь
18. Переднее полотнище юбки — 1 деталь
19. Заднее полотнище юбки — 2 детали.

Сначала сделайте аппликацию на деталях кокетки. Стачайте ко-

20. Передняя половинка — 2 детали  
21. Задняя половинка — 2 детали  
22. Верхний карман — 2 детали  
23. Нижний карман — 4 детали  
24. Клапан кармана — 4 детали  
Шлевки для пояса 11 x 4 см (в готовом виде). Карманы кроются из вельветовой и из отделочной тканей. Нашейте на верхний карман

декоративные полоски, стачайте с подкладкой, оставив незашитыми нижний и боковые края, выверните, отстрочите входы в карманы. Готовый карман наложите на переднюю половинку брюк и пристрочите на 0,1 см от края, чтобы ткань подкладки выделялась тонким кантиком. Затем прострочите боковые швы. Стачайте нижние карманы и клапаны с подкладкой, выверните, пришейте детали застежки, как указано на выкройке, и пристрочите сначала клапан (приложив лицом к лицу на верхний карман), затем сам карман. Задние карманы обрабатываются так же, как и нижние передние. Верхний срез подшивается обтачкой, в заднюю половину пояса вставляется резинка. К низу брюк пришиваются манжеты шириной 3 см, длиной 29 см.

25. Рукав — 2 детали  
26. Перед — 1 деталь  
27. Спинка — 1 деталь  
28. Кокетка переда — 1 деталь  
29. Кокетка спинки — 1 деталь  
30. Клапаны переда и спинки.

Сначала пристрочите аппликацию на перед и кокетку переда. Клапан сложите пополам и пристрочите вместе с кокеткой. Так же вшейте клапан на спинке, нашейте на него мелкие контрастные пуговицы. На переднем клапане сделайте петлю для пуговицы на кармане, две боковые пуговицы можно оставить декоративными. Рукава стачать из разноцветных деталей, вшить в открытую пройму. Горловину и край рукава обработать обтачкой.

**H. САХАРОВА**

